



ZDROWY
STYL ŻYCIA



MONITOROWANIE: KLUCZ DO ZDROWSZEGO ŻYCIA

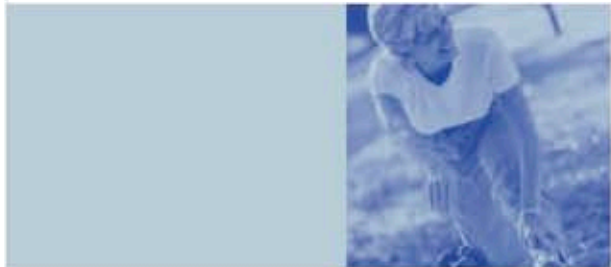
ZACZNIJMY OD ODPOWIEDZI
NA PYTANIE O SKŁAD CIAŁA
I NA PYTANIE DLACZEGO
MONITOROWANIE MA POMÓC
CI W ZDROWSZYM ŻYCIU,
W OSIĄGNIĘCIU WIĘKSZEJ
SPRAWNOŚCI.

Zależnie od modelu jaki nabyłaś,
Twój monitor Tanita posiada niektóre
lub wszystkie cechy opisane niżej.

TKANKA TŁUSZCZOWA: DLACZEGO JEJ POTRZEBUJEMY ?

WSZYSCY POTRZEBUJEMY TKANKI TŁUSZCZOWEJ. KONIECZNA DO
ŻYCIA, SPRZYJA PODSTAWOWYM FUNKCJOM ORGANIZMU:
REGULUJE TEMPERATURĘ, PRZYCHOWUJE WITAMINY,
OCHRONIA ORGANY WEWNĘTRZNE I STAWY.

Ale nadmiar tkanki tłuszczowej zdrowiu szkodzi, wymieniany jest
wśród przyczyn nadciśnienia, chorób wieńcowych, cukrzycy,
niektórych form raka. Dlatego monitorowanie poziomu tłuszczu
pomaga pozostać zdrowym i zredukować zagrożenia.



Redukcja nadmiaru tkanki tłuszczowej
poprawia Twój wygląd.
Czujesz się lepiej, wyglądasz lepiej,
jesteś bardziej pewny siebie i bardziej
z siebie zadowolony.

Żyjesz zdrowiej!

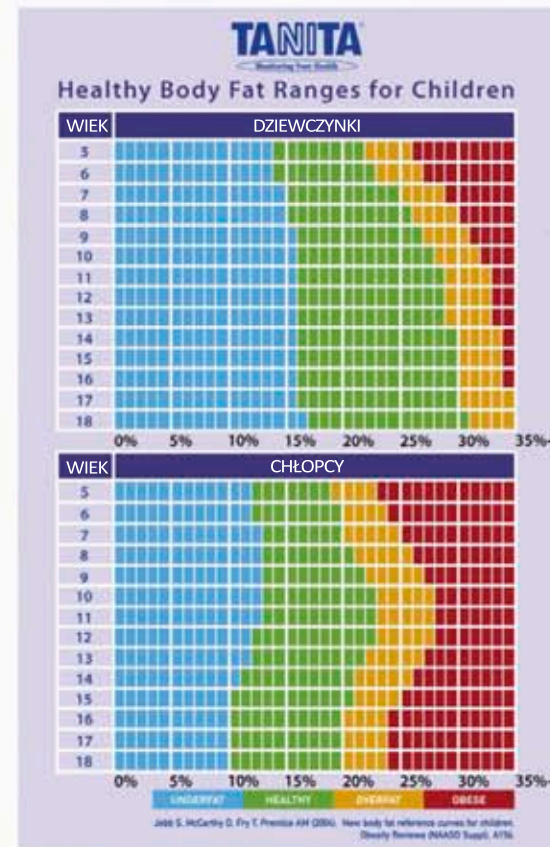
DZIECI I TKANKA TŁUSZCZOWA

W OPARCIU O OSTATNIE OSIĄGNIĘCIA MEDYCYNY UTWORZONO TABELĘ ZDROWEJ ZAWARTOŚCI TKANKI TŁUSZCZOWEJ DLA DZIECI W WIEKU 5-18 LAT. MAJĄ POMÓC RODZICOM W KONTROLOWANIU ZAWARTOŚCI TKANKI TŁUSZCZOWEJ W CIAŁACH ICH DZIECI W OKRESIE WZROSTU.

Dzieciom wzrasta waga, bo ich mięśnie i kości rosną. Potrzebują również rezerw tkanki tłuszczowej we właściwej proporcji. Jako rodzic chronisz zdrowie i dobre samopoczucie swojego dziecka, a monitorując poziom jego tkanki tłuszczowej będziesz miał więcej pewności, że Twoja rodzina prowadzi zdrowy styl życia.



KONTROLUJ TKANKĘ TŁUSZCZOWĄ SWOJEGO DZIECKA



NIEDOWAGA NORMA NADWAGA OTYŁOŚĆ
- 0 + ++

NADMIAR TKANKI TŁUSZCZOWEJ: JAK POWSTAJE?

Zbyt duża ilość tkanki tłuszczowej to rezultat braku równowagi pomiędzy dostarczaną do organizmu energią, a jej zużyciem.

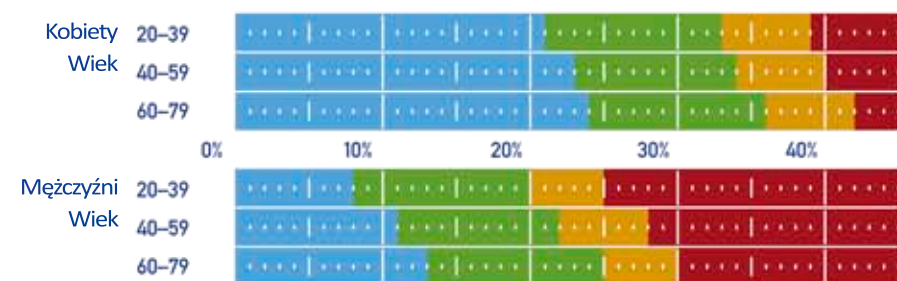
W większości przypadków przyczyną powstania otyłości jest spożywanie posiłków o dużej zawartości tłuszczu, wysokokaloryczne diety i jednocześnie brak ruchu i ćwiczeń.

Energia - lub kalorie - dostarczamy naszemu organizmowi poprzez to co jemy i pijemy. Jeżeli dziennie dostarczamy organizmowi odpowiednią dawkę kalorii, wszystkie zostaną przekształcone w energię potrzebną do prawidłowego funkcjonowania. Jeżeli natomiast dostarczamy ich za dużo niż potrzebuje tego nasz organizm, nadwyżki kalorii są magazynowane w komórkach tłuszczowych, które nie przekształcone w energię później, z czasem stworzą nadmiar tkanki tłuszczowej.



JAKA ILOŚĆ TŁUSZCZU JEST ZDROWA ?

Wykres pokazuje zakresy ilości tłuszczu dla osoby dorosłej. Jeżeli zależy Ci na zdrowej i ładnej sylwetce, należy stale monitorować zakres procentowy tłuszczu w organizmie tak by znajdował się w odpowiednim "zdrowym zakresie" w zależności od płci i wieku.



Na podstawie NIH / WHO BMI.
Jak donosi Gallagher w NY Obesity Research Center

Jak ważny jest odpowiedni poziom tłuszczu ?

Zbyt mała ilość tkanki tłuszczowej nie jest zdrowa. Młode kobiety są szczególnie narażone na ryzyko wystąpienia anemii, a także niedoboru wapnia co w późniejszym życiu może skutkować wystąpieniem osteoporozy. Długo nieleczone niedokrwistość może prowadzić do niedotlenienia wielu narządów, tak więc problemów z sercem i mózgiem, zwiększa podatność na infekcje oraz może prowadzić do niepłodności.



Analizator masy ciała automatycznie wskaże Ci czy ilość tkanki tłuszczowej w Twoim organizmie jest prawidłowa czy należy popracować nad jego zmniejszeniem czy zwiększeniem.

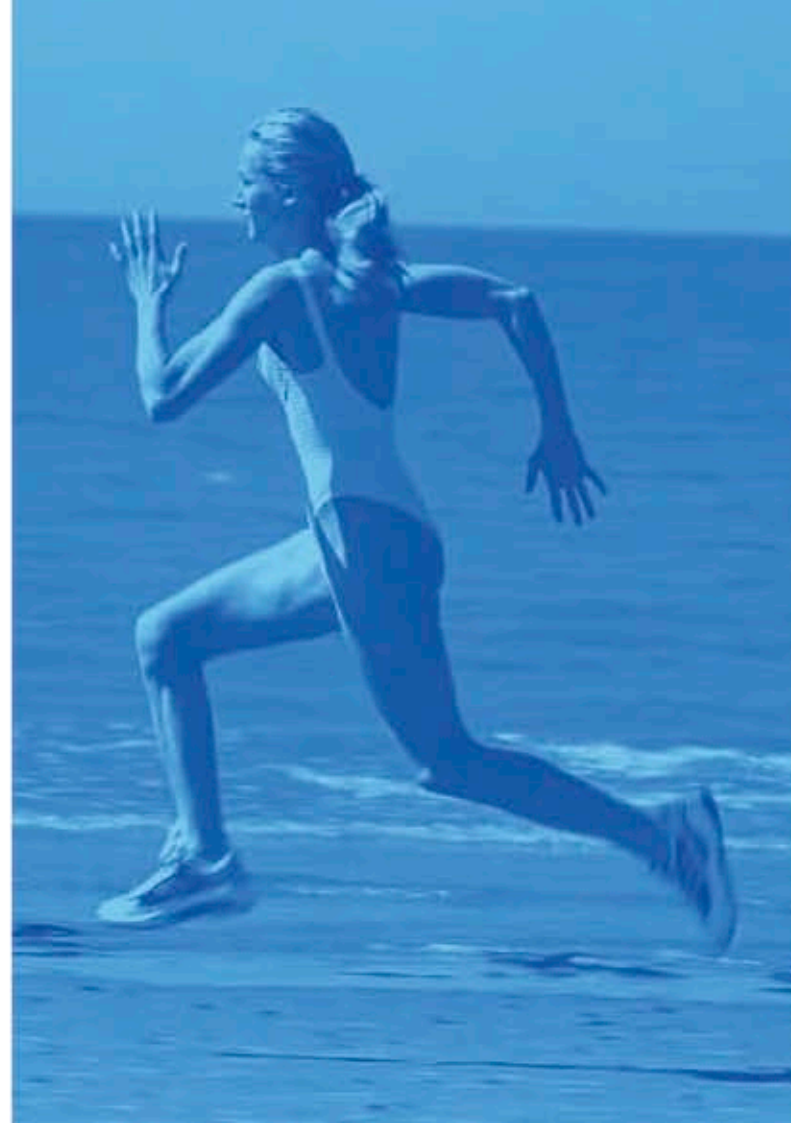


JAK DIETA I ĆWICZENIA WPŁYWAJĄ NA ODCZYTY ZAWARTOŚCI MOJEJ TKANKI TŁUSZCZOWEJ?

NA POCZĄTKU MOŻE SZ ZAUWAŻYĆ NIEWIELKI PRZYROST TKANKI TŁUSZCZOWEJ. DZIEJE SIĘ TAK DLATEGO, ŻE TRACISZ WODĘ W PIERWSZYCH DNIACH PO ROZPOCZĘCIU NOWYCH ĆWICZEŃ LUB PO ZASTOSOWANIU NOWEJ DIETY. ALE GDY ZACZNIESZ SPALAĆ TŁUSZCZ ODCZYTY STOPNIOWO BĘDĄ SIĘ ZMNIJSZAĆ, O NIEWIELKĄ ALE STAŁĄ ILOŚĆ.

Gdy zaczniesz coś ćwiczyć szczególnie jeśli te ćwiczenia zawierają trening siłowy, Twoja waga może lekko podskoczyć. Związane jest to z faktem, że nowa tkanka mięśniowa, którą budujesz jest gęściejsza od tłuszczu. Używając swojego monitora Tanita zobaczysz spadek tkanki tłuszczowej w czasie.

By sprawdzić jak Ci idzie trzymaj dane o swojej wadze i składzie ciała na **karcie miesięcznej** (wzór na ostatniej stronie ulotki). Zrób trochę kopii, żeby starczyły na cały rok.



MONITOROWANIE W TRYBIE "ATLETA"

Ludzie dużo ćwiczący aerobowo mają inny typ ciała niż ci, którzy tego nie robią. Ich poziom nawodnienia jest inny, również skład ich tkanki mięśniowej jest odmienny.

Jeżeli te osoby używają trybu "standardowy dorosły" ich odczyty będą przeszacowane.

Tryb "atleta" na niektórych monitorach Tanita bierze pod uwagę te różnice i daje w efekcie dokładniejsze dane.

Jako ogólną zasadę, zalecamy stosowanie trybu "atleta" dla każdej osoby, której aktywność w trakcie tygodnia wynosi ponad 10 godzin intensywnych ćwiczeń aerobowych i które mają tętno spoczynkowe poniżej 60 uderzeń na minutę. Powinny również ćwiczyć na tym poziomie od przynajmniej 6 miesięcy.

Tryb "atleta" jest szczególnie przydatny dla osób uprawiających sporty wytrzymałościowe jak bieganie, kolarstwo oraz inne dyscypliny sportowe.

Wiecej informacji o zakupie analizatorów uzyskasz pod numerem +48 12 263 73 27

lub zamówisz na naszej stronie internetowej: www.wagi-medyczne.pl



e-promo wagi profesjonalne
ul. Bonarka 21, 30-415 Kraków
tel./fax. +48 12 263 73 27
biuro@e-promo.com.pl

www.wagi-medyczne.pl

