





MED Központ- Autoimmun nap

MED Központ előadók

Kokaveczné Nagypál Katalin - Táplálkozási terapeuta/ Functional Diagnostic Nutrition Practitioner - Health Coach

Sinka Miléna - Táplálkozási tanácsadó/Nutritional Consultant - Certified Primal Expert

TÉNYEK

- A génjeink alapján heti 2-5 óra kényelmesen elvégzett sporttevékenység szükséges az optimális egészség elnyeréséhez, a zsír anyagcseréhez és az időskori egészségügyi problémák megelőzéséhez.
- Az agyunknak is szüksége van arra, hogy legalább minimális szintű aktivitás történjen, mert a mozgás stimulálja bizonyos agyban található hormonok működését (nerve growth factor NGF, brain derived neurotropic factor BDNF)
- Mozgás hiányában csökken a memória, a szociális készségek, hangulatingadozások alakulnak ki.
- A mozgás nem alapja a fogyókúrának, mert növeli az étvágyat , csökkenti a kalóriafelhasználást és a fáradtság a további aktivitáshoz való kedvet.
- A közepes vagy nehéz intenzitású gyakorlatok elegendő pihenőidő nélkül kimerítik a "krónikus kardió" fogalmát. Ez egy stressz reakciót indít el a szervezetben, amely betegségeket, gyulladást , öregedést és kedvezőtlen hormonreakciókat okoz.



Hogyan mozogjunk ?

Heti 2 alkalommal erősítés maximum 30 perc /alkalom
(fekvőtámasz, guggolás, plank, húzódzkodás)

Sprint sorozatok 7-10 naponta (20 perc)

Könnyű mozgások napi szinten pld. séta, kerékpár, cipekedés ,
hétvégén egy-egy csoportos játék pld. foci, frizbi,
tollaslabda.

Megfelelő pihenőidő kötelező! (24 óra sejtmegújulás)

Heti 2 alkalommal erősítés maximum 30 perc /alkalom
(fekvőtámasz, guggolás, plank, húzódzkodás)

Sprint sorozatok 7-10 naponta (20 perc)

Könnyű mozgások napi szinten pld. séta, kerékpár, cipekedés
hétvégén egy-egy csoportos játék pld. foci, frizbi,
tollaslabda.

Megfelelő pihenőidő kötelező! (24 óra sejtmegújulás)

MITOKONDRIÁLIS BIOGENEZIS

A magas intenzitású gyakorlatok nemcsak növelik a mitokondriumok méretét és számát, hanem a mitokondriumban lévő oxidatív enzimek számát is.

A mitokondrium szintetizálja a fontos nemi hormonokat (tesztoszteron, ösztrogén) szabályozza a sejtek inzulin és kalciumszintjét, részt vesz a zsírsanyagcserében, a fehérje és glükóz energiává való átalakításában.

A mitokondrium elsődleges szerepe, hogy a bevitt tápanyagokból energiát nyerjen az ATP termeléséhez.

A sprint (pld.) növeli a vérben az adaptív anti-aging hormonok szintjét és hosszú távon optimalizálja a stressz hormon (kortizol) működését.



CÉL :

a számodra ideális és betartható sporttevékenységet és azt addig
vszerűen végezni, ameddig nem válik a napi rutin részévé!

Készíts sport naplót !

Mozogj társaságban !

Ellenőrizd az eredményedet!

