

Nový trend - diagnostika tela a stanovenie metabolického typu

Zdravie je najväčšie šťastie - štatistiky sú však alarmujúce, obéznych a chorých neustále pribúda. Ľudia s nadváhou väčšou ako 15 kilogramov zomierajú dokonca o 10 rokov skôr ako jedinci bez nadváhy. Viac ako 76% ľudí na Slovensku zomrie v dôsledku infarktu, rakoviny alebo mozgovej príhody, ktoré sú primárne spôsobené dôsledkom nesprávnej životosprávy. Ale ako si zabezpečiť zdravie? Je preukázané, že viac ako 70% chorôb je možné vyriešiť ich včasnou diagnostikou a tiež správnu životosprávou.

Diéty a chudnutie

Už stokrát ste sa vydali na cestu za ideálnou postavou pomocou najnovšej diéty a výsledok je stále v nedohľadne? To, čo sa osvedčilo u niekoho, nemusí mať na druhého žiadny vplyv a tretiemu môže dokonca uškodiť. Dôležité je preto zistiť, aký ste metabolický typ. Diagnostikou tela a následným dodržiavaním stanovených individuálnych zásad sa dá predchádzať chorobám a zároveň schudnúť päť až dvadsaťpäť kíl.

Zistite svoj metabolický typ

Ak čakáte diétu, pri ktorej budete jesť štyri hrášky denne, alebo piť koktail, s ktorým neváhate schudnete, čakáte na darmo. Diagnostika tela a stanovenie



venie metabolického typu je o niečo zložitejší proces, avšak omnoho účinnejší. „Náš program sa pozerá na každého klienta komplexne. Ide o prepojenie internej medicíny s poznatkami výživy, obezitológie, dietetiky ako aj akceptovanie iných najnovších poznatkov, ktoré ovplyvňujú metabolizmus,“ hovorí riaditeľka kliniky ENVY Natália Selveková.

Po úvodnej konzultácii a fyzikálnom vyšetrení lekárom podstúpíte testy diagnostiky tela analyzátorom InBody, ktorý pomocou dotykových elektród dokáže za pár sekúnd otestovať telo - diagnóza obezity (BMI index, WHR index - pomer pásu a bokov), meranie bunkovej energie, testy retencie - zadržiavania vody, zhodnotenie stavu prúdenia lymfy, testy vyváženia postavy a svalových disbalancií. Vaša kondícia bude zhodnotená trénerom, stav a energiu pokožky vyšetří špecializovaný dermatológ a pomocou laboratórnych testov sa zdiagnotikuje Váš metabolizmus.

Medzi jeden z dôležitých testov diagnostiky tela patrí aj zisťovanie pomeru základných stavebných elementov tela - t.j. vody, minerálnych látok, bielkovín a tuku. V prípade, ak máte napríklad nedostatok určitého druhu minerálnych látok, telo má tendenciu k osteoporóze, čo za štandardných okolností máte možnosť zistiť v prípade zlomeniny a jej zlého hojenia.

Viscerálny tuk - nebezpečný nepriateľ

Skúste sa opýtať Vášho lekára, či je schopný zistiť Váš viscerálny alebo inak útrobný tuk. Asi sa na Vás divne pozrie a odpovie, že so súčasným prístrojovým vybavením nemocníc to zrealizovať nevie. Viscerálny tuk je neviditeľný, no napriek tomu nebezpečný. Nachádza sa v brušnej dutine, tiež vo vnútri a okolí našich orgánov a slúži k ich ochrane. Zákernosť viscerálneho tuku spočíva v tom, že jedinec často nevie, že

trpí jeho nadbytkom. Kým podkožný tuk nám svoj nadbytok ukazuje až príliš okato, viscerálny tuk je skrytý.

V prípade, že máme tohto tuku nadbytok, predstavuje to určité riziko. Viscerálny tuk je prepojený s hyperlipidémiou - vyššou hladinou tukov v krvi, čo môže viesť k závažným chronickým chorobám, napríklad k cukrovke, kardiovaskulárnym chorobám ale aj k akútnym príhodám ako srdcový infarkt a mozgová mŕtvica.

Complexné vyhodnotenie a stanovenie diétného a cvičebného plánu

Po sumarizácii všetkých nameraných údajov a zistení metabolického typu sa testovanie komplexne vyhodnotí a následne sa vypracuje diétny a cvičebný plán.

Stravovací plán obsahuje potraviny, ktoré pomôžu telu rýchlejšie spaľiť tuky a upozorní naopak

na potraviny, ktoré konkrétnemu diétnemu typu neprospievajú. Pri nutričnej typológii nejde o hladovanie alebo výrazné obmedzovanie v jedle. Ide o kompletné prestavenie jedálnečky tak, aby vyhovoval individuálnym potrebám a hlavne momentálnemu stavu organizmu.

Súčasťou cvičebného plánu, je individuálne vypočítaný kalorický príjem a tiež odporúčaná denná kalorická spotreba, ktorá by sa mala dodržiavať cvičeniami z navrhnutého cvičebného programu.

Tí, ktorí komplexnú diagnostiku tela uskúšali a začali sa riadiť stravovacím a cvičebným plánom sa zhodli v tom, že komplexná diagnostika dokáže jasne a včas zachytiť signály tela v prípade, ak potrebuje pomoc. Plány zas poskytujú návod ako vrátiť telu stratenú fyzickú a duševnú rovnováhu.



CVIČEBNÝ PLÁN

21 x 22

Specifikem prístroje InBody 230 je sestavení cvičebného plánu. Na základe všetkých hodnôt, stavu metabolismu a úrovni svalovej hmoty poukazuje na spalovaní kalórií vašeho tela.

Tabuľka ukazuje, koľko spálí zmierený klient pri danej aktivite za 30 minút.

InBody die údaje klienta vypočítá vhodnú dennú kalorickú spotrebu.

Množství spálených kalórií pri 30 minútových aktivitách.

21 x 22

2300 kcal

1900 kcal

21 x 22

2300 kcal

1900 kcal

VYVÁŽENOSŤ POSTAVY

Úkolem tohoto listu je poukázat na prípadné svalové dysbalancie toho, kto podstúpi meranie.

Príčinou svalových dysbalancií:

- Jednostranná záťaž končatiny (napr. pri sportu, zamestnaní)
- Zlomenina končatiny (v období hojenia nejsou svaly zťažované)

Pri tisku získate informácie o rozložení svalů a tuku ve formě dvou postav.

9 x 22

8,4 %

8,3 %

10,3 %

10,4 %

10,3 %

10,4 %

4,9 kg

4,8 kg

32,0 kg

31,8 kg

POHODA ženám

Samostatne nepredajná príloha utorkového vydania denníka KORZÁR.

Vedúca prílohy:
Renáta Némethová,
zástupkyňa šéfredaktora
Grafická úprava:
Monika TKÁČOVÁ,
Miloš ČORBA

Podnety posielajte na redakcia.ke@korzar.sk alebo na tel: 055/600 2267. Neoznačené fotografie sú z archívu redakcie. Foto na titulnej strane: tasr



ENVY KLINIKA

PLASTICKÁ CHIRURGIA

DERMATOLÓGIA

NOVÁ POBOČKA

KOŠICE
Nerudova 14

PREŠOV
Konštantínova 19

UŽ ČOSKORO

POPRAĐ
OC Max Poprad

0911 671 666 repcia@envyclinic.sk www.EnvyClinic.sk facebook.com/EnvyKlinikaEstetickejMediciny