



www.imed.guru



LAMININE IMMUNE+++ OMEGA+++ DIGESTIVE+++ LAMIDERM APEX / BUSINESS

JAK OMEGA+++ MOŻE POMÓC W ODCHUDZANIU?



Naukowcy odkryli, że sam regularny wysiłek fizyczny i samo spożywanie kwasów tłuszczowych n-3 o długim łańcuchu pochodzących z ryb lub oleju z ryb może poprawiać krążenie i przemianę materii, a stosowanie ich łącznie daje lepszy efekt zdrowotny niż każdego z nich z osobna. Liczne badania wykazały, że spożywanie oleju rybnego wspiera utratę wagi. Kwasy tłuszczowe N-3 obejmują EPA i DHA (występujące w tłustych rybach i w suplementach oleju z ryb).

81 osób z nadwagą w wieku od 25 do 65 lat (w tym 28 mężczyzn i 53 kobiety) zgłosiło się na ochotnika do 12-tygodniowych badań. Wybrano osoby, które nie używały suplementów oleju rybnego i wykonywały ćwiczenia gimnastyczne rzadziej niż raz w tygodniu. Uczestników podzielono na 4 grupy:



1. osoby tylko spożywające olej ryb
2. osoby spożywające olej ryb i wykonujące ćwiczenia fizyczne
3. osoby używające tylko oleju z krokosza barwierskiego, i
4. osoby spożywające olej z krokosza barwierskiego i wykonujące ćwiczenia fizyczne.¹

KTO SCHUDŁ NAJBARDZIEJ?

Grupy osób ćwiczących miały uprawiać jogging lub spacerować 3x w tygodniu przez 45 min. przy 75% max. wysiłku dla ich przedziału wiekowego. Wyniki pokazały, że osoby stosujące suplement oleju w połączeniu z regularnym uprawianiem ćwiczeń fizycznych uzyskały znaczny spadek masy ciała w porównaniu do osób stosujących tylko olej z krokosza barwierskiego. Połączenie wysiłku fizycznego z użyciem suplementu oleju rybnego spowodowało największą utratę tkanki tłuszczowej. 12-tygodniowe badania wykazały potencjalne korzyści, jakie daje skojarzona strategia optymalizacji składu ciała.¹ Suplementacja oleju rybnego spowodowała także obniżenie

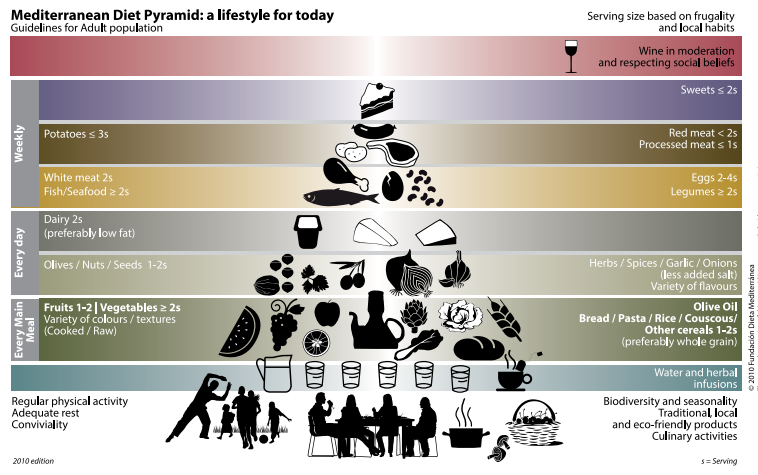
zawartości trójglicerydów (tłuszczów) we krwi, zwiększenie ilości dobrego cholesterolu HDL oraz poprawę stanu śluzówki naczyń krwionośnych.¹

Podobne badanie zostało przeprowadzone dla populacji młodych osób dorosłych, które zastąpiły 6 g tłuszczu w codziennej diecie 6g oleju rybnego i tak postępowali przez trzy tygodnie. U tych osób nastąpiło również zmniejszenie masy ciała. ² Istnieją dowody potwierdzające, że kwasy tłuszczowe n-3 mogą mieć korzystny wpływ na metabolizm przez modulowanie ekspresji genów w procesie przemiany DNA w konkretne białko.

JAKI RODZAJ DIETY JEST NAJLEPSZY DO UTRZYMANIA LUB UTRATY MASY CIAŁA?

Osoby stosujące dietę śródziemnomorską mają także podwyższony poziom „dobrego” cholesterolu znanego jako lipoproteiny o dużej gęstości (HDL). Ta dieta zawiera dużo ryb i zdrowych tłuszczów i zapewnia właściwą równowagę kwasów tłuszczowych omega-3 i omega-6. Pieczywo pełnoziarniste, warzywa bulwiaste i zielone, spożywanie

Mediterranean Diet Pyramid: a lifestyle for today
Guidelines for Adult population





dziennej normy owoców, ryb, drobiu, oleju lnianego i orzechów włoskich wchodzi również w skład diety śródziemnomorskiej. Unika się spożycia słodczy, białego pieczywa, ryżu i makaronów. Dzięki temu ogranicza się do minimum spożycie prostych węglowodanów, które są odpowiedzialne za odkładanie tkanki tłuszczowej, o ile nie nastąpi ich wypalenie poprzez intensywne ćwiczenia fizyczne. Dieta śródziemnomorska wykazała swoje korzyści zdrowotne w ciągu ostatnich 40 lat. Piramida żywieniowa pokazuje co zawiera dieta śródziemnomorska.⁸

JAK INACZEJ MOŻNA OPTYMALIZOWAĆ I UTRZYMYWAĆ MASĘ CIAŁA?

Aktywność fizyczna jest często zalecana jako środek prowadzący do utraty wagi, chociaż większość badań pokazuje, że same tylko ćwiczenia powodują raczej niewielkie zmiany masy ciała. Stopień utraty masy ciała, który można osiągnąć za pomocą wysiłku fizycznego może być niewielki, ale jest oczywiste, że aktywność fizyczna odgrywa kluczową rolę w zapobieganiu przybierania na wadze. 60 do 90 minut wysiłku fizycznego o umiarkowanej intensywności tygodniowo jest zazwyczaj wymagane do utrzymania masy ciała. Pomimo tego, istnieje wiele dowodów naukowych wskazujących, że same tylko ćwiczenia fizyczne nawet jeśli nie powodują utraty wagi, to mogą poprawić funkcjonowanie układu krążenia, w tym ustabilizować ciśnienie krwi, pozytywnie zmienić profil lipidowy krwi i poprawić funkcjonowanie naczyń krwionośnych.^{3,4,5,6}

Pracownicy służby zdrowia porównali profile osób z nadwagą wykonujących ćwiczenia fizyczne z osobami o prawidłowej masie ciała,

Te informacje nie zostały zweryfikowane przez Agencję USA ds Żywności i Leków (FDA). Produkt ten nie jest przeznaczony do diagnozowania, leczenia, terapii ani zapobiegania jakiegokolwiek chorobie.

ŹRÓDŁA

1. Hill AM, Buckley JD, Murphy KJ, Howe PRC. Stosowanie suplementów oleju rybnego i regularne uprawianie aerobiku poprawia stan organizmu i łagodzi czynniki ryzyka zachorowań na choroby sercowo-naczyniowe. Am J Clin Nutr, Maj 2007, Tom 85, nr 5; 1267-1274.
2. Couet C, Delarue J, Ritz P, Antoine J-M, Lamisse F. Wpływ diety bogatej w olej ryb na masę ciała i podstawowe procesy utleniania u zdrowych osób dorosłych. Int J Obes Relat Metab Disord 1997;21:637-43.
3. Warburton DER, Nicol CW, Bredin SSD. Korzyści zdrowotne wynikające z aktywności fizycznej: dowody. CMAJ 2006; 174:801-9. 18.
4. Hornig B, Maier V, Drexler H. Wysiłek fizyczny poprawia działanie śródbłonna u pacjentów z przewlekłą niewydolnością serca. Circulation 1996;93: 210 - 4. 19.
5. Brilla LR, Landerholm TE. Wpływ suplementacji diety olejem rybnym i aktywności fizycznej na obraz lipidów w surowicy i wydolność aerobową. J Sports Med Phys Fitness 1990;30:173- 80. 20.
6. Warner JG, Ullrich IH, Albrink MJ, Yeater RA. Wpływ uprawianie aerobiku i suplementacji kwasów tłuszczowych omega-3 na osoby hiperlipidemiczne. Med Sci Sports Exerc 1989;21:498 -505.
7. <http://www.webmd.com/diet/20080811/benign-obesity-malign-normal-weight>
8. Demini S, Berry EM. Dieta Śródziemnomorska: Od zdrowej do zrównoważonej diety. Frontiers in Nutrition 07.05.2015; 2:15

Polączenie wysiłku fizycznego z użyciem suplementu oleju rybnego spowodowało największą utratę tkanki tłuszczowej.

które tego nie robią. Badanie Wylie-Rosett przeprowadzone przez naukowców z Albert Einstein College na populacji 5.440 dorosłych Amerykanów z nadwagą i prawidłową masą ciała wykazały, że osoby otyłe wykazujące większą aktywność fizyczną mają korzystniejszy profil ryzyka niż osoby z prawidłową masą ciała nie wykonujące ćwiczeń fizycznych.⁷

PROSTE ROZWIĄZANIE KONTROLI WAGI: POŁĄCZENIE OMEGA+++ I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

To, co ludzie wiedzą, ale w co nie chcą wierzyć to to, że nie ma żadnej cudownej metody odchudzania. Podstawowa prawda była i jest zawsze taka sama: aby schudnąć, trzeba spalać więcej kalorii niż wprowadzać do organizmu. Dobrą wiadomością jest to, że naukowcy poszukują sposobów pomocy nam w tym dążeniu i suplement oleju rybnego można łatwo włączyć do codziennej diety.

OMEGA+++ jest bezapelacyjnie najlepszym suplementem oleju rybnego dostępnym dzisiaj na rynku. Preparat zawiera optymalną ilość DHA i EPA - kwasów tłuszczowych omega korzystnych dla zdrowia układu sercowo-naczyniowego. Aktualnie udowodniono, że te kwasy mają znaczenie przy odchudzaniu. Naukowcy wykazali, że nawet niewielki spadek wagi, w połączeniu z aktywnością fizyczną, może mieć duże korzyści dla zdrowia. Dlatego zadбай o zdrowie - używaj po jednej miękkiej kapsułce żelowej OMEGA+++ rano i wieczorem. I gdy stracisz trochę na wadze - czy to nie jest duża korzyść?

