BioTechUSA™ | your BODY your LIFE

Új termékek!

Jön! Jön! Jön!

TOP QUALITY BEST GUARANTEE

www.biotechusa.hu

YOUR BODY

INGYENES
II. ÉVFOLYAM 2010/III
www.biotechusa.hu

mezítláb vagy cipőben?

ZAJOK AZ EDZŐTEREMBEN

ZUMBAAAA

RECEPTEK:
Élvezd a fogyókúrát!

BRUTÁL OLDALAK

SZÉNHIDRÁT
A SPORTOLÓK ÉLETÉBEN

BRUTAL
NUTRITION
Olyan tökéletes fegyvert alkottunk, ami felülmúl mindent. Lehetetlen volt megállítani, megszületett!
EGYADAGOS ÚJ ÍZEK:
• CITROMOS JOGHURT
• PISZTÁCIA
• VANÍLIA
EDDIG BEVÁLT ÍZEK:
• CSOKOLÁDÉ
• SZTRACSATELLA
• ÁFONYA JOGHURT
THE EASY DAY WAS YESTERDAY

ŐRJÖNGŐ

Szerkesztői kommentár

Kedves Olvasó!

Hallottál már az új fogyasztó csodaszerről? Egyszerűen fantasztikus a hatása. Nem kell semmit sem megváltoztatni az étkezési szokásaidon, nem kell sportolni és mégis hat. Bár ha nem vagy celeb, az egy határozott hátrány, ugyanis eddig csak ebbe az „embertípusba" tartozó egyének nyilatkoztak ilyen pozitívan erről a rendkívüli termékről.

Vajon meddig lehet az embereket hülyének nézni? Vajon meddig lesz ember, aki elhiszi, hogy bármilyen munka nélkül el lehet érni, hogy jól nézzünk ki, ha eddig a kisujjunkat sem mozdítottuk az ügy érdekében? Miért nem tűnik fel a termék hívőinek, hogy ha lenne ilyen csodaszer, rég nem járkálnának kövér emberek az utcákon, pedig belőlük aztán bőven van...

Nyáron egyszer lementem a Velencei tóhoz. Így, hogy a „fitnesz iparágban" dolgozom, élek, szinte meggyőződésem, hogy az emberek nagy része sportol és odafigyel magára. Aztán kikeveredek a jól megszokott közegből és arcul csap a valóság. A strandon folyamatosan tömeg volt a büfénél, egy óráig álltam sorba egy kávéért, mert hármasával rendelték a vendégek a hamburgert, palacsintát... A vízben szinte alig volt ember, pedig már 26-28 fokos volt... Aki nem a büfénél evett, az szendvicset majszolt a pokrócán. Ahányszor körbenéztem, egyszerűen megdöbbentett az emberek általános fizikai állapota. A többséget könnyebb átugorni, mint körbeszaladni. Ám ha strand, akkor úgy tűnik, az egyenlő az eveséssel. Ki törődik nyáron azzal, hogy néz ki, hiszen már úgyis mindegy, nem igaz? És itt jön először a „majd holnap diétázom", végül a „na még ezt a tablettát kipróbálom...".

Aztán arra gondolok, hogy az edzőteremben, ahova járok, hányan melóznak naponta, hogy megőrizzék az egészségüket és az alakjukat. Fittek, egészségesek, életerősek, vidámak. És ilyenkor eszembe jut a strandkörkép, és az, hogy ezek az emberek bemennek a boltba és minden csodapirulára elszórják a pénzüket, mert az majd megszabadítja a zsírtól őket, szépek és karcsúak lesznek...

Nemrég hallottam házaló ügynökökről, akik méregdrágán kínálnak olyan összetételű termékeket, mint a legátlagosabb sport étrend-kiegészítők. Multivitaminok, ahol a napi adag egy zacsiban van, több tabletta és kapszula. Aki először lát ilyet, azt hiszi, hogy megtalálta a megoldást minden bajára. Ahelyett, hogy kicsit körbenézne és nem előítéletesen eltolná a tápkiegészítő gyártók katalógusát, mert „fúj csúnya nagy lesz" azoktól a termékektől. Pedig a táplálékkiegészítő-gyártók kínálnak étrend-kiegészítőket is, mint a vitaminok és ásványi anyagok, amik összetételüket tekintve nem különböznek a gyógyszertári készítményektől. Tőlem kérdezi az ismerősöm, hogy vett egy havi adagot, húszezer forintért és szerintem ez milyen? Hm... – mondom – nálunk ez az összetétel olyan hatezerből kijön...

A lényeg, hogy mindig tudd, hogy mit és miért fogyasztasz! Legyen szó ételről, vagy étrend-kiegészítőről, mindig nézd meg az összetevőket, hogy tisztában legyél azzal, mivel táplálod magadat, a szervezetedet, mitől vársz fogyást, megújulást vagy csupán egészséget! És ne feledd! A befektetett munka megtérül, ám munka nélkül eredmény sincs!

BioTechUSA™ | your BODY your LIFE

Top fehérje

NITRO PURE WHEY GOLD
2270 g ~~15 990 Ft~~ 11 990 Ft
2 270 g zsák - (7 260 Ft / kg)
2 270 g zsák - akcióban (5 450 Ft / kg)
28 g egyadagos - 240 Ft (8 571 Ft / kg)

Top tömegnövelő

HYPER MASS 5000
1000 g zacskó - 3 360 Ft (2998 Ft / kg)
4 000 g-os zsákos kiszerelés - 11 990 Ft (2998 Ft / kg)
5 000 g-os kiszerelés - 17 990 Ft (3 598 Ft / kg)

Top Kreatin Termékek

CREATINE PH-X
90 kapszula - 2 190 Ft (24 Ft / kapszula)
210 kapszulás kiszerelés - 4 490 Ft (21 Ft / kapszula)

BRUTAL CRE-ATP
120 kapszula - 3 990 Ft (33 Ft / kapszula)

Top aminosav

AMINO ST 5300
120 tabletta - 3 390 Ft (28 Ft / tabletta)
350 tablettás kiszerelés - 8 990 Ft (26 Ft / tabletta)

Top L-Karnitin termék

L-CARNITINE 35000 MG + CHROME
500 ml - 2 990 Ft (6 Ft / ml)

* Az esetleges nyomdai hibákért, valamint elírásokért felelősséget nem vállalunk. A tájékoztatás nem teljeskörű és nem minősül ajánlattételnek.
Kérjük a részletekről érdeklődjön szaküzleteinkben. Az akció visszavonásig, vagy az akciós készlet erejéig tart.

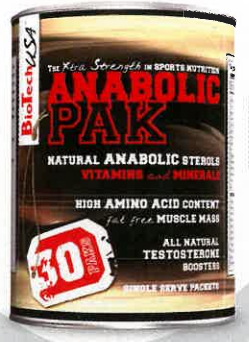
TOP Termékek

Top zsírégető termékek

SUPER FAT BURNER
100 tabletta - 2 990 Ft (30 Ft / tabletta)

THERMO DRINE COMPLEX
60 kapszula - 4 790 Ft (80 Ft / kapszula)

Top multivitaminok



ANABOLIC PAK
30 csomag - 8 490 Ft (283 Ft / db)

ONE-A-DAY
100 tabletta - 2 490 Ft (25 Ft / tabletta)

Top tesztoszteron fokozók

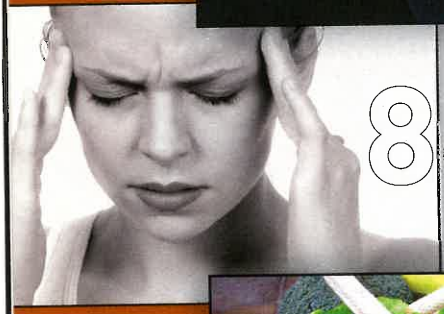
BRUTAL ANADROL
90 kapszula - 5 990 Ft (67 Ft / kapszula)

TRIBULUS MAXIMUS
90 tabletta - 5 490 Ft (61 Ft / tabletta)

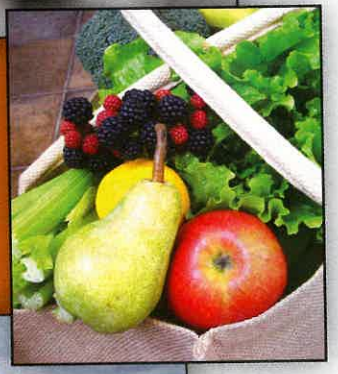
www.biotechusa.hu

82

38



86



32

56

TARTALOM 2010/III

Táplálkozás

8 Növényi hatóanyagok a táplálék-kiegészítőkben
32 Szénhidrát a sportolók életében
38 Miért fontos a BCAA?
63 Joghurt vagy cottage cheese?
82 Barna rizzsel a diabétesz ellen
92 Receptek – Élvezd a fogyókúrát!

Interjú

18 A Creatine pH-X egy versenyző szemével
42 Füzessy Tiborral a Brutal Gainerről

Edzés

14 Zajok az edzőteremben
56 Mezítláb vagy cipőben?
86 Túledzés súlyzókkal

Sport

22 Tények, Tévhitek, Tanulmányok, Tanácsok
50 Zumbaaaaaa
76 Brutal oldalak

Pszichológia

17 Túlsúly?
26 Változtass az egészségedért!
44 Képzelet terápia
72 Túlzott fehérjebevitel

BioTechUSA

30 Tribulus Maximus Dárdai Gábor ajánlásával
70 Ultra Loss - Németh Dorottya ajánlásával
90 BioTech USA Hírek

Kiadó: JLM PowerLine Kft. **Lapigazgató:** Lévai Ferenc
Főszerkesztő: Kabina Balázs, Nagy Dóra **Fotók:** Irvin J. Gelb
Cikkek: Nagy Dóra **Hirdetések:** Gálfi Dominik, Kretz-Hellebrand Dóra, Rádeczki Gábor
Szerkesztőség: 1033 Budapest, Huszti út 60.
Grafikai munkák: 11-es Grafikai Stúdió **ISSN** 2061-0785

BioTechUSA™ | your BODY your LIFE

WWW.BIOTECHUSA.HU

- VILÁGÚJDONSÁGOK
- HIHETETLEN ÁRAK
- FOLYAMATOS AKCIÓK
- PROFESSZIONÁLIS TERMÉKEK
- INGYENES KLUBTAGSÁG
- SPORTTÁPLÁLÉK-KIEGÉSZÍTŐK
- VITAMINOK

- PÁRATLAN KEDVEZMÉNYEK

www.biotechusa.hu

BioTechUSA™ | *your* BODY *your* LIFE

Készülj a KEMÉNY EDZÉSRE

NITROX THERAPY

NO STIMULÁNSOK

MAGAS ***antioxidáns*** KOMPLEX

Sejttérfogat NÖVELŐK

No Super Pump KOMPLEX

KÜLÖNLEGES ***Kreatin*** MÁTRIX

Energy & Nootropic KOMPLEX

ÚJ ÍZ:

Kékszőlő

20% KEDVEZMÉNY OUTLET DAY NAPOKON!

Keresd a BioTechUSA termékeket a BioTech USA Sport Élet Egészség Központokban az ország 67 pontján! Igényelj INGYENES TÖRZSKÁRTYÁT, amivel -10% kedvezménnyel vásárolhatsz! Kövesd figyelemmel weboldalunkon újdonságainkat és OUTLET DAY, VITAMIN VÁSÁR ill. FOGYÓKÚRA NAPOK akciós napjainkat, mert ezeken a napokon -15-20%-kal olcsobban vásárolhatsz!

- Maratoni tréningek
nagy súlyok = *óriási izmok*

- Elképesztő *fókusz* és *motiváltság*,
hihetetlen agy-izom kapcsolat!

- *Izomszaggató edzések*
a hozzáadott gyógynövénykivonatok és elektrolit által!

- *Savasodásgátlók*
az edzésgyilkos tünetek ellen!

- *Bedurranás és erezettség*
felsőfokon!

FOKOZD A TELJESÍTMÉNYED
A BioTech USA Nitrox
FORMULÁKKAL!

TOP QUALITY
BEST
GUARANTEE

www.biotechusa.hu

Növényi hatóanyagok A TÁPLÁLÉK-KIEGÉSZÍTŐKBEN

Szerző: **Your Body Team**

A növényi hatóanyagok elárasztották a táplálék-kiegészítő ipart. Lehet, hogy Te is fogyasztasz ilyen kiegészítőt úgy, hogy még csak nem is tudsz róla! Olvass tovább, hogy megtudd, melyek a legjobb növényi hatóanyagok melyek megfelelőek a céljaidhoz, legyen szó csupán egészségről, vagy akár sportról.

Ha sport táplálék-kiegészítőről van szó, nem biztos, hogy a növényi hatóanyagok fognak elsőként beugrani. Sokkal népszerűbbek az olyan kiegészítők, mint a kreatin vagy nitrogén-oxid, vagy tejsavó fehérje. A növényi termékekre csak ritkán gondolunk, ha egyáltalán gondolunk…

A gyógynövények a történelem legrégebbi táplálék-kiegészítői. Évezredek óta használják orvosi célokra és az egészség fenntartása érdekében. És ez nem elírás. Az évezredek, azok évezredek. Nem voltak csomagolva, nem volt rajtuk tápanyag táblázat és nem kiskereskedelmi egységekben árusították, de fontos tényezők voltak, ha életmentésről vagy ókori atléták teljesítményéről volt szó.

Miért kell erről tudnod?

Talán ezt gondolod magadban: „igen, de ez a tudomány megjelenése előtt volt, amikor még a ma rendelkezésre álló eszközök nem voltak. Szóval miért is kéne nekem a gyógynövényekkel foglalkoznom?"

Akár hiszed, akár nem, a gyógynövényeket még ma is használja a táplálék-kiegészítő ipar például rostként. De minden top zsírégető tartalmaz gyógynövényi kivonatokat. Például guaranát vagy zöld tea kivonatot. De még folytathatnánk a sort.

Mindenkinek, aki komolyan foglalkozik azzal, hogy mit juttat a szervezetébe, fontos, hogy képben legyen a gyógynövényekről, amelyeket számos élelmiszer is tartalmaz. Ha eddig nem fogyasztottad tudatosan, akkor az olvasás után érezni fogod, hogy valami hiányzik…

Talán most azon gondolkozol: *„melyiket kéne nekem fogyasztani, amelyik a céljaimnak megfelel?"*. Nézzük, hogy a célok szerint milyen gyógynövényi kivonatokat érdemes használni!

1. Általános egészség

Alfalfa: Az alfalfa általában vízhajtóként, a vesefunkciók javítása érdekében használatos, de ajánlott fogyasztani a prosztata, a hólyag egészségének megőrzése esetén, asztma, ízületi gyulladás, diabétesz problémák csökkentésére. Az alfalfa mag L-canavanine nevű aminosavat tartalmaz, melyből az emésztés során canaline és karbamid termelődik. A canaline úgy tűnik, hogy képes pyridoxine phosphate összeállítására, amely az aminosav anyagcsere egyik szereplője.

Áfonya: az áfonyáról köztudott, hogy hozzájárul a szem egészségéhez, de számos más előnye is van. Előnyös fogyasztani cukorbetegség, szemfeneki mezesedés, glaukóma és farkasvakság esetén. Számos sztori keringett a levegőben a második világháború pilótáiról, akik az éjszakai látásuk élessége érdekében áfonyát fogyasztottak.

Gingko Biloba: A gingko bizony nem csak az idősebb korosztály fontos táplálék-kiegészítője. Számos tanulmány mutatta már ki a ginkgo-ról, hogy növeli az agy és a különböző testszövetek oxigén ellátását. Így tisztítja a gondolkodást, erősíti a koncentrációt, növeli az éberséget és javítja a rövidtávú memóriát. Neked, mint sportolónak azt jelenti, hogy jobban tudsz fókuszálni a gyakorlatra és jobb teljesítményt nyújtasz. Ha kombinálod a gyömbérrel, a stresszt is csökkenti.

Máriatövis (Milk thistle): a máj védője. Segít a megelőzésben és a gyógyulásban is, ha a májat méreganyagok és kemikáliák fenyegetik. Ugyanakkor csökkenti a koleszterin szintet, valamint a mellben és a prosztatában lassítja a ráksejtek szaporodását.

2.Növények a fogyás érdekében

Zöld tea: a legnépszerűbb gyógynövény a piacon. Növeli az energiaszintet és növeli a kalória- és zsírfelhasználást az emésztés során. Bár számos más előnye is van: javítja a kognitív teljesítményt, gyomorproblémák esetén is hasznos, akárcsak fejfás esetén. Ha bármilyen fogyókúrás táplálék-kiegészítőt szedsz, nagy eséllyel van benne zöld tea kivonat.

Hoodia Gordonii: az elmúlt néhány évben szerzett hatalmas népszerűséget. A Hoodia-t eredetileg a Dél-Afrikában élő bennszülött törzsek használták gyomorrontás és fertőzések esetén. Manapság széles körben elterjedt az étvágy csökkentő hatása miatt és számos testsúlyprogram része.

Pitypang: természetes vízhajtó hatású és emésztésserkentő gyógynövény. Másik előnye, hogy segít a zsírsejtek és a koleszterin eltávolításában a vérkeringésből, mielőtt az a zsírsejtekben tárolódna, segít az ásványi anyag egyensúly visszaállításában vízhajtó vagy hashajtó szedése esetén.

Yerba Mate: A dél-amerikai Paraguayból származó Yerba Mate fokozza az anyagcserét, segít az LDL koleszterin szabályozásában és antioxidánsként hat.

3.Gyógynövények a férfi egészségéért

Saw Palmetto: A Saw palmettóról sokáig elterjedt volt, hogy a szeminol indiánok legfontosabb kereskedelmi eszköze. A Saw Palmetto egy gyógynövény, amely sok férfi segítségére lehet, aki a prosztata egészségéért tenni akar. Ha a 40-es éveid elején elkezded szedni, már nagyon sokat tettél a prosztatád későbbi egészségéért. Hatékony segítség a férfi kopaszodás kezelésében is.

Yohimbe: A Yohimbe alapvetően egyetlen okból ismert. Kimutatták, hogy a merevedési zavarok esetén hatékony segítség és az antidepresszánsok okozta mellékhatások, melyek a szexuális életre gyakorolnak hatást, nagyszerűen kezelhetők vele. A szexuális egészség javítására irányuló termékek nagy része tartalmaz yohimbe-t.

Tribulus Terrestris: a Tribulus Terrestris is a férfi szexuális egészség javítására irányuló termék, javítja a libidót. Kimutatták, hogy fokozza a férfi természetes tesztoszteron szintjét, ami segítségére lehet a férfinek a hálószobában és az edzőteremben is.

Pygeum: csökkenti a megnagyobbodott prosztata okozta diszkomfort érzést és támogatja a herék egészségét

4.Gyógynövények a női egészségért

Poloskavész (black cohosh): A hölgyek körében főképp a premenstruációs szindróma csillapításához használatos. A bennszülött amerikaiak torokfájásra, vesepoblémákra és depresszióra is használták.

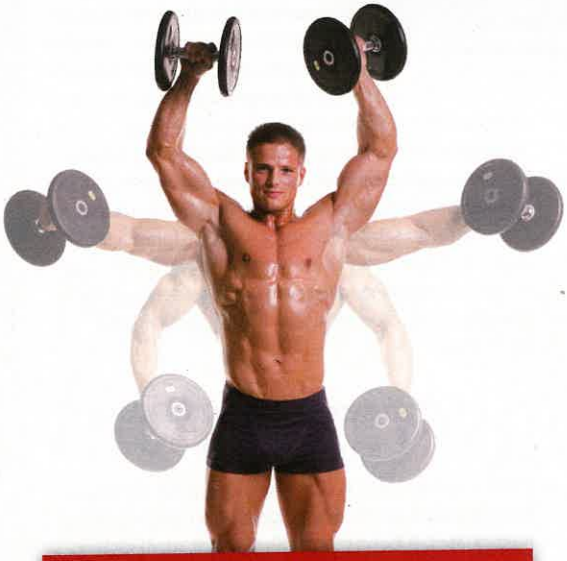
Dong Quai: a „női ginseng", növeli a nők ösztrogén szintjét, nagyszerű segítség a menopauza idején, míg Kínában afrodiziákumként használatos. Terhesség esetén tilos az alkalmazása. Mindkét nemnél növeli a termékenységet.

Málnalevél: generációk óta használatos, mint termékenység növelő. Kínában, Európában, Észak- és Dél-Amerikában **teaként használja a hölgyek** széles köre a termékenység fokozása érdekében. Terhesség idején alkalmazva segít megelőzni a reggeli rosszulléteket, javítja a vérminőséget, segít megelőzni az anémiát.

Wild yam gyökér: javítja a máj- és vesefunkciókat és csökkenti a petefészek fájdalmat. Gyulladásgátló, vízhajtó hatású. Diosgenin-t tartalmaz, amely a progeszteron prekurzora, melyet egy időben a fogamzásgátló tablettákhoz használtak. Terméketlenség, menopauza, menstruációs fájdalmak esetén használatos.

BioTechUSA™

TÖMEGNÖVELÉS



HYPER MASS 5000
komplex szénhidrátot tartalmazó
25%-os fehérjetartalmú tömegnövelő

100% CREATINE MONOHYDRATE
a kreatin erőt, zsírmentes
izmot épít valamint energiát biztosít

VITABOLIC
sportolók részére kifejlesztett vitamin komplex

Vékony vagy?

Hiába eszel, *nem tudsz vastagodni?* Ennek végre vége!

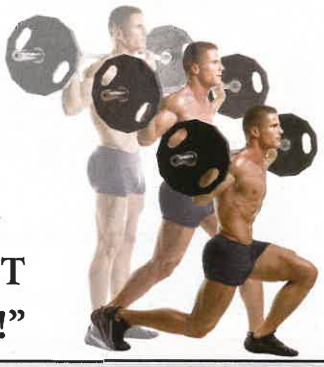
SZEDJÉL FEL 8 KG-OT
EGY HÓNAP ALATT!
MI TUDJUK, HOGY
HOGYAN CSINÁLD!

A BioTech USA termékek már 20 ÉVE SEGÍTENEK A VERSENYSPORTBAN, ÉLSPORTBAN tevékenykedőknek az ideális erőszint és testsúly kialakításában és megtartásában.

Mit kell tenned, hogy az eddig elérhetetlennek tűnő *VASTAGODÁS BEKÖVETKEZZEN*? Az alaprecept egyszerű: egy átlagos embernek átlagosan 7000 KALÓRIÁS TÖBBLETBEVITELRE van szüksége, hogy 1 kg-ot hízni tudjon!

tehát, enni kell!

Mégis, sokszor ez nem elég. Erre fejlesztette ki a **BIOTECH USA** a ***tökéletes tömegnövelő programját,*** amely tudományos alapokon létrehozott, ***tesztelt*** és már ***bizonyított rendszer.***



Ez egy biztos rendszer, ettől bárki, még egy bolha is megvastagodna!

„A FÉRFIEMBER 90 KG ALATT CSAK KARÁCSONYFADÍSZ!"

1. Rendszeresen kell étkezni, naponta legalább ötször.
2. Lehetőleg minden étkezés fehérje- és szénhidrátdús legyen.
3. Hetente legalább háromszor eddz, kis szériaszámmal és minél nagyobb súlyokkal.
4. Pihenj eleget, napi legalább 8 órát.
5. Az éjszakázás NEM SEGÍT a tömegnövelésben! A táplálék-kiegészítőket a NORMÁL ÉTKEZÉS MEGTARTÁSA MELETT PLUSZBA kell bevinni!
6. Ha fontos az eredmény NE dohányozz, NE drogozz, NE igyál alkoholt!

1 HYPER MASS 5000

„Ha kalóriabevitel nélkül tudnál hízni, a te génjeidből mutálnák a takarmányállatokat és megoldódna a világon az éhezés"

NEM MINDEGY, HOGY MIBŐL VISZED BE AZT A ***7000 KALÓRIA PLUSZT***, AMI A TÖMEGNÖVELÉSEDHEZ KELL. A **HYPER MASS 5000** TÖKÉLETES ÍZŰ, KOMPLEX SZÉNHIDRÁTOT TARTALMAZÓ ***25%-OS FEHÉRJETARTALMÚ TÖMEGNÖVELŐ!*** A BENNE LÉVŐ TÖKÉLETES FEHÉRJE MÁTRIX AZ IZOMZAT TISZTA ALAPANYAGA. **OLYAN, MINT A TÉGLA A HÁZÉPÍTÉSNÉL!**

A benne lévő szénhidrát energiát biztosít, és mint a kőműves a házépítésnél, ***beépíti az izomzatodba az összes „fehérjetéglát"*** Három adaggal naponta közel 10 gramm kreatin monohidrátot viszel be!

Pihenőnapokon igyál naponta 3 adag Hyper Mass 5000 shaket, azaz 3 x 65 grammot, tejben kikeverve.

Reggel, délben és este lefekvés előtt és SZIGORÚAN ÉTKEZÉSEK UTÁN! Ha edzésnapod van, igyál shaket este ill. edzés előtt és után! Ha szeretnéd, tehetsz a shake-be még tojást, gyümölcsöt…, stb.

A BIZTOS FEJLŐDÉS ALAPJA A HYPER MASS 5000!

TOP QUALITY BEST GUARANTEE

2 100% CREATINE MONOHYDRATE

„A kreatin a testépítés alap kiegészítője, a legnagyobb felfedezés a C-vitamin óta"

Mit tud a kreatin monohidrát?

EGY KIS KÉPLETES TÖRTÉNETTEL ÉRTHETŐBBÉ TESSZÜK. MINDENHEZ ENERGIÁRA VAN SZÜKSÉGÜNK, A LÉLEGZÉSHEZ, SZÍVVERÉSHEZ, IZOMMUNKÁHOZ ÉS ÍGY AZ EDZÉSHEZ IS.

Az ***energiát a tápanyagokból képzi a szervezetünk***, ami folyamatosan elhasználódik. Ekkor fáradtak leszünk, enerváltak és persze éhesek. Ha sokáig nem eszünk, már csak vegetációra leszünk alkalmasak egészen a halálig.

Ha ***energia*** (ATP) ***kell az izommunkához***, akkor azt raktároznunk is kell valahol. ***Ezt a „raktárt" hívjuk kreatinnak.*** A kreatin energiát (foszfát csoportokat) tárol, és amikor edzünk, leadja azokat. Kreatin mindenki szervezetében van, de nem mindegy, hogy mennyi. ***HA PLUSZ BEVESZÜNK KREATINT, AZ ERŐSZINT NÖVEKEDÉS SOKSZOROZÓDIK.***

A KREATIN MONOHIDRÁT MEGKÖTI A VIZET IS, EZÁLTAL ***VASTAGÍTJA AZ IZOMROSTOT.***

A kreatin **ERŐT, ZSÍRMENTES IZMOT** *épít, valamint* **ENERGIÁT BIZTOSÍT.** *A* **Hyper MASS 5000** *mellé egyél napi* **2 x 5** *grammot étkezés előtt, edzés napokon edzés előtt, 3-4 dl gyümölcslével, vagy szénhidrátos itallal.*

HIDD EL, HIHETETLEN EREDMÉNYEKNEK LESZEL TANÚJA!

3 VITABOLIC

„A vitaminok nélkülözhetetlenek szervezetünk normális működéséhez, a növekedésünkhöz, a vitalitásunkhoz, általános jóllétünkhöz."

Ha már ***építjük a „testünket"***, ne feledjük el, hogy alapozni is kell!
A ***vitaminok*** teremtik meg a lehetőségét a ***tápanyagok*** beépüléséhez, ahhoz, hogy tényleg ***NÖVEKEDNI*** tudjál!

A készítmények alkalmazása nem helyettesíti a rendszeres testmozgást és a változatos étrendet!
A termékek fogyasztása előtt kérd ki szakképzett eladóink vagy személyi edződ, dietetikusod tanácsát!

EZ NEM EGY ÁTLAGOS MULTIVITAMIN, HANEM EGY TUDOMÁNYOSAN, SPORTOLÓK RÉSZÉRE KIFEJLESZTETT VITAMIN KOMPLEX!

Vegyél be **napi két**
VITABOLIC-ot ***reggel és este.***

AZ EREDMÉNYE:

- ***Fitt*** leszel és ***energikus***
- Olyan ***étvágyad*** lesz, mint egy farkascsordának
- A bevitt tápanyagok beépülnek, ***gyorsabban regenerálódsz***

HA A FENTI UTASÍTÁSOKAT BETARTOD,

NEM FOGSZ CSALÓDNI!

Havi ***5-8 kg***-mal
növelheted
a testtömeged,
aminek a nagy
része izom lesz!

NEM LESZEL TÖBBÉ NYÜZÜGE!

Információ: info@btn.hu
JLM PowerLine Kft.
1033 Budapest, Huszti út 60.

www.biotechusa.hu

Mi is lenne az edzőtermekkel a súlyzók, tárcsák és rudak visszhangzó csattogása, döngése, csörömpölése, becsapódása, robaja nélkül?
Áááááá... a terem hangjai. Harsogó zene, beszélgető partnerek, üvöltöző edzőtársak, akik mind azt gondolják, hogy minél nagyobb a decibel, annál könnyebben megy az ismétlés.
Emberek hörögnek és sziszegnek.
És akkor még nem is beszéltünk a súlyzók zajáról...

Szerző: **Your Body Team**

csörömpölés, puffanás ZAJOK AZ EDZŐTEREMBEN

A borzalmas zaj

A zaj, ami akkor keletkezik, amikor fém a fémmel ütközik... A legkeményebb edzőtermek jellemzője, ahol a legkomolyabb testépítők edzenek. Igaz? Hát nem...

Tulajdonképpen a súlyzók ütközéséből keletkező zaj, egyszerűen csak egy zaj. Ugyanis ez a zaj tökéletes gátlója az edzésnek.

Bátorkodom azt mondani, hogy a legendás testépítők, akik igazi magaslatokba emelték a „hard-core" termek fogalmát, sokkal kevésbé foglalkoztak a nehéz súlyok által keltett zajokkal, hiszen azon dolgoztak, hogy az izmaikat nagyobbra és erősebbre növeljék.

Ha legközelebb az edzőterembe mész, néhány perc erejéig hallgass bele a kiszivárgó beszélgetésekbe. Mi a beszélgetések tárgya?

És ugyanekkor képzeld el, hogy a testépítő legendák ugyanerről beszélgetnek... Nem valószínű, hogy Lou Ferrigno vagy Arnold Schwarzenegger a legújabb mozifilm bemutatóját taglalná és ugyancsak nehéz elképzelni, hogy Frank Zane vagy Mike Mentzer a büfénél üldögélve a hétvégi tervekről és a napi melójukról trécselne.

Eddz keményen, vagy inkább egyáltalán ne eddz

Amikor a fent említett legendák beléptek a nyirkos zugba, amit akkor „a terem"-nek hívtak és elkezdték az edzésüket azokkal az eszközökkel, amit manapság már kezdetlegesnek tartanánk, nem az volt a céljuk, hogy bárkiben is jó benyomást keltsenek. Ezek a srácok egyetlen okból használták a termet: hogy edzenek és mindezt keményen!

Ezeknek a testépítő ikonoknak nem az jelentette a motivációt, hogy minél nagyobb zajt csapjanak a súlyzókkal.

Az adrenalin sokkal inkább az izmokban érzett égető érzésből, a pumpáltságból származott, amit az ismétlések könyörtelen kemény munkája okozott, majd az edzőpartnerrel végzett erőltetett ismétlések, amit addig toltak, amíg az izom a legkisebb összehúzódásra képes volt.

Minden más csak időpazarlás volt.

Manapság a termek egyszerűen őrjítőek. Az egyik legáthatóbb idegesítő őrület, az a zaj, amit az emberek a súlyzók összecsapkodásával keltenek, vagy ahogy a földre vágják a súlyzót tudatva mindenkivel, hogy befejezték a sorozatot.

Semmi tisztelet

Azon kívül, hogy ebből kitűnik, hogy semmiféle tiszteletet nem éreznek az eszköz iránt, de még az edzőtársak biztonsága sem érdekli őket, ezek az emberek gyakorlatilag a saját edzésüket sem tisztelik azzal, hogy vagdalkoznak a súlyzókkal.

A mozdulat végén összeérő súlyzók gyakorlatilag az izomról is leveszik a terhelést, rosszabb esetben épp abban a fázisban, amikor a legnagyobb terhelés lenne, így válik teljesen értelmetlenné a gyakorlat. Így tehát a zaj nemcsak kellemetlen, de gyakorlatilag, aki kelti, becsapja saját magát, hiszen a csúcsösszehúzódásnál nincs semmi terhelés az izmon.

Nem hiszed? Akkor győződj meg róla a saját szemeddel. Járd körbe a szabadsúlyos részt az edzőteremben. Keress egy úriembert, aki éppen kézi súlyzókkal mellezik. Mielőtt folytatnám, két dolgot vegyél észre. Az egyik: nem azért mondtam, hogy férfit szemelj ki, mert szexista vagyok, hanem mert a férfi izomzat nagyobb, így könnyű megfigyelni. És mert a férfiak tipikusan a veszélyesebb súlydobálók. Ha csörömpölést és döngést hallasz a szabadsúlyos részről, azt gyakrabban keltik férfiak, mint nők.

Másodszor: értsd meg, hogy amit most megfigyelsz, minden testrészre végzett minden gyakorlat esetén igaz. A mellizmot választottam,

mert azt a legkönnyebb megfigyelni. A precíz gyakorlat végrehajtás nem fontos. Most pedig keress egy jó szemlélőhelyet.

Nézd közelről

Ha közelről nézed, láthatod, ahogy a mellizmok egyre inkább feszülő állapotba kerülnek, ahogy a gyakorlat csúcspontja felé halad. Az izom összehúzódás során az izomzat kicsit pirossá válik, ahogy a vérmennyiség nő az adott területen. Most figyeld meg, mi történik az összehúzott izommal abban a pillanatban, ahogy összeérnek a súlyzók. Láthatod, hogy a mellizmok pont a csúcsponton egy pillanatra pihenő állapotba kerülnek.

Általánosan elmondható, hogy a „csapkodó, dobálódzó" edzőtársak gyakorlatilag soha nem tapasztalják meg az ismétlés teljes értékét. Ha egyszer a súlyzók egymásnak csapódnak, az izmok pihenő állapotba kerülnek és az összehúzódás megszűnik. Alapvető, hogy az izomfejlődéshez komplett ismétlések kellenek, ahol folyamatosan fennáll egy ismétlés során az összehúzódás állapota a célizomban a mozdulat teljes tartományában.

És most kérlek, hogy a legjobb rész előtt még ne menj tovább. Maradj az utolsó ismétlésig és nézd meg, ahogy leteszi a súlyzót. Ez kelti azt a rettenetes dörrenő zajt. Gyakorlatilag egy teljesen értelmetlen ismétlést végez, hiszen a csúcspontról elindulva semmilyen izomkontrakció nincs, hiszen a gravitáció húzza le a súlyt.

Miéééért?

Akkor mégis miért történik mindez szinte minden pillanatban az edzőtermekben? Némelyeknek ez egyszerűen egy rossz szokás. Egy nem tudatos cselekedet, ami az évek folyamatos munkája során kialakul. Ám ott vannak azok, akik egyszerűen élvezik, ahogy zajonganak a súlyzóval és mindenki más tisztában van az edzésmunkájuk szakaszával.

De gyanús, hogy a nagy többségnek ez egyszerűen azért szükséges, hogy az adott súllyal végre tudják hajtani a tervezett ismétlésszámot, mert szabályosan nem menne. Így energiát spórolnak a következő ismétléshez és sorozathoz. De akármi is az oka, ezek az egyének valószínűleg nem fogják fel, hogy ennek az apróságnak milyen hatása van az edzésre és így tulajdonképpen az izomfejlődésükre.

Mentális fókusz

A munkanap végén végzett edzés során akkor éred el a legjobb eredményt, ha mentálisan is tudsz koncentrálni. Hagyd a családi gondokat, munkahelyi aggodalmakat a terem ajtaján kívül. Minden más „zajt" hagyj kívül!

Hagyd a beszélgetéseket is edzés utánra, koncentrálj az intenzitásra. Gondolj a régi idők nagy testépítőinek edzésintenzitására és a fókuszált energiájukra. Ők nem csapkodtak, vagy dobálóztak a súlyzókkal, hanem koncentráltak és fejlődtek.

Szerző: **Your Body Team**

TÚLSÚLY?

Ne a barátaidat hibáztasd... Inkább légy példakép a változtatáshoz!

Egy nemrég megjelent tanulmány szerint az elhízás "szociálisan ragályos". A tanulmány eredményei szerint az ember 57%-kal hajlamosabb hízni, ha a barátai híznak, vagy túlsúlyosak.

A legtöbb hírben a tanulmányról úgy lehetett információt szerezni, hogy „Jött rád egy kis súlyfelesleg? Fogd a barátaidra!" Ám míg a megjelent cikkek többsége a barátok negatív hatását taglalja, a tanulmány eredményének van egy pozitív gyakorlati kicsengése is. A szerzők is arra hívják fel a figyelmet, hogy az egyén szociális „hálója" a pozitív egészségi változások kiaknázásához akár segítséget is nyújthat.

Tudjuk, hogy a család és barátok támogatása kritikus fontosságú abban a tekintetben, hogy az egyénnek sikerül-e az egészsége szempontjából fontos és előnyös változtatási terveit megvalósítani. Bár az emberek gyakran próbálják az egészségügyi helyzetüket egymaguk javítani, a jelenlegi tanulmány bebizonyította, hogy ez sokkal sikeresebb, ha bevonjuk a barátokat és a családot.

Úgy tudod maximalizálni a súlyproblémáid kezelésére tett törekvéseidet, vagy az egészségedet javítani, hogy megérted, hogy a körülötted lévő embereknek milyen nagy hatása van rád. Íme néhány javaslat:

Vívd ki a család és barátok támogatását: tudasd velük, hogy változtatni szeretnél, ez számodra fontos, és hogy hogyan tudják az erőfeszítéseidet támogatni.

Vegyél részt aktívan a szociális életben: rendszeresen találkozz a barátaiddal, sétáljatok beszélgetés közben, menj át a barátaidhoz bringával, vagy keress más, egészségre jótékony hatású tevékenységet.

Keress megfelelő példaképet – keress olyan embereket, akiknek az egészséges életvitelét át szeretnéd venni.

Válj magad is példaképpé: bátorítsd a barátaidat és a családodat, akikre szintén ráfér az egészséges viselkedés fejlesztése.

Legyél tudatában annak, hogy a társaid mennyire befolyásolnak: a társas környezeted befolyásolja a hozzáállásodat és a viselkedésedet. A társas tevékenységek nagyrészt arról szólnak, hogy elmentek enni valahova. Próbáljatok ki valami újat, mint séta a parkban, vagy menjetek evezni valahova.

Vedd magad körül aktív emberekkel.

Bátorítsd a családodat és a barátaidat: bátoríts más embereket is, akik szintén inaktívak vagy súlyproblémákkal küzdenek!

A Creatine pH-X egy versenyző szemével

Készítette: **Nagy Dóra**

Krizsa Richárd testépítő két hónapon át tesztelhette a BioTech USA Creatine pH-X-et

N.D.: Az elmúlt két hónapban lehetőséged nyílt tesztelni a BioTech USA Creatine pH-X termékét néhány versenyzőtársaddal együtt. Mesélj róla, hogyan zajlott a tesztelés?
K.R.: Már régebben is tetszett, hogy a BioTech USA-nál rengeteg sportoló szakember dolgozik. Először megkértek, hogy menjek be az irodába, hogy megbeszéljük a tesztelés menetét. Pontosan kikérdeztek az étrendemről, edzésemről és ennek megfelelően beállították az adagomat, szedési rendszert.

N.D.: Előtte ismerted már a Creatine pH-X-et? Esetleg használtad is?
K.R.: Ismertem a terméket, bár még nem próbáltam. Sokaktól hallottam előtte is, hogy nagyon jó hatása van, de akkoriban éppen versenyre készültem és nem volt szükség kreatinra. Most pont jókor jött a felkérés erre a tesztre, mert már gondolkodtam azon, hogy jó lenne egy kreatin kiegészítés. Annyit tudtam a Creatine-pH-X-ről, hogy nem kell kúraszerűen használni, és fokozatos a felszívódása egész nap.

N.D: És miben bővültek az ismereteid, amikor a szakemberekkel megbeszélted a tesztelést?
K.R.: Itt elmagyaráztak nekem mindent. Azt, hogy ez egy monohidrát alapú kreatin készítmény, amilyeneket amúgy azelőtt is használtam, de az összetevők között a kreatinon kívül olyan anyagok is vannak, amelyek meggátolják azt, hogy a kreatin monohidrát károsodjon az emésztés során. Ha a hagyományos kreatin készítményekhez vizet adunk, annak jelentős része azonnal kreatininná alakul át. Az elfogyasztott

oldat csak kis százalékban tartalmaz a szervezet számára hasznosítható kreatint. Ám a Creatine pH-X esetén az előállítás során a kreatin molekulák pH értékét 12 fölé emeltük. Ennek eredményeként megőrizve szerkezetét, túljut az emésztőrendszeren és a véráramba felszívódva eljut az izmokhoz eredeti állapotában. A Creatine pH-X magas pH értékének köszönhetően (pH 12-14) akár tízszer is hatékonyabban alkalmazható, mint a hagyományos kreatin monohidrát készítmények.

N.D.: Nagyon elmentünk a tudományos része felé... Inkább mesélj a tapasztalataidról. Mit éreztél a tesztelés során?
K.R.: Elsősorban azt vettem észre kb. 1 hét szedés után, hogy azoknál a gyakorlatoknál is, amiknél már régebb óta beállt a súly, tudtam emelni. Egyre nagyobb súlyokkal tudtam dolgozni és visszajött az edzéskedvem. Azelőtt néha nagyon nem volt kedvem edzeni, most viszont már az öltözőben azon pörgött az agyam, hogy melyik gyakorlatnál milyen súlyra kéne menni. És szépen megvalósultak a tervek, elkezdett jönni az izom is hozzá. Tényleg jobban tudtam koncentrálni, motiváltabb lettem és ami nagyon fontos számomra, az elfogadhatóan szálkás forma is megmaradt. Nem vizesedtem be, nem lettem fedett.

N.D.: És az adagolást hogyan állí-tottátok be?
K.R.: Igazából a szakértők értékelni szerették volna a különböző adagolások hatását. Úgy kezdtük, hogy 1 kapszula reggel éhgyomorra és 1 kapszula edzés előtt kb. 20 perccel. Már ezt is éreztem, de hétről hétre emeltük az adagot, míg végül reggel 2, edzés előtt 3 kapszuláig jutottunk. Az edzés előtti 3 nem egyszerre ment, hanem 1 kapszula 1 órával edzés előtt, aztán fél órával és végül negyed órával edzés előtt. A fokozatosság fontos volt, hogy ne terheljem túl az ízületeimet és ne essek át a ló túloldalára, mint amikor túl sok energiaitalt iszom és teljesen dekoncentrált leszek. Szerintem így maximálisan ki tudtuk aknázni a termékben rejlő lehetőségeket.

N.D.: Akkor mondhatjuk, hogy elégedett voltál a termékkel?
K.R.: Teljes mértékben. Remélem még lesz lehetőségem ilyen jó termékek tesztelésére.

N.D.: Kinek ajánlod a Creatine ph-x-et?
K.R.: Mindenkinek, aki szeretné megdobni a fejlődését, szeretne motivált lenni. Nagyszerűen alkalmazható, ha épp nincs motiváció, vagy stresszes és dekoncentrált valaki. És a legjobb benne, hogy nem vizesít és nem puffaszt, így nők is alkamazhatják. Ajánlottam is a teremben egy lánynak, aki elég komolyan edz, de már egy ideje nem tudta növelni a súlyokat a gyakorlatoknál. Ő is azt mondta, hogy nagyon jól bevált, úgyhogy csak ajánlani tudom.

BTN OFFICE GYM

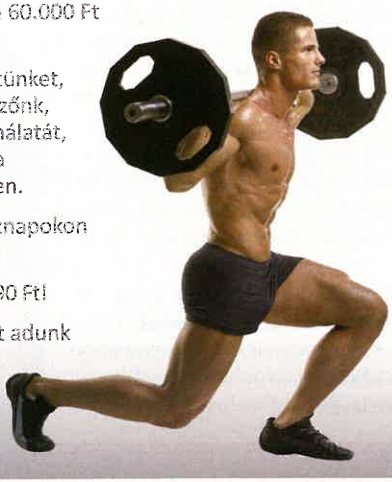
FITNESS KÖZPONT

HA OLYAN KLUBOT KERESEL, AHOL KELLEMES KÖRNYEZETBEN, KULTURÁLT KÖRÜLMÉNYEK KÖZÖTT, PROFI GÉPEKEN, HOZZÁÉRTŐ OKTATÓGÁRDA FELÜGYELETE MELLETT EDZHETSZ, AHOL KIPIHENHETED A MINDENNAPI FÁRADALMAKAT, AHOL SEGÍTENEK FELOLDANI A BENNED LÉVŐ STRESSZT, AHOL NEM AZ SZÁMÍT, HOGY MIT VISELSZ, VAGY ÉPPEN HOGY NÉZEL KI,

AKKOR GYERE EL HOZZÁNK!

KONDI-CARDIO HÍREK, AKCIÓK:

- **ÚJ FÉRFI EDZÉSPROGRAMOK! Szedj magadra izmot szakmai segítséggel! Kéthónapos Tömegnövelő és Muscle program 51.000 Ft helyett most 45.000 Ft!**
- CSATLAKOZZ FOGYIKLUBUNKHOZ! 3 hónapos program 60.000 Ft helyett csak 49.000 Ft!
- Kezdő vendégeinknek ajánljuk 5-alkalmas kondi bérletünket, melynek ára 6.900 Ft. Az első alkalommal személyi edzőnk, Törőcsik Robi bemutatja a kondi és cardio gépek használatát, illetve a gyakorlatok elvégzésének helyes módját, így a későbbiekben már biztonsággal mozoghatsz a területen.
- Pénteki kondi napijegy szaunával 990 Ft, egyéb hétköznapokon 9-16 óráig 1.100 Ft!
- Kondi bérletek már 8.000 Ft-tól, diák és nyugdíjas jegy 990 Ft!
- SZEMÉLYI EDZÉS AKCIÓ: 5 alkalom mellé egy hatodikat adunk ajándékba.



WWW.BTNOFFICEGYM.HU

AEROBIC HÍREK, AKCIÓK:

- 2010. augusztustól hétfőn 20:00-tól és pénteken 17:30-tól **ZUMBA** az Office Gym-ben!
- Kedden és csütörtökön 18.00 órától KICK-BOX, 20.00 órától KANGOO!
- Minden, ami kondi és fitness: FULL FITNESS bérlet (kombinált bérlet korlátlan belépéssel) 20.000 Ft, diákoknak 19.000 Ft!
- Órarend a www.btnofficegym.hu oldalon.

EGYÉB AKCIÓK:

- **ÚJ! KOROKAN MASSZÁZS!** Keleti egésztest masszázs energetikával és a meridiánok stimulálásával **MOST bevezető áron 4.000 Ft helyett 3.500 Ft/óra!**
- Immunerősítő- izomlazító vagy szülési utáni **MASSZÁZSKEZELÉS szaunával 19.900 Ft/5 alk., cellulit elleni** kezelés szaunával csak **33.000 Ft/8 alk.!**
- **Éves bérlet részletre:** kondi: 9.500 Ft/hó, aerobic: 9.900 Ft/hó, kombinált: 13.500 Ft/hó!
- Hozz magaddal két új bérletest és **következő havi vagy 10-alkalmas bérletedet fél áron kapod!**
- **SZAUNA BÉRLET 7.000 Ft/hó!** Ha a Margitszigeten futsz vagy biciklivel jársz dolgozni és csak zuhanyozni szeretnél, nálunk 500 Ft-ért megteheted!
- Ha nemsokára lejár az üdülési csekked és már nem tudod mire elkölteni, hozd el hozzánk!
- **BIOTECH táplálék-kiegészítő akció: www.biotechusa.hu.**
  ONLINE RENDELÉS: btnofficegym@btn.hu. Törzsvásárlóknak 10% kedvezmény, outlet napokon 20%!

AKCIÓINKRÓL BŐVEBBEN:
WWW.BTNOFFICEGYM.HU

GATEWAY BTN OFFICE GYM
FITNESS KÖZPONT

GATEWAY OFFICE PARK
(Magyar Posta székház)
1138 Budapest, Dunavirág u. 2.
(bejárat a Népfürdő utca felől)

Tel.: 06 70 214-2800, 06 20 323-3589

EGÉSZSÉGKÁRTYA, ÜDÜLÉSI CSEKK, TICKET WELLNESS, KLUB REKREÁCIÓ ALL YOU CAN MOVE KÁRTYA ELFOGADÓHELY

Alma és körte a tüdőért

Egy holland kutatás szerint az alma és a körte nagy mennyiségű kvercetint tartalmaz. Ez az antioxidáns hatású anyag védi és erősíti a tüdődet. Ausztrál kutatók pedig összefüggést találtak a rendszeres körte- és almafogyasztás, valamint az asztma csökkent kockázata között. Talán a hosszútávfutóknak is jó ötlet rendszeresen fogyasztani ebből a két tüdőkedvelő gyümölcsből.

A hosszú élet titka: a fehérje egyensúly

Kutatások már korábban bebizonyították, hogy bizonyos étkezési szigorítások hosszabb egészséges életet biztosítanak. Richard Grandison a Londoni Főiskola munkatársa azt találta, hogy az aminosavak vagyis a fehérjék építőköveinek egyensúlya szükséges a betegségek csökkentéséhez, amivel egyúttal javulnak az életkilátások is. A kutatók azt találták, hogy adott szervezet élettartamát befolyásolta az aminosavak típusa és mennyisége, míg más tápanyagok jóval kisebb hatást gyakoroltak. Az eredmény olyan jelentős volt, hogy a csapat erre a következtetésre jutott: „Az emlősöket is magába foglaló élő szervezetekben úgy tűnik, lehetőség van arra, hogy az étkezés szabályozásával hozzájáruljunk a hosszú élettartamhoz… ehhez pedig a tápanyagok megfelelő egyensúlya kell."

Összeállította: **Your Body Team**

Tények *Tévhitek* Tanulmányok TANÁCSOK

Az emberi izomzat öregedése

Irina Conboy kutató a Kaliforniai Egyetemről és kollégája azonosítottak egy fontos biokémiai ösvényt, amely az emberi izomzat öregedéséhez kapcsolható. Ennek befolyásolásával a kutatók képesek volt megőrizni az izom regenerálódási és újraalakulási képességét, amely nagyszerű segítség lehet sérülések kezelésében és az öregedés elleni küzdelemben.

A csapat a 30-as éveikben járó fiatal, egészséges férfiakat tanulmányozott, akik részt vettek egy fiziológiai kísérletben. Ennek során bebizonyosodott, hogy a sérült izomszövet regenerációját egy, az izomszövetet körülvevő molekuláris jelzés szabályozza. Ezek a jelzések úgy változnak az évek során, hogy lassan gátolni kezdik a szövethelyreállást.

A csapat arra a következtetésre jutott, hogy „az emberi izomszövet öregedése megállítható és megfordítható lehet bizonyos molekuláris ösvények fiatalkori befolyásolásával". Reményt keltő a kísérlet, hiszen „ez új és ígéretes célokat tűz ki elénk az időskori izomsorvadás megelőzésében és megállításában és talán más degeneratív rendellenességek legyőzésében is"

Súlyzós edzés és az immunrendszer

Nem is olyan régen publikálták egy nagyon izgalmas tanulmány eredményeit, amely a súlyzós edzés egészségre hatását vizsgálta. A kutatók csaknem 9000 férfi életét kísérték végig 1980 és 2003 között. A férfiak 20 és 82 éves kor között voltak. Mindannyian a dallasi Cooper Aerobic Center tanulmányában vettek részt. Ken Cooper, aki a Központot alapította az utóbbi években a súlyzós edzéseket figyelte meg.

A tanulmányt svéd kutatók vezették. Az alanyokat 23 éven át figyel-

ték, alapvetően annak érdekében, hogy megtudják, melyiküknél alakul ki rákos megbetegedés és milyen arányban halnak ebbe bele.

Azok az alanyok, akik rendszeresen végeztek súlyzós edzéseket és a legnagyobb izomerővel rendelkeztek, 30-40%-kal kisebb eséllyel szenvedtek rákos megbetegedéstől. A kutatók azt figyelték meg, hogy bizonyos tényezők növelték a rák kockázatát, mint a kor, a magas hasi zsírarány és a dohányzás. Ám a heti minimum kétszer végzett súlyzós edzés védő hatással volt a rák kialakulása ellen.

Az erő megőrzése vajon miért van iyen hatással? A szerzők több lehetséges okot is látnak erre. Egyrészt a súlyzós edzés befolyásolja néhány hormon aktivitását: segít az inzulin anyagcsere kontrollálásában, és bizony a túlzott inzulin kibocsátás több rákfajtával is kapcsolatban van. Az edzés megnöveli az izmok glükóz-felvevő képességét – az inzulintól függetlenül - az IGF-1, vagyis inzulinszerű növekedési hormon egy anabolikus vagyis építő hormon, ám bizonyos rákfajták fejlődését is gyorsítja, mint a mellrák, vagy prosztatarák. Ha súlyzózol, a máj fokozza egy úgynevezett „lekötő" fehérje kibocsátását, amely az IGF1-gyel együtt kerül a vérbe. Amíg az IGF-1 ehhez a fehérjéhez kötődik, nem tud a rákos sejtekkel kapcsolatba kerülni, hogy azokat elterjessze a szervezetben.

A súlyzós edzés csökkent bizonyos gyulladásos folyamatokat, amely számos rákfajta okozója lehet. Más mechanizmusok a nemi hormonokat befolyásolják, erősítve az antioxidáns védekezést, növelve az immunrendszer éberségét a tumor kezdeti stádiumában.

Emeld a jódszintedet

A testépítés kezdeti időszakában nem volt olyan zsírégető, ami a szálkásodás folyamatát felgyorsította volna. Akik szálkásodni akartak, csak az alacsony szénhidráttartalmú diétára és bizonyos ásványi anyagokra számíthattak, ami javította a tiroid funkciókat. Ilyen ásványi anyag a jód.

Régi idők sportolói a hínárra esküdtek, ha jódról volt szó. Ma már hozzájuthatunk tabletta formájában is, de a zsírvesztésen kívül számos más előnye is van a jódnak: gyulladásgátló hatású és hasznos asztma esetén is. De javítja a vércukor felhasználást is, ami fokozza a zsírvesztést.

Természetesen a verseny előtt álló testépítők optimális jódmennyiséget szeretnének a szervezetükben, hogy a csúcson tarthassák a tiroid hormon szintjét és így magasan tartsák az anyagcserét a testzsír és a szénhidrátok elégetéséhez. Napi 150 mikrogramm megfelelő adag diéta esetén.

A szelén egy másik ásványi anyag, amelynek szerepe van a tiroid hormon termelésben, és a jóddal nagyszerűen együttműködik. Próbálj 200 mikrogramm szelént fogyasztani naponta.

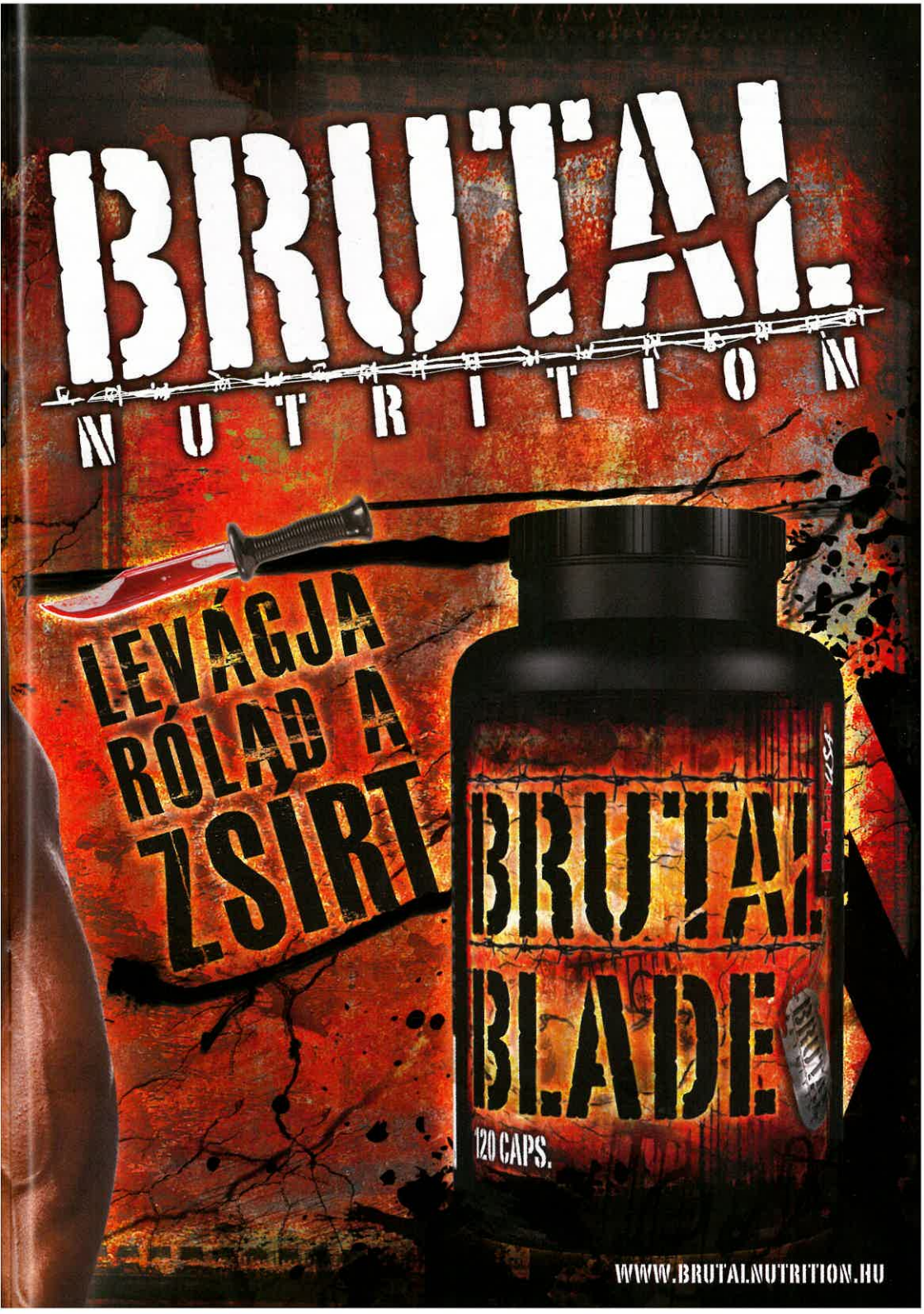
A kutatások azt találták, hogy néhány zöldségféle fogyasztása (mint a brokkoli vagy karfiol) meggátolja a jód felszívódását. Ha diétázol, a jódbeviteled biztosan alacsony, ezért fontos kiegészítők segítségével pótolni, hogy az anyagcsere a zsírégető zónában maradjon.

Zsíros fáradtság

Érezted magad valaha rendkívül letargiás állapotban? Ilyenkor érdemes megnézni a telített zsír-fogyasztást. Egy nagy-britanniai tanulmány arról számolt be, hogy egy állatok végzett kísérletben a tápanyag 55 %-át zsírból biztosították, aminek következtében az állatok elvesztették állóképességüket és a rövid távú memóriájuk is csökkent azokhoz az állatokhoz képest, amelyeket alacsony zsírtartalmú diétán tartottak.

Tartsd a zsírfogyasztásodat maximum a teljes kalória bevitel 20-30%-án és ezt a mennyiséget is lehetőleg hal, dió és magvak segítségével biztosítsd!

BRUTAL


BRUTAL
NUTRITION
LEVÁGJA RÓLAD A ZSIRT
BRUTAL BLADE
120 CAPS.
WWW.BRUTALNUTRITION.HU

Szerző: **Your Body Team**

GYAKORI KÉRDÉSEK ÉS VÁLASZOK, HOGYAN IS VÁLTOZTASSUNK AZ ÉLETVITELÜNKÖN

Változtass az egészségedért!

Nincs időm az edzésre!

Több, mint valószínű, hogy van ott elég idő, csak egy kis csavar kell a napirendbe, hogy megtaláld a megfelelő szabad perceket az edzéshez. Próbáld úgy bejegyezni az edzést, mint bármilyen más értekezletet, vagy időpontot. És ne felejtsd el, hogy nyugodtan több részre szedheted az edzést, a semminél több az is, ha 3x10 percet szánsz az edzésre.

Rakd össze az edzőtáskádat még előző este és tedd be a kocsiba, vagy készítsd az ajtó elé. Így kényszert fogsz érezni, hogy ne hagyd ki az edzőtermet munka vagy iskola után és nem kell előbb hazamenned átöltözni.

Ha elfoglalt családos ember vagy, próbáld az edzést beilleszteni a családdal töltött időbe. Tervezz be nagy sétákat, biciklizéseket a gyerekekkel, így tehát együtt is vagy a családoddal és törődsz a saját és a többiek egészségével is!

Nem szeretek edzeni. Mit csináljak?

Míg néhányunk imád edzeni akár futógépen, akár valamilyen erőmasinán, a legtöbbünk bizony egyáltalán nem szeret időt pazarolni az edzőteremre. A jó hír az, hogy néhány a kedvenc tevékenységünk akár napi fizikai aktivitásnak is elszámolható, mint amilyen a kutya sétáltatása, a munkába sétálás, felgyaloglás a lépcsőn, kertészkedés vagy házimunka.

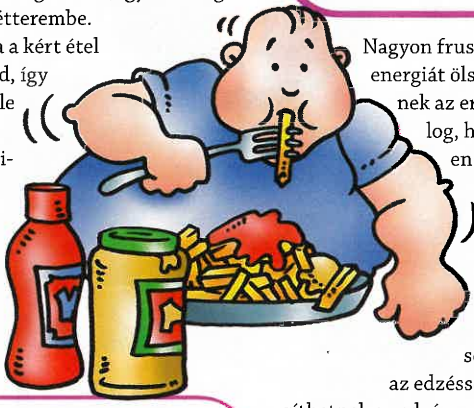
Sőt mi több, néhány ember sokkal élvezetesebbnek tartja az edzést, ha közben zenét hallgat, magazint olvas, beszélget egy baráttal. Szóval, ha úgy jobban tetszik, menj egy barátoddal az edzőterembe, vagy akár vigyél egy jó könyvet!

A családom sokat jár étterembe enni. Hogyan tudjuk kiválasztani a megfelelő ételt egy étteremben?

Számos egészséges választási lehetőség van, ha étteremben étkezel. Az első dolgod, hogy menj fel az Internetre és nézd meg online az étterem étlapját. Így előre kiválaszthatod, hogy melyik étel egészséges. Határozd el előre, hogy mit fogsz enni, így nem fogsz elcsábulni, ha odaérsz az étterembe.

A másik jó megoldás, ha a kért étel felét eleve elcsomagoltatod, így még egy étkezést tudsz vele biztosítani. Így a kisebb adag kevesebb kalória bevitelét jelenti egyszerre.

Úgy is megúszhatod a túl nagy adag elfogyasztását, ha előtte fogyasztasz egy egészséges előételt, mint pl. a saláta, vagy zöldségek.



Néha azon kapom magamat, hogy eszek, anélkül, hogy ez eljutna a tudatomig. Hogyan tudom az ilyen étkezéseket kontrollálni?

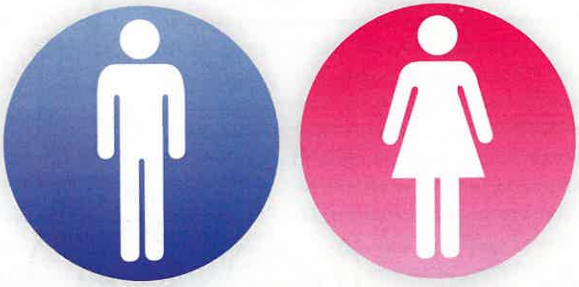
Az egyik legjobb módja, hogy kontrolláld az étkezési szokásaidat, ha pontos naplót vezetsz arról, amit megettél. Semmi csalás! Ez azt jelenti, hogy minden egyes megevett ételt rögzíteni kell (a fűszert és a szószt is), akárcsak az italt is, amit elfogyasztasz. Érdemes rögzíteni az időpontot és azt is, hogy hogyan érzed magad. Ez segít abban, hogy meglásd, milyen rögzített minták, szokások vannak az étkezésedben, mint például: eszel, amikor stresszes, vagy mérges vagy. Ha tudatába kerülsz annak, hogy milyen motivációk esetén és mikor vagy hajlamosabb enni, képes leszel tervet kialakítani, hogy megváltoztasd azt a szokásodat. Ahelyett például, hogy nassolsz, hívd fel egy barátodat és menjetek sétálni. Ha azt veszed észre, hogy főzés közben túl sokat kóstolsz a készülő ételből, vegyél inkább a szádba egy rágót. A kulcs tehát, hogy rájöjj, mi az, ami evésre ösztönöz és azonnal találj egy tervet, hogy legyőzd!

Frusztrált leszek, ha nem jönnek azonnal az eredmények. Ezért nem is nagyon tudok egy program mellett hosszan kitartani. Mit csináljak?

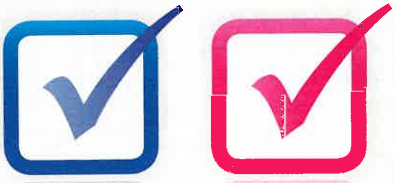
Nagyon frusztráló tud lenni, ha rengeteg energiát ölsz a fogyásba és mégsem jönnek az eredmények. A legfontosabb dolog, hogy az egészséghez alapvetően kulcsfontosságú az aktív életmód és a helyes étkezés, függetlenül attól, hogy mennyi a súlyod. Tehát lehet, hogy nem látod, hogy a szíved erősödik és számos betegség kockázatát csökkented a tevékenységeddel, mégis nagyon jót teszel az edzéssel a testednek. Ezek pedig segíthetnek az edzés más előnyeire is összpontosítani, mint a jobb hangulat, javuló alvásminőség és csökkent stressz. A legtöbb ember egyetért abban, hogy az aktív életmód a jó teljesítmény érzését adja és segít, hogy jobban érezd magad a bőrödben. Tehát ne hagyd, hogy a lassú változás legyőzzön! Ünnepelj meg minden kis sikert és ezekre építsd fel a pozitív szemléletedet! Elsősorban az egészségedet tartsd szem előtt! Ha jól érzed magad a bőrödben, mert tudatában vagy annak, hogy az egészségedért mindent megteszel, akkor a fogyás is könnyebben fog menni!

BioTechUSA™ your BODY your LIFE

2 NEM



2 IGEN



2 VITAMIN

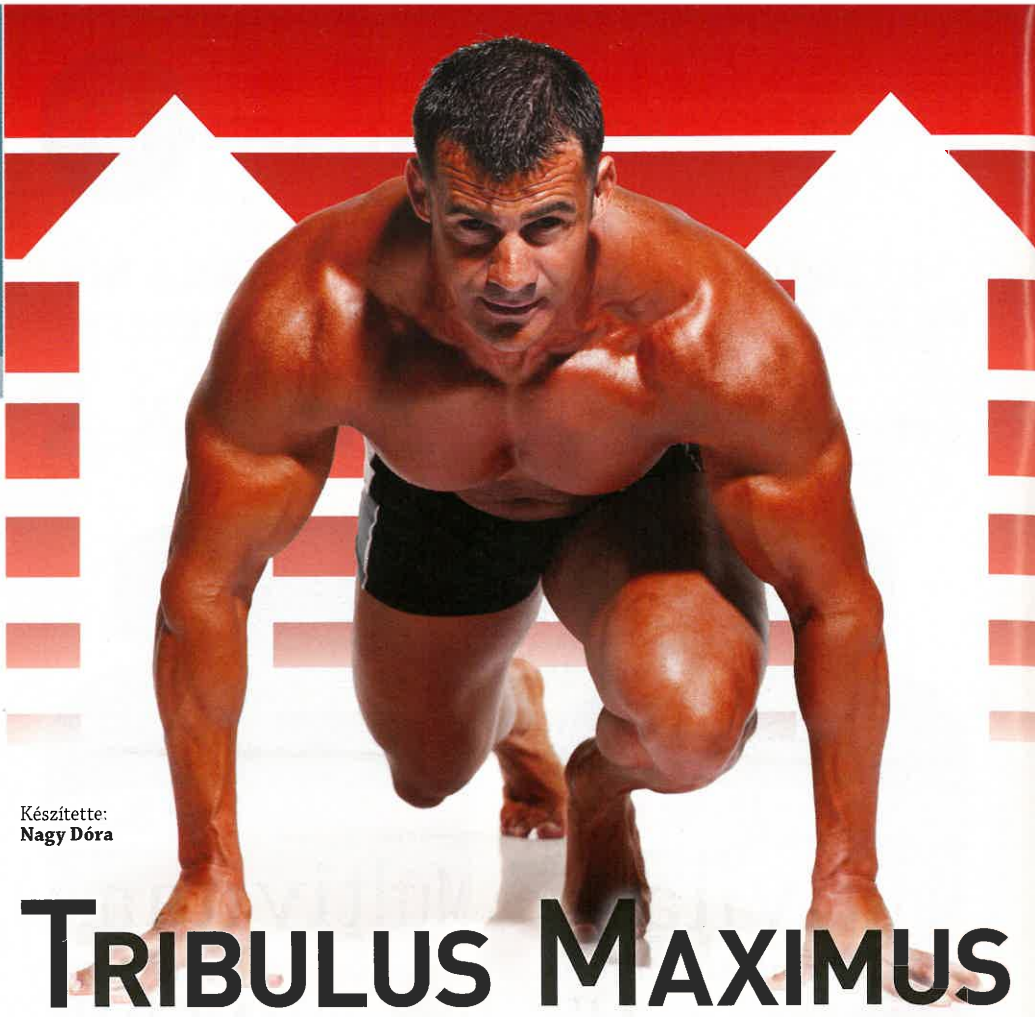
A női és férfi multivitamint keresd a BiotechUSA üzletekben. A pontos üzletlistát megtalálod weboldalunkon: **www.biotechusa.hu**. Informálódj akcióinkról. Outlet day napokon minden terméket -20% kedvezménnyel vásárolhatsz.

MULTIVITAMIN KOMPLEX SPECIÁLISAN A NŐI ÉS FÉRFI SZERVEZET SZÁMÁRA KIFEJLESZTVE!

Men's Performance
FÉRFI MULTIVITAMIN

Women's Performance
NŐI MULTIVITAMIN

www.biotechusa.hu



Készítette:
Nagy Dóra

Tribulus Maximus
Dárdai Gábor ajánlásával

Dárdai Gáborral, a BioTech USA szponzorált versenyzőjével és képzett szakedzőjével a tesztoszteron fokozó táplálék-kiegészítők jelentőségéről és alkalmazásáról beszélgettünk.

Miért jó, ha valaki tesztoszteron fokozót szed?
A tesztoszteron fokozó alapvető célja, hogy energikussá tegyen, vitalitást adjon az edzés alatt. Körülbelül 10-20%-kal tudja megnövelni az energiát, ha helyesen használjuk. Vagyis nagyobb súlyokkal tudsz dolgozni és jobban oda tudod magad tenni az edzéseken.

Ha valaki elkezd tesztoszteron fokozót használni, rögtön tapasztalja ezt a hatást?
A hangsúly, a helyes alkalmazáson van. Csak az élvezi a hatását, aki megfelelően és kúraszerűen alkalmazza. A szedés kezdetétől kb 4-5 nap után lesz érezhető hatása. Ilyenkor már a bemelegítéskor érzi az ember, hogy többre képes, energikusabb.

Mit jelent a helyes alkalmazás?
Testsúlytól függően 35-45 perccel edzés előtt kell bevenni. Én 90 kg vagyok és 40 perccel edzés előtt veszem be a Tribulus Maximust. Így pontosan az edzésre fog tetőzni a tesztoszteron szint. Maximum 1,5-2 órás edzést lehet így végezni, utána hirtelen fog csökkenni és elmúlik a jótékony hatása. Tehát ennél hosszabb edzésre nem alkalmas. Az edzéseknél figyelni kell arra, hogy minden izomcsoportot, amit edzünk, be kell melegíteni egy pumpáló, vérbőséget okozó gyakorlattal. Mint például vállnál oldalemelések kis súllyal, lábnál hajlító stb.

Kúraszerűen?
Igen, ez azt jelenti, hogy kb. egy 2-2,5 hónapos edzésszakaszban érdemes alkalmazni. Mindig fontos, hogy „ki kell edzeni" magunkból. Ez minden más kiegészítőre is igaz. Fontos, hogy ha már szedni kezdtük, akkor igenis eddzünk vele. Ellenkező esetben ugyanis a szervezet nem fog tudni mit kezdeni ezzel a plusz beérkező anyaggal. Ha rendszeresen, kúraszerűen alkalmazzuk és megvan hozzá a heti minimum 3-4 edzés, akkor idővel a szervezet alkalmazkodik és tudni fogja, miért viszed be az anyagot.

Kúra után mennyi pihenő szükséges?
Általában a kúra időtartamának kétszerese.

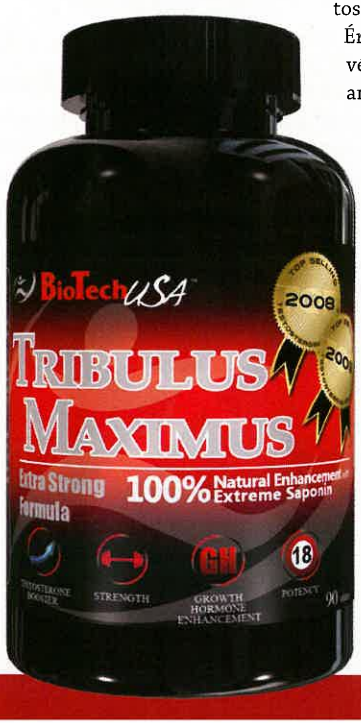
Mikor eredményes egy ilyen kúra?
A táplálék-kiegészítő kúrák eredményét – legyen az kreatin, vagy tesztoszteron fokozó – mindig az mutatja meg, hogy a kúra utáni pihenési fázisban mennyi marad meg például a plusz testsúlyból, az arányokból, szimmetriából, formából.

Tömegeléskor és szálkásításkor is lehet tesztoszteron fokozót alkalmazni?
Szálkásításkor nem ajánlom, mert a túlságosan energikus edzés könnyen vezet izomvesztéshez úgy, hogy észre sem veszed, hogy túlerőltetted az izmaidat. A túlterhelés ráadásul a kiéhezett állapotban sokkal könnyebben vezet sérüléshez is. Egyébként is nagyon fontos a fokozatosság elvét betartani tesztoszteron fokozó alkalmazásakor. Ha ráébredsz az erődre és hirtelen megemeled a terhelést, akkor egyrészt „ottragadsz" és nem tudsz tovább emelni, másrészt nagyon könnyen megsérülhetsz és az egész értelmét veszti.

Kinek ajánlod?
Kezdeném azzal, hogy kinek nem ajánlom. Én alapból nem ajánlanám például 18 év alatt, hiszen egyrészt akkor még alakul a hormonrendszer és ezt nem kellene megzavarni, másrészt ebben a korban amúgy is magas a tesztoszteron szint, nem nagyon van hova fokozni.

A tesztoszteron fokozókhoz egyébként azt tanácsolom, hogy legalább 1-2 éves edzésmúlt legyen már mögöttünk. Legyen rendben a táplálkozás, az edzés. Kezdőknek felesleges. Főleg azért, mert ellövi ezt a fejlődési lehetőséget. A kezdők könnyen fejlődnek. Ám ha később eléri a plafont, nem lesz mihez nyúlni, ha már a tesztofokozón is túlvan.

A Tribulus Maximus használata után kell valamilyen kiegészítő, ami a saját tesztoszteron termelést visszaállítja?
Nem szükséges, hiszen a saját tesztoszteron szintedet emelted meg. Érdemes esetleg néhány gyógynövényi kivonatot alkalmazni, mint amilyen a tökmag.



Melyik tesztoszteron szint fokozót ajánlod az olvasóknak?
Én a Tribulus Maximust szoktam használni és teljesen elégedett vagyok a hatásával. Ezt nyugodt szívvel ajánlom mindenkinek.

Szerző: **Your Body Team**

Az összes energia - legyen akár szó sporttevékenységről vagy bármilyen más aktivitásról – három makronutriensből származik. Ezek a szénhidrátok, zsírok és fehérjék. Mindegyik fontos – nemcsak a teljesítmény szempontjából, de az általános jó közérzethez és egészséghez.

SZÉNHIDRÁT
A SPORTOLÓK ÉLETÉBEN

A rövid időtartamú, intenzív sporttevékenységnél (mint a sprint) egyedül a szénhidrát az, ami megfelelő gyorsasággal energiával tudja ellátni a szervezetet. Bármilyen tevékenység első néhány percében szinte kizárólag a szénhidrát fedezi az energiaszükségletet. Ráadásul, hogy egy játék, vagy verseny végén ugyanolyan intenzitással sprintelj, mint az elején, ez nagyban függ a szervezet szénhidrát raktározási képességétől.

Bár a szervezet az alacsonyabb intenzitású tevékenységnél inkább zsírt használ, a szénhidrát mint a zsírlebontás katalizátora működik. Végül a szénhidrátnak fontos szerepe van a központi idegrendszer működésében. Az agy például szinte kizárólag glükózt használ a működéshez.

Vajon a diéta befolyásolhatja a szénhidrát raktározást?

Egy átlagos ember kb. 2000 kalóriát tárol szénhidrát formájában. Egy átmulatott éjszaka vagy egy alacsony szénhidrátos diéta jelentősen csökkentheti ezeket a raktárakat. Ám fontos az is, hogy egy szénhidrátban gazdag étrend akár meg is duplázhatja. A szervezet szénhidrát raktározásban a maximum a testsúly-kilogrammonkénti 15 g. Tehát egy 80 kg-s személy akár 1200 g, vagyis 4800 kalóriányi szénhidrátot is raktározhat – mindezt csupán néhány étrendbeli változással.

A szénhidrátnak különböző típusai léteznek. Egy sportolónak fontos tudni, hogy melyik hogyan működik a szervezetben ahhoz, hogy el tudja dönteni, mit fogyaszt edzés, vagy verseny előtt és után.

Monszacharidok

Ez a szénhidrát alapja. Monoszacharidra példa a fruktóz (vagyis a gyümölcscukor) és a glükóz (vagy más néven vércukor). A glükózt a sejtek közvetlenül fel tudják használni energiaként, míg a fruktóz a májban glükózzá alakul.

Diszacharidok

Két monoszachard kombinációja során jön létre a diszacharid. A szukróz (vagy asztali cukor) egy diszacharid, amely glükóz és fruktóz kombinációjaként jön létre. A tejben található cukor, a laktóz egy másik diszacharid.

A monoszacharidokat és a diszacharidokat más néven egyszerű cukroknak hívjuk. Gyorsan felszívódnak a szervezetben és gyorsan felhasználhatók energiaként.

Az egyszerű cukrok, mint a gyümölcs, vagy a cukros energiaitalok nagyszerű választást jelentenek edzés, vagy verseny UTÁN, amikor a szervezet energia raktárai alacsony szinten vannak.

Poliszacharidok

A keményítő és a rost poliszacharidok.
A keményítő monoszacharidok százainak összekapcsolódásaként jön lére. A táplálkozásban a poliszacharidok komplex szénhidrátnak számítanak. Példák erre a kenyér, burgonya, rizs, tészta. A szervezetnek jóval több idő kell, hogy ezeket a komplex szerkezeteket feldolgozza, így jóval hosszabb ideig biztosítanak energiát, mint az egyszerű cukrok.

A rost abban különbözik a keményítőtől, hogy a szervezet nem tudja megemészteni és energiaként felhasználni. Ám fontos összetevő az étkezésünkben és egyre több összefüggést találnak a kutatók a rosthiányos táplálkozás és a degeneratív megbetegedések között.

Edzés vagy meccs ELŐTT a keményítőt tartalmazó szénhidrátok bizonyulnak a legjobb választásnak.

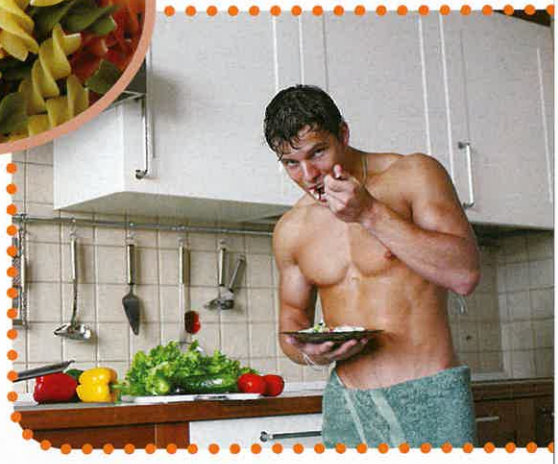
A glikémiás index

Nem minden szénhidrát emésztődik és szívódik fel egyformán. A glikémiás index (GI) egy mutató, ami azt jelenti, hogy az adott étel mennyire növeli meg a vércukor szintet 2 órán belül a tiszta glükózhoz képest.

Például egy 45-ös indexszel rendelkező étel 45%-kal növeli meg a vércukor szintet két órán belül a glükózhoz képest.

Így gondolhatnánk, hogy az egyszerű cukrok, amelyek gyorsan emésztődnek, mint a fruktóz, magasabb GI-vel rendelkeznek, mint a komplex szénhidrátok, ám ez nem minden esetben igaz. A fehér kenyér, fehér rizs és burgonya (mindegyik komplex szénhidrát) nagyon magas GI-vel rendelkeznek. Tehát csaknem olyan mértékben, ha nem jobban, emelik a vércukor szintet, mint a glükóz. A fruktóznak közepes a GI-je, mert a gyümölcsben található rost lassítja az emésztést és felszívódást.

A magas GI-jű szénhidrátok nagyszerű választást jelentenek edzés vagy verseny után, hogy visszatöltsd a szénhidrát raktárakat. Verseny előtt azonban alacsony GI-s ételeket válassz, mert ezek lassan és hosszabb időn keresztül látnak el energiával.



Edzés vagy verseny előtti étkezés

Egy verseny vagy edzés előtt az elsődleges cél, hogy maximalizáld a szénhidrát raktárakat az izomzatban és a májban. A tanulmányok azt mutatták ki, hogy az edzés előtti 1 órában elfogyasztott magas GI-jű étel csökkentheti a vér glükóz szintjét, ami nem lehet egy atléta célja. Az ok pedig, hogy a szervezet a bejövő szénhidrát hatására túlzottan sok inzulint bocsát ki, amely segíti az izom cukorfelvételét a vérből. Ám ez

ahhoz vezet, hogy a vérben nagyon lecsökken a vércukor szint.

Edzés vagy verseny előtt a sportolóknak alacsony, vagy közepes GI-jű ételt kell fogyasztani. Ennek hatására a vérben lassan kezd emelkedni a glükóz szint és így elkerülhető a nem kívánt inzulin-kibocsátás.

Az edzés előtt legalább egy órával elfogyasztott étel így bármilyen hormonális kiingást még időben vissza tud hozni a normális szintre.

Alacsony GI-s ételre példák: tésztás étel, teljes kiőrlésű kenyér vagy rizs, zabpehely, tej, vagy tejtermék és gyümölcs (kivéve a banán és aszalt gyümölcsök).

A verseny előtti étel állhat alacsony zsírtartalmú paradicsomszószos tésztából, babból vagy tojásrántottából teljes kiőrlésű kenyérrel és gyümölcsből, mint alma, körte, narancslé. Némely grillezett hal, csirke, vagy zöldség szintén fogyasztható. Ideális esetben ezeket a kezdés előtt kb. 3 órával kell elfogyasztani. Főleg ha az idegeknek szerepe van a tevékenységben, ami ronthatja az emésztést.

A gyomorban lévő étel esetén elsődleges az emésztés, nehogy az a gyomorban megromoljon. Ennek eredményeképpen az emésztőrendszerben nagyobb a véráram – ez pedig nem jó hír, hiszen az izomzatban így nem áll rendelkezésre a megfelelő vérmennyiség a fizikai aktivitáshoz. A teli gyomorral történő teljesítés eredménye a hányinger és émelygés.

Egyetlen lehetőség van a kezdés előtti percekben szénhidrátot fogyasztani, ez pedig 5-10 perccel edzés vagy verseny előtt sportital formájában történik.

Az ideális sportital 6-8% szénhidrátot tartalmaz és egy kis mennyiségű sót. A vérben található só koncentráció az izzadás és túl sok higított folyadék fogyasztásának hatására csökkenhet. Ha túl alacsony a nátrium mennyisége, émelygéshez, fejfájáshoz és zavaros látáshoz vezethet. Egy kis só alkalmazása megóvhat ettől a veszélytől.

A nátrium egy elektrolit. Az elektrolit szabályozza a test részei között a víz átáramlását és segít megőrizni a szervezet sav-bázis egyensúlyát. Az elektrolitok (és hiányuk) összefüggésbe hozható az izomgörccsel.

Edzés és verseny utáni étkezés

Példaként a focisták akár 200-250 gramm szénhidrátot is elhasználnak egy játék során. Fontos, hogy ők és a hasonló teljesítményt nyújtó sportolók minél gyorsabban visszatöltsék a kiürült szénhidrát raktárakat. És ez még nagyobb jelentőségű, ha egy sportolónak több versenye vagy kemény edzése van egy héten.

Ideális esetben egy **nagyobb szénhidrát-tartalmú étel fogyasztható az edzés vagy meccs utáni két órában, amelynek magas GI-jű ételt is tartalmaznia kell.** Banán vagy aszalt gyümölcs fogyasztása nagyszerű ötlet, akárcsak a szendvics magas szénhidrát tartalmú folyadékkal. Néhány órával később egy főétkezést kell beiktatni, amely tartalmaz kenyeret, tésztát, burgonyát, vagy rizst, vagy akár más egyszerű cukrokat.

A legjobb körülmények között is akár 20 órába is telhet a raktárak teljes visszatöltése. Ez azok számára fontos, akiknek akár 5-6 versenyük is van egy héten. Számukra a rendszeres visszatöltés döntő jelentőségű lehet.

Szénhidrát töltés

A szénhidrát visszatöltés főként a hosszú távon dolgozó atlétáknak fontos, hogy feltöltsék az izomzatukat energiával. Ez magába foglalja a kimerítő edzések és alacsony szénhidrát tartalmú diétát követő, verseny előtt néhány nappal történő töltést is.

Két-három nappal az esemény előtt a sportoló nagyon magas szénhidráttartalmú diétára vált. **Kiéhezett állapotban az izmok sokkal több szénhidrátot képesek felvenni, mint normálisan,** ami hatalmas energiaellátottságot jelent.

A legtöbb sportág szempontjából a szénhidrát töltés szükségtelen, és hátrányos, hiszen a teli gyomor csökkenti a teljesítményt. A testépítők számára azonban fontos része a felkészülésnek, hiszen telítetté teszi az izomzatot.

BRUTAL
NUTRITION
BRUTAL
NUTRITION
NEM IZOMROSTOT
IZOMTÖMBÖT
ÉPÍT
BRUTAL
BLOX
360 GB
WWW.BRUTALNUTRITION.HU

BioTechUSA™ | your BODY your LIFE

FLEX FORMULA

Gyógyít, épít, véd!

Ha fáj a hátad, a térded, a könyököd vagy a vállad, vehetsz be fájdalomcsillapítót, de az nem fogja meggyógyítani a bajt, csak elfedi a tüneteket. Ilyenkor olyan készítményre van szükséged, amely képes útját állni a porc pusztulását okozó folyamatoknak, sőt, a porcszövetek újraképződésében is segít és pótolja a csökkenő ízületi folyadékot.

Miért kell?

A környezeti hatások, a helytelen táplálkozás vagy az intenzív megerőltetés következtében károsodnak az ízületek. Igazi népbetegségnek számít nemcsak az egész világon, de Magyarországon is.

-20 % KEDVEZMÉNY OUTLET DAY NAPOKON!
Keresd a BiotechUSA termékeket a Biotech USA Sport Élet Egészség Központokban az ország 67 pontján! Igényelj **INGYENES TÖRZSKÁRTYÁT, am**ivel -10 % kedvezménnyel vásárolhatsz! Kövesd figyelemmel weboldalunkon újdonságainkat és **OUTLET DAY, VITAMIN VÁSÁR** ill. **FOGYÓKÚRA NAPOK** akciós napjainkat, mert ezeken a napokon -15 -20%-kal olcsóbban vásárolhatsz!

A BioTechUSA által kifejlesztett ízületvédő formula tudományosan igazolt hatékonyságú összetevői

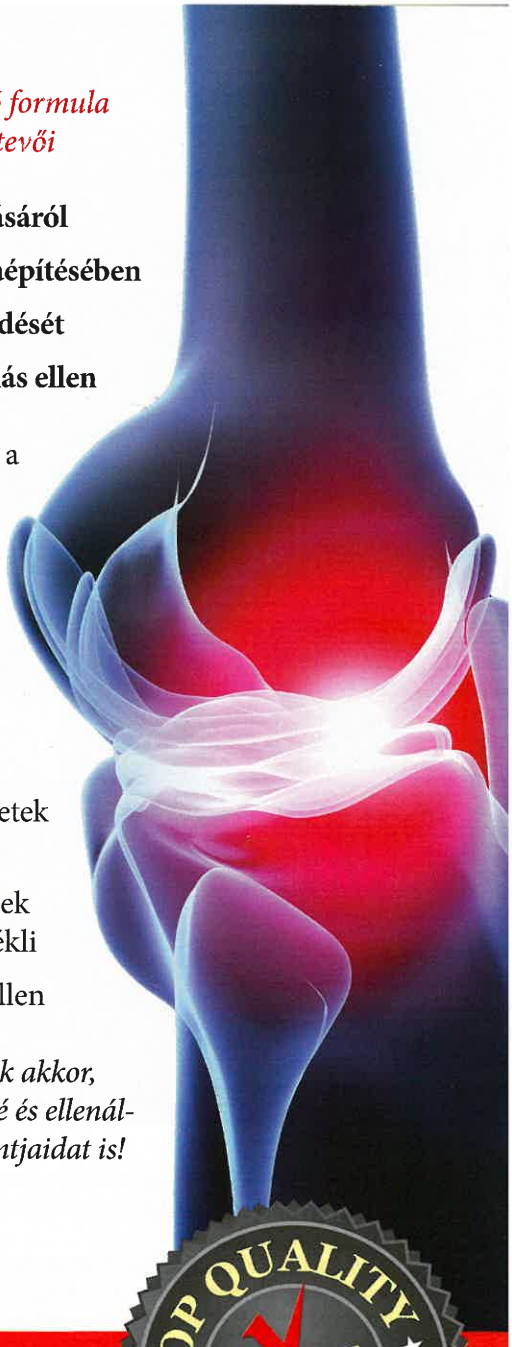
- **gondoskodnak az ízületi folyadék pótlásáról**
- **részt vesznek a sérült porcszövetek újraépítésében**
- **gátolják a porcot bontó enzimek működését**
- **magnéziumtartalma segít a csontritkulás ellen**

Ennek a komplex hatásmechanizmusnak a célja, hogy fájdalommentesen és kényelmesen mozoghass, bármilyen mozgástípusról is van szó, akár csak a séta esik nehezedre, akár az igazi sportolás, minden formában hatékony.

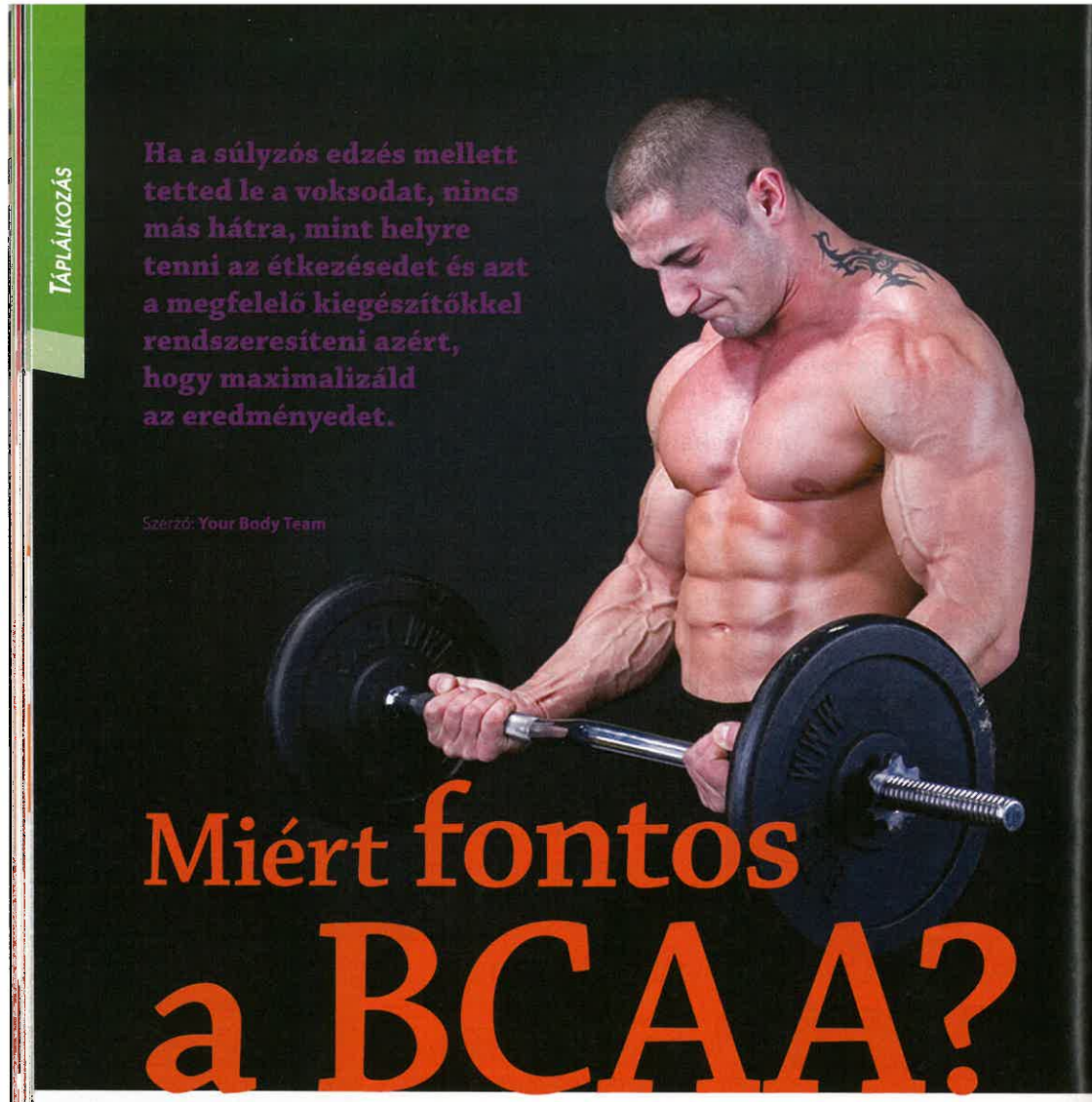
Mik a hatóanyagok?

- **Glükozamin**: segíti a súrlódásnak kitett ízületi szövetek működését és a porcszövetek működését és újraképződésüket
- **Kondroitin:** a porcszövetek szerkezetének fenntartásával az ízületi fájdalmat mérsékli
- **Magnézium:** hatékony a csontritkulás ellen

Megelőzésre is kifejezetten ajánlott, nem csak akkor, ha már kialakult a károsodás. Terhelhetőbbé és ellenállóbbá teszi nem csak az ízületeidet, de a csontjaidat is!



www.biotechusa.hu



Ha a súlyzós edzés mellett tetted le a voksodat, nincs más hátra, mint helyre tenni az étkezésedet és azt a megfelelő kiegészítőkkel rendszeresíteni azért, hogy maximalizáld az eredményedet.

Szerző: **Your Body Team**

Miért fontos a BCAA?

A testformád kialakításában egyenlő fontosságú szerepe van az edzéseknek, a táplálkozásnak és a táplálék-kiegészítésnek.

Az edzés hatékonyságának szempontjából az aminosavak megfelelő mennyisége és aránya döntő fontosságú, ez az, amire alapozni kell az alkalmazott kiegészítőket.

A következőkben bemutatjuk, hogy miért is fontos a táplálék-kiegészítők közül a BCAA?

A BCAA egy alapvető aminosav komplex, amely három aminosavból áll: Valinból, Leucinból és Izoleucinból. Ezen három aminosav megfelelő arányú fogyasztásával a lehető leganabolikusabb, vagyis építő hatású kombinációt kapod.

BCAA és az immunrendszer

Az első dolog, amit megtapasztalsz, ha BCAA-val egészíted ki az étrendedet az a javuló immunrendszer. Minden alkalommal, amikor lemész a terembe és súlyzózol, óriási stressznek teszed ki a szervezetedet. Ha a szervezet nincs felkészítve a stressz kezelésére, akkor nemcsak a fejlődés marad el, de hajlamosabb leszel megbetegedni is.

Mivel a szervezet nem tudja előállítani az esszenciális aminosavakat, azokat kívülről, táplálék segítségével kell pótolni. Ha ez elmarad, akkor a szervezet nem kap segítséget az egészséges immunrendszer fenntartásához.

Aminosav pótlás

A második nagy előnye a BCAA fogyasztásának, hogy bevitelével más aminosavakból is megfelelő ellátásban részesülhet a szervezet. Azok, akik például verseny előtt szigorú diétán vannak, vagy vegetáriánus életmódjuknak köszönhetően esszenciális aminosav hiánytól kell tartaniuk, ez a kiegészítő nagyszerűen pótolja azt.

Mindig nagyon figyelmesnek kell lenni, ha valaki korlátozza azon ételek bevitelét, amelyek fehérjét tartalmaznak, mint a húsok, tejtermékek, tojás.

Csúcs izomszövet szintézis

Mint aktív sportoló bizonyára fontos számodra is, hogy a fehérjeszintézis magas fokú legyen a szervezetedben. Mivel az új izom massza a protein szintézis során keletkezik úgy, hogy az edzés során sérült izomszövet újjáépül, minél magasabb intenzitású ez a folyamat, annál hamarabb látod az eredményt.

Ehhez pedig az edzés mellett a megfelelő tápanyagokat kell biztosítanod a szervezet számára, mind a szövetek építéséhez szükséges építőköveket tekintve mind pedig az edzésmunkához szükséges energiát tekintve. A glükóz a megfelelő szénhidrátforrás lesz, míg az aminosavak képezik a téglákat. Számos kutatás alapján úgy tűnik, hogy a BCAA felgyorsítja a folyamatot, amikor a glükóz molekulák hatására beindul az inzulinreakció. Az inzulinreakció pedig megnyitja a tápanyagok előtt a kaput, ami az izomszövet fejlődését eredményezi.

Az izomszövet leépülésének megelőzése

Ha sok stressz ér, vagy épp szünetet tartasz az edzésben, fennáll a veszély, hogy veszíteni fogsz az izomszövetedből. Ez különösen jelentős azoknál, akik műtéten esnek át. A kutatók azonban megtalálták, mit lehet tenni a katabolikus, vagyis izombontó folyamatok elkerülése érdekében.

A tanulmányból egyértelműen kiderül, hogy ha sérülés miatt nem tudsz edzeni, ez a legfontosabb időszaka az étrended BCAA-val történő kiegészítésére. Így felgyorsítod a gyógyulást és fenntartod a nitrogén egyensúlyt is.

Sokan nagyszerűen teszik, hogy kiegészítik az étrendjüket fehérjével és szénhidráttal edzés előtt és után. Talán még messzebb is merészkednek és elkezdenek kreatint és glutamint is fogyasztani, ám a BCAA előnyeit sokan átugorják. Te legyél figyelmes! Bár egy egyszerű kiegészítőnek látszik, ám mégis ez az a kiegészítő, amitől igazán érezni fogod a különbséget!

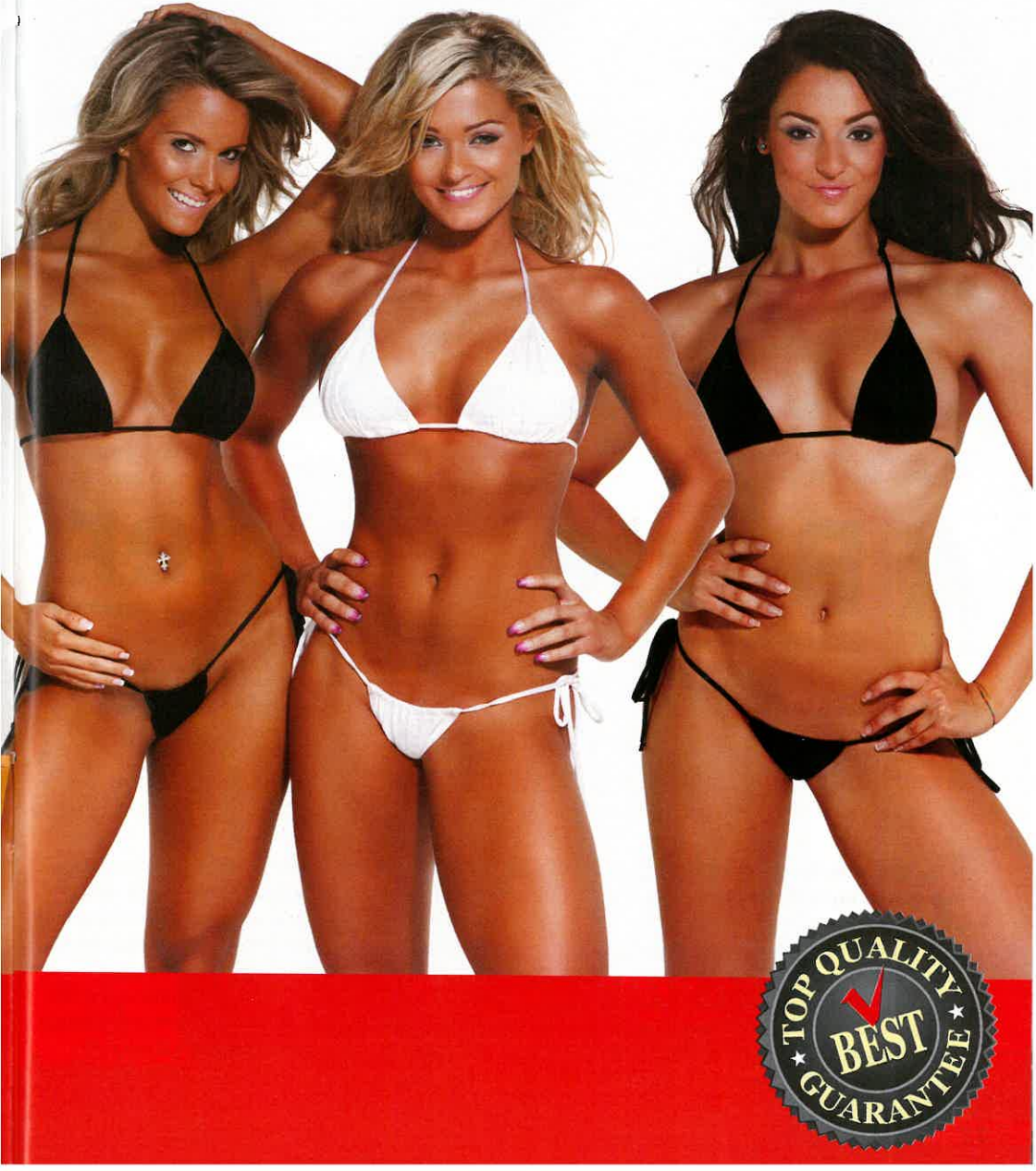
BioTechUSA™ | your BODY your LIFE

Liquid L-Carnitine termékek

L-Carnitine 35 000 mg + Chrome (500 ml)
L-Carnitine 100 000 mg Liquid (500 ml)
L-Carnitine Ampule 2000 mg (25 ml)

www.biotechusa.hu

A NYERŐHÁRMAS



Készítette: **Nagy Dóra**

A Brutal Gainer

Füzessy Tiborral, a BioTech USA szponzorált versenyzőjével és a Brutal Challenge versenysorozat állandó bírájával beszélgettünk a kedvenc tömegnövelőjéről.

N.D.: Tibi, mesélj nekem arról, hogy mostanában milyen táplálék-kiegészítőket használtál és milyen tapasztalatokat szereztél?
F.T.: Nyáron a legfontosabb táplálék-kiegészítőm a Brutal Gainer tömegnövelő volt. Nyáron nagyon gyorsan fogyni kezdek a melegben, viszonylag gyors az anyagcserém is, ezért kerestem egy olyan terméket, ami magas szénhidrát tartalmú, ám emellett más tápanyagokat is tartalmaz.

N.D.: Miért pont a Brutal Gainerre esett a választásod? Hiszen a BioTech USA termékpalettáján több olyan tömegnövelő is van, ami tartalmaz még kreatint, vitaminokat, tesztoszteron fokozót stb.
F.T.: Az egyik Brutal Challenge alkalmával volt lehetőségem megkóstolni a Brutal Gainer csokis ízű tömegnövelőt, ami nagyon megtetszett és én hűséges vagyok ahhoz, ami elsőre megfog. Az állaga is tetszett, az íze is nagyon finom volt.

N.D.: És maradtál ízben is a csokisnál?
F.T.: Nem, azóta már minden ízt megkóstoltam. A banános is nagyon bejött.

N.D.: Milyenek a tapasztalataid a Brutal Gainerrel?
F.T.: Először is, ahogy mondtam, az állaga és az íze nagyon megfogott már első alkalommal. Akkor még nem is igazán tudtam, hogy milyen az összetétele. Aztán a Challenge után este még elmentem edzeni és valami hihetetlen jól ment. Annak ellenére, hogy edzés előtt nem tudtam rendesen enni, mert nem volt rá időm. Gondolkodtam rajta, hogy mit csináltam másképp aznap, ami ennyire megdobott és akkor jutott eszembe, hogy ittam a Brutal Gainerből. Meg is néztem az www.biotechusa.hu oldalon, hogy mi az az összetétel, ami ennyire jó hatással volt rám.

N.D.: Érzem a meglepődést! Milyen összetevőket találtál, amik ilyen jó hatással lehetnek rád?
F.T.: Igazából megdöbbentett, hogy ez mennyire összetett termék. Egyáltalán nem egy szimpla tömegnövelő. Több egyéb összetevő van benne, ami gyakorlatilag lehetővé teszi, hogy számos mást kihagyjak vásárláskor, hiszen a Brutal Gainer tartalmazza. Már eleve a fehérje és szénhidrát formulája meggyőző volt. Nagyon jó arányban vannak benne lassú és gyors felszívódású fehérjék és szénhidrátok. Így reggelire is ezt fogyasztom és az edzés utáni turmixom is a Brutal Gainer lett.

Ezeken felül komplett adag nitrogén-oxid fokozó formulát tartalmaz. Nagyon jól érzem is a hatását, szépen bedurrannak a megdolgoztatott izmok. Érzem, ahogy betöltődök, hogy jól megy az edzés.

A nitroxon kívül van egy gyógynövényi keverék is benne. Főleg ezek az összetevők befolyásolják a motiváltságomat, a feldobottságomat. Fokozzák az ATP előállítását, felgyorsítják azt a folyamatot, amely során az izomzat energiához jut. Valamint fokozzák a tesztoszteron termelésemet is. Egyébként a tápanyagok beépülése is sokkal jobb, ez főleg a kreatin tartalmának köszönhető. Érzem, hogy jobban fejlődök és hogy a befektetett munka látszik is rajtam annyira, amennyire elvárom.

N.D.: Kinek ajánlod a Brutal Gainert?
F.T.: Már eddig is nagyon sok srácnak ajánlottam a teremben és a környezetemben. Ajánlom mindenkinek, aki nehezen fejlődik, nehezen épít izmot, vékony a testalkata, illetve azoknak, akik tényleg kőkeményen edzenek, így magas a kalóriaigényük. A Brutal Gainerrel garantáltan beindul a fejlődés!

Szerző: **Your Body Team**

Használd az elmédet a test meggyógyításához

Megsérülni nem jó dolog. Ez gyakran azt jelenti, hogy a sportolónak fájdalmai vannak, az edzés fájdalmat okoz és nem tud úgy sportolni, ahogy szeretne. Amikor arra gondolunk, hogy megsérülünk, ez gyakran azt jelenti, hogy várjuk, hogy a testünk meggyógyuljon. Habár... Mi lenne, ha megtanulnánk felgyorsítani a gyógyulást.

KÉPZELET TERÁPIA

A kutatók azt állítják, hogy a pozitív hozzáállás megőrzése és a mentális képességek kihasználása lehetővé teszi a rövidebb gyógyulási időt. A kutatók összehasonlítottak olyan alanyokat, akik gyorsan és lassan gyógyultak, és a gyorsan gyógyulók esetén a következőket találták:

- személyes felelősséget vállaltak a gyógyulásban
- erős vágyat és elhatározottságot mutattak
- több támaszt kaptak a barátaiktól, ismerőseiktől
- megőrizték a pozitív hozzáállásukat
- alkalmazták a kreatív vizualizációt
- kevésbé tartottak az újrasérüléstől

Szeretném bemutatni a kreatív vizualizáció módszerét és elmagyarázni, hogyan tudod magad is a gyógyulásban használni.

A képzelet terápia egy képesség, amivel a gyógyszeres kezelést, vagy orvosi gyógyítást ki tudod egészíteni.

Mi is a képzelet terápia?

A képzelet terápia lényege, hogy egy mentális képmást hozol létre valamiről, amit a való életben meg szeretnél valósítani, el szeretnél érni.

A képzelet terápia minden érzéket magába foglal, hogy egy élményt létrehozzon.

A képzelet terápia képes

- növelni a személyes kontroll érzését
- megtörni a fizikai, vagy orvosi rehabilitáció monotóniáját
- fokozza a gyógyulás fokát

Rákkutatási eredmények a képzelet terápiáról

Kutatások kimutatták, hogy rákbetegeken végzett képzelet terápia számos előnyös hatással bír, melyek:

- hatékonyabb részvétel a terápiában
- javuló hangulat
- javuló életminőség
- megnövekedett belső kontroll érzés
- javuló immunválasz
- csökkent operáció utáni fájdalom és félelem
- megrövidült kórházi ápolás
- csökkent fájdalomcsillapító használat

Ugyanezek az előnyök várhatók sportsérülés utáni rehabilitációban is.

Hogyan használjuk a képzelet terápiát, vagy vizualizációt?

Nyugalom (vegyél néhány mély levegőt kezdés előtt)

Csukd be a szemed és képzeld magad elé, ahogyan a sérülés gyógyul (összeforr a csont, a szalagok összetapadnak)

Érezd a pozitív hozzáállásodat, az akaratodat

Reális elvárásaid legyenek (a vizualizáció segíthet, de ne várj csodával határos vagy azonnali gyógyulást)

Használd az összes érzékedet, hogy a képet a lehető legreálisabbra formáld!

Ha a képzelet folyamata nem úgy halad, ahogy szeretnéd, azonnal állítsd meg és kezdd újra – mindig tartsd az ellenőrzésed alatt a történéseket!

A kreatív képzelet használata

Számos módon lehet használni a kreatív képzeletet. Akármi is a célod, mindig tudsz olyan képet kreálni a képzeletedben, ami a segítségedre lehet. A következőkben a stratégiák főképp a fájdalomcsillapításban és gyógyításban lehetnek a segítségedre.

Képzeletterápia a fájdalomcsillapításban

Amikor az izomzatunk feszül, gyakran jelentkezik fájdalom. Tehát a fájdalom csökkentésének első lépése, hogy nyugodt állapotba kerülj. A nyugtató képzelet terápia a következőket foglalja magába:

- gondolj arra, ahogy a megfeszülő izmot masszírozzák. Lásd magad előtt, ahogy az izomrostok különválnak és koncentrálj a melegség érzésére. Néha fontos, hogy a fájdalom gondolatát leválaszd a képről. Ilyen képzeletek lehetnek pl., hogy fekszel a tengerparton, vagy a medence vizén lebegsz.
- Némelyek bizonyos formákat, színeket, jelensé-

geket a fájdalommal azonosítanak (pl a vörös színt, villódzó fényeket). Használd a képzeletedet, hogy ezt megváltoztasd! Ha számodra a vörös egyet jelent a fájdalommal, gondolj arra, ahogy az adott testrészen a fájdalmas piros gyulladás lassan kifakul és normális színűre változik.

- Gondolj arra, ahogy a fájdalom kiáramlik a sérült testrészből
- Ha lüktető fájdalmad van, képzeld azt, hogy a fájdalom buborékok elhagyják a testedet minden pulzálásnál

Gyógyító képzelet

A gyógyító képzelet a gyógyulást szimbolizálja. Egy kép, ami az egészséges gyógyulás érdekében keletkezik. Ahhoz, hogy ezt fejleszd, kérdezd meg magadtól:

- milyen kép társul a sérüléshez és/vagy fájdalomhoz?
- milyen kép társul ahhoz, hogy erős vagy, szabadon tudsz mozogni és egészséges vagy?
- milyen kép emlékeztet a gyógyulásra?

A lényeg az, amit ne felejts el, hogy a képeknek egyedül számodra kell jelentéssel bírnia.

Példák a gyógyító képekre

- törött csont: a csonton lévő törésbe cement öntése
- szakadt izom: a szakadt izmok összefonódnak
- megdagadt testrész: a káros anyag kifolyik a duzzanatból
- sérült szalagok: a szalagok szorosak és erősek, vagy a nyújtás képe

Íme ez példa a gyógyító vizualizációra

Vegyél néhány mély lélegzetet! Koncentrálj a légzésedre, érezd a tested minden mozdulatát! Pihenj, és érezd, ahogy egyre mélyebbre süppedsz a fotelben!

Most koncentrálj a sérült térdedre! Gondolj arra, milyen érzés és lásd magad előtt, ahogy kinéz, a duzzanat, a horzsolás! Képzeld magad elé, ahogy egyre csökken a duzzanat! Képzelj egy lyukat a térdedre és lásd, ahogy a gyulladást okozó folyadék kiáramlik! Ahogy a duzzanat csökken, lásd magad előtt, ahogy a térded lassan visszanyeri a normális állapotát!

Most koncentrálj arra, ahogy a térded egyre erősebb! Lásd magad előtt, ahogy a szalagok újra egymáshoz közelítenek! Lásd magad előtt, ahogy összefonódnak! Koncentrálj a rostokra, ahogy egyre nagyobbak, erősebbek, feszesebbek. Érezd, ahogy a térded erősödik!

Képzeld magad elé a térdedet körülvevő izmokat! Kezdj koncentrálni a négyfejű combizomra. Nyugtasd meg az izmodat! Érezd, ahogy az izom nyugodt, laza állapotba kerül. Képzeld magad elé, ahogy masszírozzák a térdedet! Érezd a lazulást a kvadricepszben a térded körül.

Most figyelj arra, hogy érzi magát a térded. Koncentrálj arra, hogy nyugodt maradj, érezd, ahogy erősödsz, jobban vagy. A képzelet terápia nagyszerű módszer a gyógyulás felgyorsítására, ami nagyszerű segítség lehet, ha komolyan veszed!

BioTechUSA™

SPORT ÉLET EGÉSZSÉG KÖZPONT

Szeretnél egy törölközőt?

Keresd az akciós és az ajándékra jogosító kupont a www.kupon.hu oldalon.

sport

10.000 Ft feletti vásárlás esetén ajándék törölköző!

minden BioTechUSA Sport Élet Egészség központban!

BioTechUSA™

Felhasználható:
BioTechUSA Sport Élet Egészség központokban

qponthu
KUPONOK MINDENKINEK

Beváltható: 2010-09-01 - 2010-09-30 **412234**

Az akció a készlet erejéig tart, ha elfogy, akkor azzal egyenértékű ajándékot adunk. Más akciókkal nem vonható össze.

©2008-2009 Infonity Kft. Minden jog fenntartva.
A kupon ingyenes, tovább nem értékesíthető, készpénzre nem váltható és fekete-fehérben is érvényes!

A kép csak illusztráció!

Az akció 2010. szeptember 1-től, 2010. szeptember 30-ig ill. az akciós készlet erejéig tart.

YOUR BODY YOUR LIFE

BioTech USA™

BUDAPEST ÉS VONZÁSKÖRZETE

Arena Plaza
1087 Budapest, Kerepesi út 9.
(F004. üzlet) *06-20/511-3150*

BTN Office Gym Fitness Központ
1138 Budapest, Dunavirág u. 2. (bejárat a Népfürdő u. felől) *06 70 214-2800, 06 20 323-3589*
EGÉSZSÉGKÁRTYA, ÜDÜLÉSI CSEKK, TICKET WELLNESS ELFOGADÓHELY és ONLINE RENDELÉS:
btnoffi cegym@btn.hu | www.btnoffi cegym.hu

Budakalász (Cora Hipermarket)
2011 Budakalász, Omszk Park 1.
(U3. üzlet) *06-20/467-4258*

Budaörs (Auchan)
2045 Budaörs, Sport u. 2-4.
06-20/351-3875

Csepel
1211 Budapest, Karácsony S. u. 10/A
06-20/244-7021

Dunakeszi (Auchan)
2120 Dunakeszi, Nádas u. 6.
(98./b. üzlet) *06-20/439-3907*

Duna Plaza
1134 Budapest, Váci út 178. (I. emelet)
06-20/219-3028

Érd
2030 Érd, Budai út 22.
06-20/977-0693

Kispest
1191 Budapest, Üllői út 216/A
06-20/432-4023

Maglód (Auchan)
2234 Maglód, Esterházy János u. 1.
(38.üzlet) 06-20/426-6075

Mammut I.
ELKÖLTÖZTÜNK!
1024 Budapest, Lövőház u. 2-6.
(földszint) *06-20/562-8619*

Óbuda (Auchan)
1033 Budapest, Szentendrei út 115.
06-20/391-0125

Pólus Bevásárlóközpont
1152 Budapest, Szentmihályi út 131. A. (Orient Way 653.)
06-20/563-0936

Savoya Bevásárló Központ
1117 Budapest, Hunyadi J. út 19. (44F. üzlet) *06-20/416-4805*

Soroksár (Auchan)
1239 Budapest, Bevásárló u. 2. (43/A. üzlet) *06-20/438-8902*

Sugár Üzletközpont
1148 Budapest, Örs vezér tere 23. (Piactér) *06-20/586-5057*

Westend City Center
1062 Budapest, Váci út 1-3. (aluljáró szint) *06-20/947-8411*

VIDÉKI ÜZLETEINK

Baja
6500 Baja, Kossuth L. u. 17.
06-20/436-4634

Békéscsaba (Csaba Center)
5600 Békéscsaba, Andrássy út 37-43.
(I. em. 120. üzlet) *06-20/463-5654*

Debrecen
4024 Debrecen, Piac u. 67.
06-20/250-3062

Debrecen (Cora Hipermarket)
4031 Debrecen, Kishatár út. 7.
06-20/351-3631

Gödöllő
2100 Gödöllő, Petőfi tér 16.
06-20/335-2070

Győr (Győr Plaza)
9024 Győr, Vasvári Pál u. 1/A.
(102. üzlet) *06-20/489-4729*

Kaposvár
7400 Kaposvár, Zárda u. 5. fsz. 7.
06-20/277-0461

Kecskemét (Malom Központ)
6000 Kecskemét, Korona u. 2.
(II.em. 221. üzlet) *06-20/563-1523*

Kiskunhalas
6400 Kiskunhalas, Mátyás tér 7.
06-20/553-4639

Komárom
2900 Komárom, Igmándi út 18.
06-20/567-1075

Miskolc (Miskolc Plaza)
3525 Miskolc, Szentpáli u. 2-6.
(M1B/2 üzlet) *06-20/467-4723*

Nyíregyháza (Tesco)
4400 Nyíregyháza, Pazonyi út 36.
06-20/239-7759

Orosháza
5900 Orosháza, Tass u.
22/3 06-20/406-1241

Pápa
8500 Pápa, Szent László u. 3.
06-20/489-9190

Pécs (Árkád)
7622 Pécs, Bajcsy Zs. u. 11/1.
(30A üzlet) *06-20/467-4654*

Szeged (Szeged Plaza)
6724 Szeged, Kossuth L. sgt. 119.
(64. sz. üzlet) *06-20/439-3022*

Székesfehérvár
8000 Székesfehérvár, Távirda u. 26.
06-20/926-2531

Szombathely
9700 Szombathely, Mártírok tere 5/a.
06-20/203-2418

Tatabánya (Vértes Center)
2800 Tatabánya, Győri út 7-9.
(001/D/1. üzlet) *06-20/926-2642*

Tiszaújváros (Piramis Üzletház)
3580 Tiszaújváros, Mátyás király út 13.
06-20/969-1879

Vác
2600 Vác, Csányi krt. 27.
06-20/511-6548

Veszprém (Kinizsi Üzletház)
8200 Veszprém, Kossuth u. 10. I.em
06-20/553-5054

Zalaegerszeg (Tesco)
8900 Zalaegerszeg, Sport u. 1.
06-20/416-4268

PARTNEREINK

Budapest - Kálvin Tér BioTech USA Szaküzlet
1091 Budapest, Kálvin tér 7. I/11.
06-1/216-3751

Dunaújváros - Titán Sport Bolt
2400 Dunaújváros, Római krt. 9/d.
06-25/420-776

Gyöngyös - Power Station For Women
3200 Gyöngyös, Zöldfa u. 4.
06-30/399-0548

Hatvan - Sprint Sportszer
3000 Hatvan, Kossuth Tér 10.
06-20/939-3852

Hódmezővásárhely - T&M Sport & Fitness
6800 Hódmezővásárhely, Táncsics M. u. 29/A. *06-62/236-458*

Jászberény
5100 Jászberény, Jákóhalmi út 9.
06-20/439-0200

Karcag - Füben-Fában Biopatika
5300 Karcag, Szt István Sgt. 17.
06-30/336-5928

Kiskunfélegyháza
6100 Kiskunfélegyháza, Kalmár József u. 2. *06-70/459-9635*

Mosonmagyaróvár - Fogyi-Fitness
9200 Mosonmagyaróvár, Kápolna tér 11.
06-30/452-9356

Nagykanizsa - Top Fit
8800. Nagykanizsa, Ady Endre út 3.
06-93/789-425

Nyíregyháza
4400 Nyíregyháza, Petőfi tér 1. 1/28
06-20/467-4483

Ózd - Gyógynövény-Illatszer Szaküzlet
3600 Ózd, Vasvár út 31/a.
06-30/655-2768

Salgótarján - Herba Box
3100 Salgótarján, Rákóczi út. 20.
06-32/310-128

Siófok
8600 Siófok, Szabadság tér 9. *06-30/567-4159*

Szentes
6600 Szentes, Horváth Mihály u. 6/b.
06-30/368-0551

Szigetszentmiklós - Fit Lesz Kuckó
2310 Szigetszentmiklós, Szent Miklós útja 14/d. *06-20/999-8862*

Szolnok - Izomláz (Gárdonyi Üzletház)
5000 Szolnok, Gárdonyi út 2. (II.em.)
06-20/353-7498

YOUR BODY YOUR LIFE

Európai Franchise Központ:
1033 Budapest, Huszti út 60.
Tel/fax: 06 1 453-2716
info@btn.hu

SPORT ÉLET EGÉSZSÉG

KÖZPONT

OUTLET DAY

Regisztrálj a honlapunkon és igényelj INGYENES törzsvásárlói kártyát, mely **10%** kedvezményre jogosít! **OUTLET DAY** napokon a kedvezmény **20%!** A kártya bárki számára igényelhető! A regisztráció megerősítése után, már küldjük is a kedvezményre jogosító, plasztik törzsvásárlói kártyát.

WWW.BIOTECHUSA.HU

BioTechUSA™

IDEIGLENES

TÖRZSVÁSÁRLÓI KÁRTYA

Mely 3 alkalommal **10%** kedvezményre jogosít, Outlet Day napokon **20%** kedvezményre! Nem kell mást tenned. mint kivágni és a BioTech USA üzletek egyikében a vásárlásnál felmutatni.

Szlovákiában Franchise partnereket keresünk!
(Kassa, Nyitra, Trencsén)

Táncolj és érezd jól magad – közben dobd le a felesleget!

ZUMBAAAAAA

Szerző: **Your Body Team**
Fotó: **www.dogyfotok.hu**

Egy óra fergeteges partizás a legjobb latin zenékre

Akár valami bulihely, vagy rádió szlogenje is lehetne, pedig ez nem más, mint egy új mozgásforma, ami már bizonyította fogyókúrás hatásosságát is. Sokat vacilláltam, hogy a tévében már megismert Vieira Líviához, vagy Simon Lacihoz menjek kipróbálni az órát. Végül Laci mellett döntöttem. Hogy miért? Mert Laci fél év alatt nem kevesebb, mint negyven kg-tól szabadult meg a Zumba segítségével. És kíváncsi voltam a titkára.

Elmesélem, milyen is a Zumba!

Mikor először hallottam a Zumbáról csak legyintettem, hogy „na megint valami új aerobik típus." Aztán kaptam egy lehetőséget, hogy kipróbálhassam. Persze utánanéztem és láttam, hogy ilyen kis „táncikás" óra. Táncolni amúgy is szeretek, egy óra bulizás meg belefér a napba.

Az első, ami megdobbantotta a szívemet, az a terem volt, ahol tartották. Egy igazi táncterem. Fapadló, tükrök. Mint a filmekben... Aztán egyszer csak azt vettem észre, hogy körülbelül ötvenen vagyunk és mindenki trécsel mindenkivel. Pedig többekről kiderült később, hogy először voltak. Az aerobik órák előtt, amikre járok, maximum kettesével beszélgetnek az emberek. Itt nem. Itt mindenki a csapat tagja volt, akár először jött, akár századszor.

A terem teljesen megtelt a mozogni vágyókkal. Többen voltunk, mint a legnagyobb aerobik termek legnépszerűbb óráin. Már itt éreztem, hogy milyen családias a hangulat. És nem fitneszcicák voltak körülöttem, hanem mozgásra vágyó emberek, akik talán nem éreznék jól magukat egy fitnessben, vagy igazából ott nem is találnák meg a nekik megfelelő mozgást. Mindenféle korú, alkatú ember, férfiak, nők egyaránt,

a szégyenlősség leghalványabb jele nélkül. Itt tényleg mindenki jól érezte magát és úgy éreztem, egy egészen más világba csöppentem.

Aztán megjött Laci. Először nem is gondoltam, hogy a srác, aki bejött az edző lesz. Egyszer csak középre állt és elkezdett táncolni. Olyan mozgása volt, hogy leesett az állam. Később beszélgettünk és elmondta, hogy különösebben nincs semmilyen sportos vagy táncos előképzettsége, bár a zene és a tánc mindig fontos részét képezte az életének. Az óra elején bemutatkozott, elmesélte, hogy a Zumba nem egészen olyan, mint egy aerobik óra – bár valljuk be, egyre gyakrabban találkozni vele aerobik workshopokon és termekben – sokkal inkább egy intervall óra, ahol – ellentétben az aerobikkal - a zenék váltakozó ütemére különböző nagyon egyszerű, ugyanakkor nagyon szórakoztató lépéskombinációkat végeznek a mozogni vágyók.

Elindult az első zeneszám. Igazi vérpezsdítő latin ritmusok, amiktől mindenkinek beindul a lába és táncolni kezd. Itt az a legjobb, hogy nincs olyan, hogy elrontasz egy lépést. Van egy alaplépés, amire követheted az edzőt, aki mutatja az irányvonalat, de ha a zene ritmusa, dallama elkap és bedobsz valami improvizációt, mert jól érzed magad, az a legjobb! Nincsenek szabályok, nem néz ki senki azért mert bénázol, itt tényleg azért van mindenki, hogy jól érezze magát. A zeneszámok közt felcsendült például a Waka Waka, a foci VB egyik himnusza, amire a videoklip koreográfiáját táncoltuk. A hangulat olyan fergeteges volt, hogy önfeledten tapsoltunk, sikongattunk időnként a fantasztikus zenékre és mozdulatokra.

Aztán Laci két részre választotta a csapatot és jött a párbaj. Legalábbis én így neveztem el. A hip-hop-os táncos párbajozás jutott róla eszembe, amit az amerikai filmekben látni. Amikor két konkurens táncos csapat szemben áll és megmutatják egymásnak, hogy mit tudnak. Valami hasonló volt ez is, csak latin ritmusokra igazi popsi rázás és önfeledt bulizás. Az egyik csapat elindult a másikkal szemben valamilyen alaplépéssel, miközben a másik csapat ezt hangosan kritizálta, majd jöttek ők, akiket mi kritizáltunk hangosan, aztán megint mi popsirázva háttal, hogy tudják hova tenni a kritikát. Annyira jó volt a hangulat, annyira jól éreztem magam, mintha ezer éve ismernénk egymást és együtt buliznánk minden hétvégén. Pedig akkor láttam először ezeket az embereket. Lehet, hogy ha ezt nekem mesélné más, legyintenék csak, hogy „hát persze, jó is lenne, ha lenne ilyen". De tényleg van. És ez a Zumba...

De honnan ered a Zumba?

Laci elmesélte nekem, hogy 4 évvel ezelőtt egy chilei ismerőse mutatta neki be a Zumbát, ami ott már óriási népszerűségnek örvendett akkor. Magyarországon pedig a tavalyi évben indult hódító útjára ez az új irányzat.

Eredetét tekintve Beto Perez, egy kolumbiai aerobik oktató egyszer otthon felejtette az aerobik cd-it, de az órát muszáj volt megtartani, így kiszaladt a kocsijához és az ott talált cd-re kezdett improvizálni. Végül annyira jól sikerült, hogy a vendégek követelték, hogy iktassák be az órarendbe ezt az órát. Aztán egy show műsorban is bemutatták, ahol az egész nézőközönség, de még a stáb is táncra perdült és a Zumba elindult világhódító útjára. És már nálunk is elérhető, bár figyelj arra, hogy néhány helyen be kell jelentkezni a hatalmas érdeklődés miatt. Attól azonban ne félj, hogy a népszerű aerobik órákhoz hasonló hering-feeling lenne. Itt mindenki elfér, mint a legjobb házibulikban.

Ha kipróbálnád...

... ne felejts el rengeteg folyadékot és törölközőt magaddal vinni, mert az izzadás garantált!
Augusztustól Zumba órák a BTN Office Gym-ben!

www.btnofficegym.hu

BioTechUSA™ | your BODY your LIFE

Töltődj vitaminokkal

Vitabolic

A MINDENNAPOK VITAMINKÉSZÍTMÉNYE MINDAZOKNAK, AKIKNEK A MEGNÖVELT VITAMIN ÉS ÁSVÁNYI ANYAG BEVITELRE VAN SZÜKSÉGÜK. LEGYEN SZÓ AKÁR NEHÉZ FIZIKAI MUNKÁRÓL, SPORTRÓL VAGY AZ IMMUNRENDSZER FELERŐSÍTÉSÉRŐL.

Összetett vitamin és ásványi anyag kiegészítő kifejezetten sportolóknak kifejlesztve, de nem csak sportolóknak!
Az erős fizikai igénybevétel, vagy a legyengült szervezet sokkal nagyobb mennyiségben igényli a vitaminokat és az ásványi anyagokat, mint egy átlagember, erre nyúlt megoldást a Vitabolic.
Ez a tudományosan összetett formula nélkülözhetetlen a teljesítmény hosszútávú biztosítására vagy a műtét utáni felépülés meggyorsítására (roborálásra).

Felhasználási javaslat: napi egy tabletta

Kiszerelés: 30 tabletta

One-a-day

NAPI EGY TABLETTÁVAL AZ EGÉSZSÉGES ÉLETÉRT!

Kortól, nemtől vagy sportolási szokástól teljesen függetlenül mindenkinek ajánlott, hogy megőrizhesse egészségét.
Olyan komplex vitamin és ásványi anyag összeállítás, amely a ajánlott napi bevitel kicsit több, mint 100%-át tartalmazza. Megemelt tápanyagigényűek számára is ugyanolyan hatásos, mint az átlagos vitamin és ásványianyag szükségletűek számára. Ahhoz, hogy szervezeted és immunrendszered megfelelően tudjon működni, alapkövetelmény, hogy meglegyen számára minden, amire szüksége van. Ezt biztosítja a One-a-day napi egy tablettája. Egy doboz több, mint három hónapig elég, így rendkívül takarékos.

Felhasználási javaslat: naponta egy tabletta étkezés közben

Kiszerelés: 100 tabletta

www.biotechusa.hu

és ásványi anyagokkal a fáradtság ellen

Multimineral Complex

ÁSVÁNYI ANYAGOK A CSONTOK ÉS AZ IZMOK EGÉSZSÉGÉÉRT!
REGENERÁLÓDÁSHOZ ÉS FEJLŐDÉSHEZ EGYARÁNT!

Ez a nagy gonddal kifejlesztett termék a lehető legjobb arányban tartalmazza az ásványi anyagokat és nyomelemeket, hogy mind az izmok, mind a csontok egészségét megőrizze. Azonban nem tartalmaz vitaminokat, így egyéb vitaminkészítmények mellett is szedhető.
A sportolás vagy a nehéz fizikai munka fokozott ásványi anyag pótlást igényel. Izzadással rengeteg ásványi anyagot veszít a szervezet, amit valahonnan pótolni kell, de nem minden multivitamin készítmény tartalmazza megfelelő arányban ezeket a nyomelemeket.
A Multimineral Complex gondoskodik a szervezet megfelelő ásványi anyag pótlásáról akár önmagában szedi valaki, akár egyéb vitaminkészítmény mellé.
A nyomelemek gyakran befolyásolják más anyagok felszívódását, így a test tápanyagellátására is jótékonyan hatnak.

Felhasználási javaslat: napi 3 tabletta

Kiszerelés: 100 tabletta

Multi Hypotonic Drink Essence

ÚJDONSÁG!

VITAMINOKAT ÉS ÁSVÁNYI ANYAGOKAT TARTALMAZÓ ITAL KONCENTRÁTUM ALACSONY KALÓRIATARTALOMMAL.

A test az edzések alkalmával folyadékot veszít az izzadás során, amelyel értékes ásványok és vitaminok ürülnek ki a szervezetből. A Multi Hypotonic Essence egy extra sűrű és gazdaságos koncentrátum, amely a szervezet számára fontos vitaminokat és ásványi anyagokat tartalmaz.

Az 500 ml tartalmú sűrítményből összesen 40 l gyümölcsösen frissítő ital készíthető.

Ízek: barack, aloés alma

BioTechUSA™ | your BODY your LIFE

Calcium complete

KALCIUM TARTALMÚ KÉSZÍTMÉNY MAGNÉZIUMMAL

Általánosságban elmondható, hogy szinte senki sem fogyaszt elegendő mennyiségű kalciumot a napi étkezések során, pedig a kalcium az egyik legfontosabb ásványi anyag, amely a szervezetünknek létfontosságú.

Számos jótékony hatását jegyzik, többek között jó a csontoknak, az izmoknak és a fogaknak. Szerepe van az idegrendszer megfelelő működésében, az izmok összehúzódására is hatással van, azaz oldja a görcsöket, de nem csak a harántcsíkolt izmoknál, hanem a nők menstruációs görcseit is csökkenti. Az allergiás tüneteket gyorsan és hatékonyan csökkenti, számos allergiás reakciónál meg is szűnteti azt. A magnézium az enzimek működését befolyásolja, ebbe a készítménybe azért került bele, mert beállítja a kalcium anyagcserét. Nőknek kifejezetten ajánlott a csontritkulás megelőzésére!

Mire hat jótékonyan?
- Csontok, fogak felépülése
- Idegrendszer működése
- Izmok összehúzódása
- Enzimek működése
- Véralvadás
- Allergiás tünetek csökkentése

Felhasználási javaslat: Napi 2 kapszula.

Kiszerelés: 90 kapszula

Magnesium 500

AZ EGYIK LEGSOKOLDALÚBB ÁSVÁNYI ANYAG, SZÁMOS POZITÍV HATÁSSAL BÍR MINDENKI SZÁMÁRA.

Segít az idegrendszer és az izmok megfelelő működésében. Az anyagcsere folyamatokban a fehérje, a zsír és a szénhidrátok lebontásában. Szabályozza a vérnyomást, biztosítja a szív- és érrendszer megfelelő működését. A legújabb kutatások szerint rendszeres szedésével megelőzhető a migrénes fejfájás, javítja az alvás minőségét és fokozza az izomteljesítményt.

Árulkodó jelek a magnézium hiányról:
- fokozott fáradtság, aluszékonyság
- idegrendszeri problémák, személyiség változások
- anyagcsere zavarok, hányinger
- izomgörcsök, izomrángatózás
- anorexia, étkezési zavarok

Felhasználási javaslat: Napi 1 kapszula.

Kiszerelés: 120 kapszula

B-Complex 75 Complete

NEM CSAK EGYSZERŰ B-VITAMIN KÉSZÍTMÉNY! HOZZÁADOTT ANTIOXIDÁNSOKAT ÉS NÖVÉNYI ÖSSZETEVŐKET TARTALMAZ

12 FÉLE VITAMIN, 4 FÉLE ÁSVÁNYI ANYAG + GYÓGYNÖVÉNYKIVONATOK TÖKÉLETES KOMBINÁCIÓJA

Összetett vitamin és tápanyag formula a szervezet megfelelő anyagcsere (metabolikus) folyamatainak támogatására. Elősegíti az emésztést, a zsírok és a fehérjék lebontását.
Ezen kedvező hatásai mellett fokozza a vérképzést és javítja az idegi jelátvitelt is.
Energizáló gyógynövényeket is tartalmaz, amely jó közérzetet biztosít.
Magas hatóanyag tartalmú készítmény!

Felhasználási javaslat:
Napi 2 tabletta.

Kiszerelés: 60 tabletta

CoQ-10

AZ ÚJKOR CSODASZERE A Q10 KOENZIM. RENDKÍVÜL ERŐS ANTIOXIDÁNS

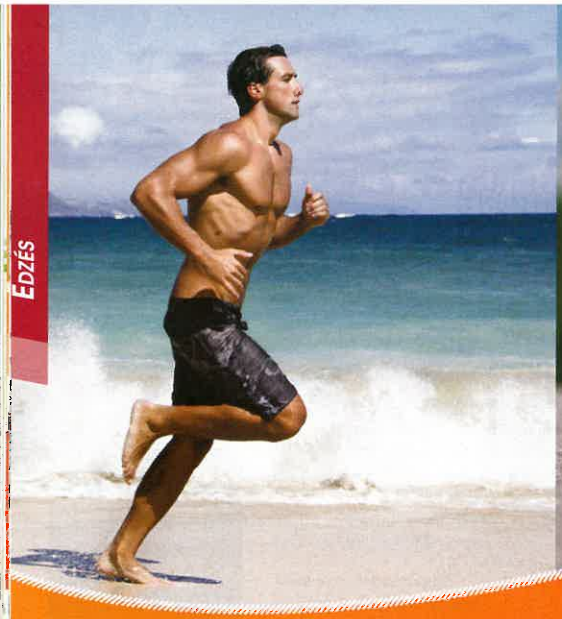
A Q-10 koenzim fellelhető az emberi test sejtjeiben, és szerepet játszik a sejtszintű energiatermelésben is. Az öregedés során a szervezetben található Q10 koenzim mennyiség csökken.

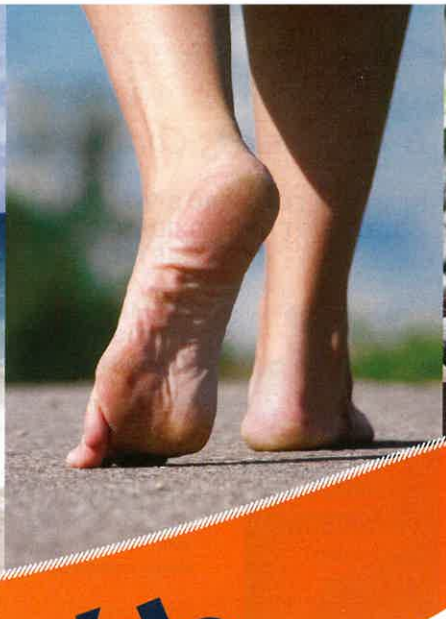
Mire jó?
- Lassítja az öregedés folyamatát
- Energetizál
- Javítja a szív és érrendszer működését
- Csökkenti a vérnyomást
- Véd a káros koleszterin ellen, mivel csökkenti az LDL koleszterin szintjét
- Erősíti az immunrendszert
- A legújabb kutatások szerint véd bizonyos rákos megbetegedések ellen
- Csökkenti a regenerációs időt
- Testsúly csökkentő hatású
- Védi az idegeket
- Stabilizálja a vércukorszintet
- Fokozza az aerob sportteljesítményt

C és E vitaminokkal kiegészítve rendkívül hatékony antioxidáns a káros szabadgyökök ellen.

Kiszerelés: 100 mg, 30 kapszula

www.biotechusa.hu





Szerző: **Your Body Team**

mezítláb vagy CIPŐBEN?

A futók újból és újból felmerülő kérdése, hogy vajon melyik az egészségesebb? Követni a legújabb tudományos felfedezéseket és divatot, megvásárolni a legdrágább edzőcipőket, vagy akkor teszünk csak jót az ízületeinknek, ha a természetre hagyatkozva inkább mezítláb futunk?

Egy tapasztalt futó szájából hangzott el a következő: *„Mezítláb futni nekem sokkal kevésbé fájdalmas, mint futócipőben".* A brit futó a versenyeken többnyire a lehető legvékonyabb bőrcipőben fut, de ahol lehet, inkább mezítláb. Korábban egy hosszabb szünet után szeretett volna visszatérni az edzésekhez, amit egy pár futócipő vásárlásával kezdett. *„Mire hazaértem, tiszta hólyag volt a lábam, nagyon fájt.". „Egy napon azt mondtam magamnak: kit érdekel, mit gondolnak a többiek? Mezítláb fogok futni".* Az úriember ma futást és outdoor fitneszt oktat Colorado-ban az Estes Parkban és amilyen gyakran csak lehet, cipő nélkül te-

szi ezt. Azok közé a futók közé tartozik, akik számos internetes fórumon elmesélték már a kételyeiket a legújabb futócipőket támogató kutatásokkal kapcsolatban.

Egy tanulmány a testet érő hatásokról

A legnagyobb visszhangot Dr. Daniel Liebermann fejlődésbiológus tanulmánya váltotta ki: első alkalommal hasonlította össze a testet érő hatásokat olyan futók esetében, akik cipőt használnak és akik mezítláb futnak. Nagysebességű videó használatával elemezték, hogy a **mezítlábas futásnál nagyobb terhelés jut a lábfej elülső részére és így kisebb rezgés éri a testet.** Mezítláb csak a lábfejed egy részére érkezel, ami jóval rugalmasabb. És ha arra gondolsz futás közben, hogy kövek vannak a talajon, jóval óvatosabban fogsz futni és gyorsabban kapkodod a lábadat.

A cipőt használók a sarkukra érkeznek és így az egész testet éri a testsúly két-háromszoros súlya által keltett rezgés. Liebermann a mindig mezítláb futó kenyaiakat vizsgálta, valamint a harvardi atlétákat, akik cipőben futnak.

„A futók azért reagálnak, mert érdeklik a sportágukat érintő legújabb tudományos kutatási eredmények és személyes érintettségük van abban, hogy a meggyőződésük megalapozott-e és persze senki sem szereti, ha megcáfolják, amiben hisz" – mondja D. Leif Rustvolt, oregoni futó, és antropológiai biológus. Bár ő már pár éve mezítlábas futásra váltott, és beszámolt számos fórumon a javuló teljesítményéről, úgy látja, hogy a mezítlábas futás mindig egy kisebbségben lévő közösség hobbija lesz.

„A futók elsősorban a sérülések miatt aggódnak és a mezítlábas futás pontosan a sérülésveszély lehetőségét láttatja velük". „És bár a csapatunk minden tagja cipőben kezdett el futni, ma már senki sem térne rá vissza."

Lieberman tanulmánya azt tanácsolja, érkezzünk mindig sarokra. A tesztalanyai önkéntes triatlonisták, futók és focisták voltak.

Egy másik tanulmány, amelyik a gyaloglásra fókuszál a Utah Egyetem biológus professzorától, David Carriertől származik. Carrier jól ismert szakértő a hosszútávfutók között. Akkor vált igazán híressé, amikor egy antilop csordát próbált lefutni néhány éve, hogy bebizonyítsa, hogy az emberi szervezet hosszú távok futására alakult a jelenleginek megfelelően és a túlélés a kitartó vadászat képességétől függött. Úgy találta, hogy az em-

ber nagy távolságok futásához fejlődött, ugyanakkor sokkal jobb a kialakításunk a hatékony gyaloglás terén is, mint őseinké.

A legtöbb emlős – kutyák, macskák – az ujjbegyeiken lépkednek. Csak néhány faj érkezik sarokra: medvék, emberek, emberszabású majmok.

„A tanulmányunk szerint a sarokra érkezés növeli a sétálás gazdaságosságát, ám a futásnál ez nem igaz" – mondja Carrier. *„Viszont több energiát használsz az ujjbegyekre érkezésnél sétálás esetén, mint ha sarokra érkeznél."*

Tehát akkor fussunk a lábfej elülső részén és sétáljunk a sarok érkezésével?

Amanda Musacchio, 35 éves futó Ilinois államból, az egyik legnagyobb futótársulat tagja. Musacchio papírvékony talpú cipőt hordott, amikor a középiskolában sprinter volt és nem volt soha sérülése. De amint felnőttkorában elkezdett hosszú távokat futni, úgy gondolta, hogy a legjobb cipőt veszi meg. Ám sorban jöttek a sérülések, így elkezdett mezítláb futni.

„Öt perc mezítlábas futásokkal kezdtem újra. Most már ugyanúgy megy, mint 20 évvel ezelőtt, amikor sprinter voltam. A lábam emlékszik arra, hogyan kell megfelelően, a lábfejem elülső részére érkezni és ez jelentősen megváltoztatta a futásteljesítményemet."

Spurgeon Hendrick a másik oldalt képviseli büszke cipőviselőként és hosszútávfutóként, Atlantából. Arra hívja fel a figyelmet, hogy Lieberman tanulmányát egy olyan cég szponzorálta, akik vékony gumicipőket gyártanak a mezítlábas futáshoz az út egyenetlenségei, kavicsok, üvegek okozta sérülések kikerülésére, és amely cipők teljes mértékben idomulnak a lábhoz, mintha nem viselnénk semmit. Lieberman 2009-ben megjelent „Born to Run" című nagysikerű könyve után a szponzor cipőinek eladásai óriási mértékben nőttek.

„Nem tudnék mezítláb futni, ha akarnék sem" – mondja Hendrick. *„Gyökereken és köveken gázolok át futás közben, nem akarnám kitörni a lábamat."*

Sok futó azonban a szponzorációtól függetlenül abban látja a lényeget, hogy igenis oda kell figyelni arra, hogy hogyan mozogsz futás közben.

„Azt gondolom nagyon nehéz, hacsak nem lehetetlen, megváltoztatni a szervezet mechanikáját" – mondja Dr. Perry Julien podiátriai szakember, aki az olimpiai futócsapatnál tevékenykedett. *„De akik mégis megpróbálják, az irodámban végzik."*

„Ha gyalogló vagy, légy sokkal tudatosabb abban, hogy a lábfejed melyik része érinti a talajt a hatékonyság érdekében. Ha 100 kg körüli a testsúlyod és heti háromszor vagy vendége a futógépnek, nem biztos, hogy a mezítlábas futás megéri azt a munkát, hogy a vádlidat és Achilleszedet megfelelően megerősítsd a sérülés megelőzése érdekében" – mondja.

A stressztörések, húzódások, nehezen gyógyuló gyulladások sokszor származnak a mezítláb futóknál attól, hogy hirtelen kezdtek cipő nélkül futni és nem fokozatosan szoktatták a lábukat a terheléshez. Ám arra is számos példa van, hogy valaki probléma nélkül tud futni úgy, hogy mindig sarokra érkezik.

Ha úgy döntesz, kipróbálod a mezítlábas futást, nagyon figyelj a talajra érkezésnél és csak fokozatosan szoktasd hozzá a lábadat. Ha a futócipők mellett teszed le a voksodat, mindenképp kérd a szakeladók segítségét, akik a lábfejed, a futófelület és számos más változó alapján megtalálják a számodra leginkább megfelelőt.

SportsArt FITNESS

MEGHÍVÓ

Szeretnénk meghívni Önt, hogy próbálja ki a SportsArt újdonságait kellemes fitnesztermi környezetben!

Megjelenés Sportosan!

Előzetes időpont egyeztetéssel jelentkezhet a hétvégi bemutatóinkra, amelyen Értékesítőnk a helyszínen segíti a gépekkel kapcsolatos kérdések megválaszolását.

A 3 féle újdonság, amelyek kipróbálhatók a többi gép mellett:

Az idei **FIBO** (Európa legnagyobb fitnesz kiállítása) ***közönségkedvencei először Magyarországon!***

S770

S770 ALTERNATÍV EDZŐGÉP, AMELYET **KOMPLEX MOZGÁS, HATÉKONY** EDZÉSMUNKA ÉS **VARIÁLHATÓ LÉPÉSHOSSZ** JELLEMEZ.

T652

5 LÓERŐS, ECO-POWR™ MOTOROS *T652* FUTÓPAD, AMELY KATEGÓRIÁJÁNAK **LEGNAGYOBB FUTÓFELÜLETÉVEL** ÉS **ÍZÜLETKÍMÉLŐ FELFÜGGESZTÉSSEL** RENDELKEZIK, RÁADÁSUL **32%-KAL** KEVESEBB AZ ÁRAMFOGYASZTÁSA, EZÁLTAL **GAZDASÁGOSABB** AZ **ÜZEMELTETÉSE**!

DF108

ÚJ **DUPLAFUNKCIÓS** SZÉRIA ERŐSÍTŐ GÉPEI KÖZÜL, A **TÖBB POZÍCIÓS** NYOMÓGÉP (***DF108***-MULTI PRESS), AMELY **KIS HELYIGÉNNYEL**, DE MÉGIS **PROFESSZIONÁLIS SZOLGÁLTATÁSSAL** KÉNYEZTETI FELHASZNÁLÓIT.

Jelentkezni a ***06-20-204-1634*** mobiltelefon számon vagy a ***nemeth@btn.hu*** e-mail címen lehet!

Várjuk jelentkezését!

Tisztelettel:
Németh Sándor
Értékesítési Vezető
JLM PowerLine Kft.

WWW.SPORTSART.HU

BioTechUSA™ | *your* BODY *your* LIFE

A gyors *izomtömeg növekedésért*

NITRO PURE WHEY GOLD

A BioTech USA a ***testépítők álmát*** váltotta valóra: egy ***csúcsminőségű fehérjekészítmény*** elérhető áron!

MAGAS, 79%-OS FEHÉRJETARTALOMMAL, GYORSAN FELSZÍVÓDÓ, KITŰNŐ FEHÉRJEFORRÁS, REGGEL FELKELÉS UTÁN, VAGY EDZÉST KÖVETŐEN.

A forradalmian új fejlesztésű BioTech USA Nitro Pure Gold a ***tejsavó fehérje izolátum és koncentrátum*** nagy hatékonyságú elegyét tartalmazza, amelynek köszönhetően az ***izomzat egész nap folyamatos fehérjeellátásban részesül.***

20% KEDVEZMÉNY OUTLET DAY NAPOKON!
Keresd a BiotechUSA termékeket a **Biotech USA Sport Élet Egészség Központokban** az ország 67 pontján! Igényelj **INGYENES TÖRZSKÁRTYÁT,** amivel 10% kedvezménnyel vásárolhatsz! Kövesd figyelemmel weboldalunkon újdonságainkat és **OUTLET DAY, VITAMIN VÁSÁR ill. FOGYÓKÚRA NAPOK** akciós napjainkat, mert ezeken a napokon 15 - 20%-kal olcsóbban vásárolhatsz!

MITŐL OLYAN SIKERES A NITRO GOLD?

- *Egy kiszerelés több, mint 70 adagot tartalmaz!*
- *Rendkívül hatékony izomméret növelő*
- *Kifejezetten magas biológiai értékű fehérjét tartalmaz*
- *Hozzáadott glutamin peptidekkel az izomsejtek térfogatának gyorsabb növekedéséért*
- *Aminosav összetétele kiváló az izomépítéshez*
- *Kiváló minőség alacsony áron*

Nem csak az összetétele és hatékonysága
EMLÍTÉSRE MÉLTÓ, DE ***nagyon finom is!***

11 új krémes íz!

TOP QUALITY BEST GUARANTEE

www.biotechusa.hu

BioTechUSA™ BRUTAL NUTRITION

AKCIÓ!

ROYAL BAR

Prémium minőségű, lassú és gyors felszívódású fehérjét is tartalmazó szelet.

55 g

Ízek: banán, pirosgyümölcs

Fogyasztói ár: 480 Ft/db (8 727 Ft/kg)

Akciós fogyasztói ár:

399 Ft/db

(7 255 Ft/kg)

ORSZÁGOS AKCIÓ!

PROTEIN FUEL

Prémium minőségű, extra gyors felszívódású folyékony fehérje.

12x50 ml

Ízek: narancs, málna, cseresznye, alma-lime, pink grapefruit, ananász -mangó

Fogyasztói ár: 5 990 Ft (10 Ft/ml) ***499 Ft/db***

Akciós fogyasztói ár:

4 740 Ft ***395 Ft/db***

(8 Ft/ml)

BRUTAL N.O.V.A

Iszonyatosan erős nitrogén-monoxid formula.

20 g

Fogyasztói ár: 450 Ft/db (22 500 Ft/kg)

Akciós fogyasztói ár:

350 Ft/db

(17 500 Ft/kg)

100% ISO WHEY

Aszpartam mentes, nagyszerű, egyedülálló tejsavó fehérje készítmény.

500 g, zacskós

Ízek: csokoládé, vanília, karamell-cappucino, málnás-joghurt

Fogyasztói ár: 3 390 Ft (6 780 Ft/kg)

Akciós fogyasztói ár:

2 880 Ft

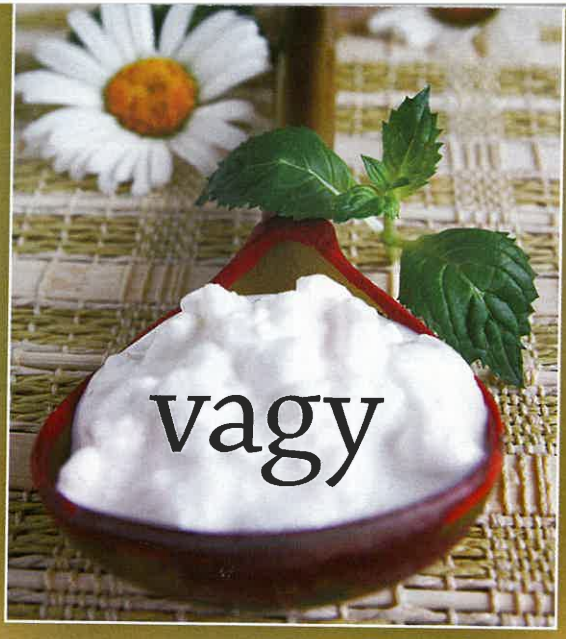
(5 760 Ft/kg)

Az akció 2010. szeptember 1-től - október 31-ig, illetve az akciós készlet erejéig tart.
A termékek megvásárolhatók a BioTech USA Sport Elet Egészség Központokban és a szerződéses partnereinknél.

YOUR BODY YOUR LIFE

WWW.BIOTECHUSA.HU

JOGHURT vagy COTTAGE CHEESE?



Sportolók körében a joghurt és a cottage cheese kedvelt táplálék. Amellett, hogy számos módon variálható mindegyik, rengeteg hasznos tápanyagot tartalmaznak. Ám kettőjük közül mégis melyik a nyertes?

A tejfehérje

A tejtermékek fehérjeforrásnak is nagyszerűen beválnak, főleg az esti étkezéseknél, hiszen többnyire kazeint tartalmaznak, ami lassú felszívódású fehérje, így egész éjszakára ellátja a szervezetet proteinnel.

A joghurt mellett szól, hogy több kalciumot és több káliumot tartalmaz, mint a cottage cheese (ami nagyszerű ásványi anyag az edzés utáni regenerációhoz), de szénhidrátból is több van benne.

A cottage cheese ugyanakkor a sajtokhoz hasonlóan az enzimeknek köszönhetően a tej megalvadt, pépesített formája. Míg más sajtokat szűrnek, préselnek és érlelnek, addig a cottage cheese-t csak szűrik és mossák. Sajnos a kalcium nagy részét is kimossák a tejsavóval együtt, de a kazein sértetlen marad.

Ki akkor a győztes?

A cottage cheese.

Hogy miért?

A makroelemek hozták meg a cottage cheese számára a győzelmet. Ugyanis egy csésze alacsony zsírtartalmú cottage cheese 28 gramm fehérjét is tartalmazhat, míg egy csésze alacsony zsírtartalmú joghurt csupán 12-t.

Igen, a tejsavó nagy részét (a tejes folyadék, amit néha a doboz alján találsz és igen, ebből származik a fehérje por) eltávolítják. Viszont a cottage cheese nagyszerű kazein fehérje forrás, ami egy lassú felszívódású fehérje fajta. Gátolja a katabolizmust, vagyis az izomlebontást étkezések között és éjszaka. Ezért például tanácsos este, vagy ha éjszaka felébredsz, inkább egy csésze cottage cheese-t elfogyasztani. Magas a glutamin tartalma is, ami növeli a növekedési hormon szintet.

A joghurtot inkább edzés előtt edd, de érdemes beledobni egy kanál tejsavó fehérjét.

BioTechUSA teremajánló

Zugló Fitness

Szugló utca 60-62. - Budapest XIV. kerület
www.zuglofitness.com
Tel.: +36-1-222-09-97
Nyitva tartás:
H-P: 07-22 óráig, Szo-V: 9-20 óráig
Aerobik, kondi terem, személyi edzés, szauna, szolárium, táplálék-kiegészítők, vitamin bár

1+1 alkalom	2.400 Ft
10 alkalom	8.300 Ft
20 alkalom	13.300 Ft
Havi bérlet	9.300 Ft
Havi diák bérlet (26 éves korig)	7.700 Ft

Belvárosi Fitness Club

6000 Kecskemét, Horváth D. krt.6.
Tel.: +36-20-38-65-162
Nyitvatartás: H-P: 07-22 óráig, Szo-V: 12-18 óráig
A belváros szívében található a közkedvelt, családias hangulatú terem.
Szabadsúlyok, kardió gépek, egyénre szabott edzéstervek, Vibro-trainer, szolárium, infra szauna, táplálék-kiegészítők.

IZZO-M gym

2251 Tápiószecső, Rákóczi u.29.
Tel.: +36-29-447-167; +36-30-24-20216
Niytvatartás: H-P: de. 10-13 óráig, du. 15-21 óráig
Szombat: 10-14 óráig
Árak:
Havi bérlet: 6.000 Ft
Napijegy: 800 Ft
Személyedzésre lehetőséget kínálunk!
Táplálékkiegészítők széles választéka • Edzés felszerelések • Szolárium

EnerGym

Cím: Debrecen, Füredi út 76.
E-mail: info@energym.hu
Telefonszám: +36-20-366-3579
Nyitva tartás: H-P: 6–22 óráig
Szo-V: 10–20 óráig
Árak:
Konditerem: 1 alkalom 900 Ft
Páros 1 alkalom 1.600 Ft
10 alkalom, érvényes: 60 nap 6.300 Ft
Havi bérlet 7.000 F
Aerobik: 1 alkalom 900 Ft
Páros 1 alkalom 1.600 Ft
10 alkalom, érvényes: 60 nap 6.000 Ft
Havi bérlet 7.000 F
Az EnerGym fitness terem a következő szolgáltatásokkal áll szíves rendelkezésetekre: Finn szauna • Személyi edzés • Konditerem • Fitness és kardio edzési lehetőség • Testépítés • Aerobic órák • Szolárium • Fitness shop • Diákkedvezmény

Villányi Fitness

Cím: 1118. Bp. Villányi út 27.
Tel.: +36-1-2091789
www.villanyifitness.hu
Nyitva tartás:
H-P: 07–22 óráig
Szombaton: 08–19 óráig
Vasárnap: 08–17 óráig

Árak:
Fitness havibérlet: 7.600 Ft
Fitness 1 alkalom: 950 Ft
Aerobic 20 alkalom: 9.900 Ft
Aerobic 1 alkalom: 950 Ft

Victory Gym

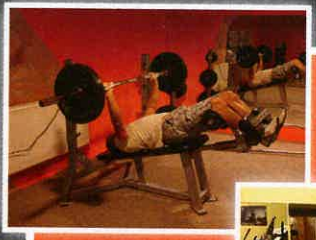
Sajószentpéter, Sport út 32.
Tel.: +36-20-574-08-69
Nyitva tartás: H-P: 08–21 óráig
Szombaton: 09–15 óráig
www.victorygym.uw.hu

- testépítés
- fitness
- infraszauna
- táplálékkiegészítők
- tanácsadás

Bérletárak már 3.800-tól

Vivalkondi

5310 Kisújszállás, Kert u. 9
Telefon: +36-20-572-6490
Nyitva tarts: H-P: 14-20 óráig
Szombaton: 14-17 óráig
Havi bérlet: 4.000 Ft
Havi diák bérlet:2.500 Ft
Alkalmi jegy: 400 Ft



Fitness Factory

FITNESS FACTORY

Fitness & Wellness 4 You!
Cím: 1134 Budapest, Róbert Károly krt. 54–58.
Material Center V. em.
Tel.: (+36-1) 238-0764
Nyitva tartás: H-P: 6^{30}–22^{30} óráig, Szo-V: 8–20 óráig
Szolgáltatások
Aerobik, Fitnesz, Kardio, Wellness, Szauna, Jacuzzi, Szolárium, Masszázs, Fodrászat, Kozmetika, Gyermekjátszó
Bérlet már 6.900 Ft-tól!

Újdonság a TRX edzés:
Használd a tested a gépek helyett!

Fitness barlang

2660 Balassagyarmat, Rákóczi út 22.
Tel: +36-35-500-535
Nyitva tartás
H-P: 8^{30}–22 óráig
szombat: 9–20 óráig
vasárnap: 14–20 óráig
Konditerem, táplálék kiegészítők, aerobik, fitnesz ruházat, szauna, szolárium, szolárium krémek.

Az esetleges nyomdai hibákért felelősséget nem vállalunk!

BioTechUSA teremajánló

Total Fitness

8200 Veszprém Lóczi Lajos utca 22.
Tel:konditerem: +36-70-2505-795.
Szoli tel: +36-30-3197-400.
www.totalfitness.hu
Nyitva tartás: H-P: 8–21, szombaton: 10–16
Árak: felnőtt havi bérlet: 4.700 Ft
diák havi bérlet: 4.500 Ft.
AKCIÓ 3 havibérlet készpénz megvásárlása esetén 14.100 helyett 12.600 Ft-ért vásárolhatja meg.
alkalmi jegy: 700 Ft.
Szolgáltatásaink: konditerem,kardiógépek,szolárium protein bár, body shop, táplálék kiegészitők, egyénre szabott edzéstervek.
Ingyenes parkoló.
Várjuk meglévő és új vendégeinket szeretettel.

Energia Fitnesz

www.energiafitnesz.hu
info@energiafitnesz.hu
1182 Budapest, Ráday Gedeon út 27.
+36-1-291-1122
H-P: 6–22, Szo-V: 8–18
Napijegyek már 700 forinttól!
Teljes Technogym géppark, szauna, infrakabin, fitneszbár és személyi edzők is rendelkezésre állnak.

City-Gym Kondicionáló és Fitness Szalon

Cím: 3700 Kazincbarcika, Jószerencsét út 1.
Nyitva tartás: H-P:6–22 óráig
Szo-V: 10–18 óráig
Tel.: +36-48-413-748; +36-30-953-3494
Szolgáltatások
Edzői és táplálkozási szaktanácsadás
Testépítés • Fitness • Aerobik • Masszázs • Szauna • Szolárium • Táncoktatás • Fogyi programok

Súly-Pont klub kondi- és kardio terem

Esztergom Szent István tér 7-9. (Bazilika mellett)
Nyitva tartás: H-P: 8:00-20:00 óráig
Szo-V: 10:00-16:00 óráig.
Új gépek!
Táplálékkiegészítők széles választéka.
Áraink:

Havi felnőtt bérlet	4.500 Ft
10 alkalmas bérlet	4.000 Ft
Diák bérlet (18 éves korig)	3.000 Ft
Diák bérlet (18 év felett)	4.000 Ft
Balassás diák/dolgozó bérlet	2.500 Ft
Heti délelöttös bérlet+hétvége *	1.200 Ft
Havi délelöttös bérlet+hétvégék *	3.000 Ft
Napi jegy	500 Ft

BioTechUSA™ | your BODY your LIFE

Royal Bar

Protein szelet

Fejedelmi élvezet lelkiismeret-furdalás nélkül

www.biotechusa.hu

Prémium minőségű, ***lassú és gyors felszívódású fehérjét*** tartalmazó szelet. Külsőre hasonlít egy csokoládé szelethez, az íze még annál is jobb, ráadásul egészséges is! ***Ízletes csokoládés bevonattal*** készült, és ***magas, 35%-os fehérjetartalommal*** Azonban nem csak az izomnövekedést támogatja, hanem ***B-Vitamin komplex*** és ***antioxidáns tartalmával*** a ***regenerációban is segít*** valamint az ***immunrendszert is erősíti***. ***Szénhidrát*** tartalma miatt pedig ***erővel tölt fel***

TOP QUALITY ★ BEST ★ GUARANTEE

Kiszerelés: 55 g Ízek: Banán, Pirosgyümölcs

BioTechUSA™

SPORT ÉLET EGÉSZSÉG KÖZPONT

A FOGYÓKÚRA XXI.SZÁZADI MÓDJA

21 NAP, ÉS A SIKER GARANTÁLT!*

A BioTech USA termékek már 20 éve segítenek a versenysportban, élsportban tevékenykedőknek az ideális erőszint és testsúly kialakításában és megtartásában.

EZ NEM A SZOMSZÉDASSZONYTÓL KAPOTT FOGYÓKÚRÁS TANÁCS! Nem egy újabb feltörő csodaszer,
EZ VALÓBAN A MEGOLDÁS A TÚLSÚLYRA! KIZÁRÓLAG TUDOMÁNYOS ALAPOKON!

Mindenki tudja, hogy egy olimpikonnak arra az egy hétre kell hoznia a versenysúlyát maximum erőnlét mellett, amikor a verseny van. Egy bokszoló súlya a mérlegelésen nem inoghat még 20 dekát sem ill. a testépítőnek a színpadon olyan a zsírréteg a hasán, mint másnak a homlokán.

EZ NEM OPCIÓ, VAGY SIKERÜL VAGY NEM.
A BIOTECH USA 100 %-os EREDMÉNYT GARANTÁL!
MOZGÁS NÉLKÜL IS SEGÍT!*
EZ A CSOMAG MÁR ÉVEK ÓTA SEGÍT SIKERESEN A FOGYNI VÁGYÓKNAK.
EZ EGY OLYAN SIKERCSOMAG, AMIT SPORTOLÓK PIHENŐIDŐSZAKBAN HASZNÁLHATNAK A SÚLYUK MEGTARTÁSÁÉRT. MINDAZOKNAK SEGÍT, AKIK BETARTJÁK AZ ÚTMUTATÓT, MÉG AKKOR IS, HA NINCS LEHETŐSÉGÜK A TESTMOZGÁSRA.

* A termék felhasználási útmutatójában foglaltak betartása esetén!

MIT TEGYEK, HOGY LEFOGYJAK 21 NAP ALATT AKÁR 5-7 KG-OT?

A 6 PARANCSOLAT, A KÍVÁNT TETSÚLY ELÉRÉSÉÉRT!

1. Étkezz naponta legalább négyszer, de sohasem nagy mennyiségeket.
2. Kerüld a nehéz, túl zsíros és túl cukros ételeket.
3. A 21 nap alatt ne igyál csak VIZET, vagy kalóriamentes italokat!!!! Napi 1 liter üdítő vagy más cukros ital minimum 400 kalória pluszt jelent.)
4. Reggeli, ebéd, és az **Ultra Loss!** Vacsora előtt 20-30 perccel rágj el 2 tabletta **Bio Tech USA Eat Control tablettát**, és igyál rá 3 dl VIZET!
5. Vegyél be naponta (reggel- délben-este) 3x1 **Super Fat Burner zsírlebontó tablettát.**
6. Este 6 után NE FOGYASSZ CSAK **BIOTECH ULTRA LOSS** alacsony kalóriatartalmú fehérje **shaket** 3 dl vízzel kikeverve. Egy adag CSAK 74 kalória!

ÉLVEZD A SIKERT! NE CSAPD BE MAGAD, LÉGY FEGYELMEZETT A MINÉL NAGYOBB EREDMÉNYÉRT! **CSAK 21 NAP, HIDD EL, MEGÉRI!**

HOGY MŰKÖDNEK A BIOTECH USA TERMÉKEI?

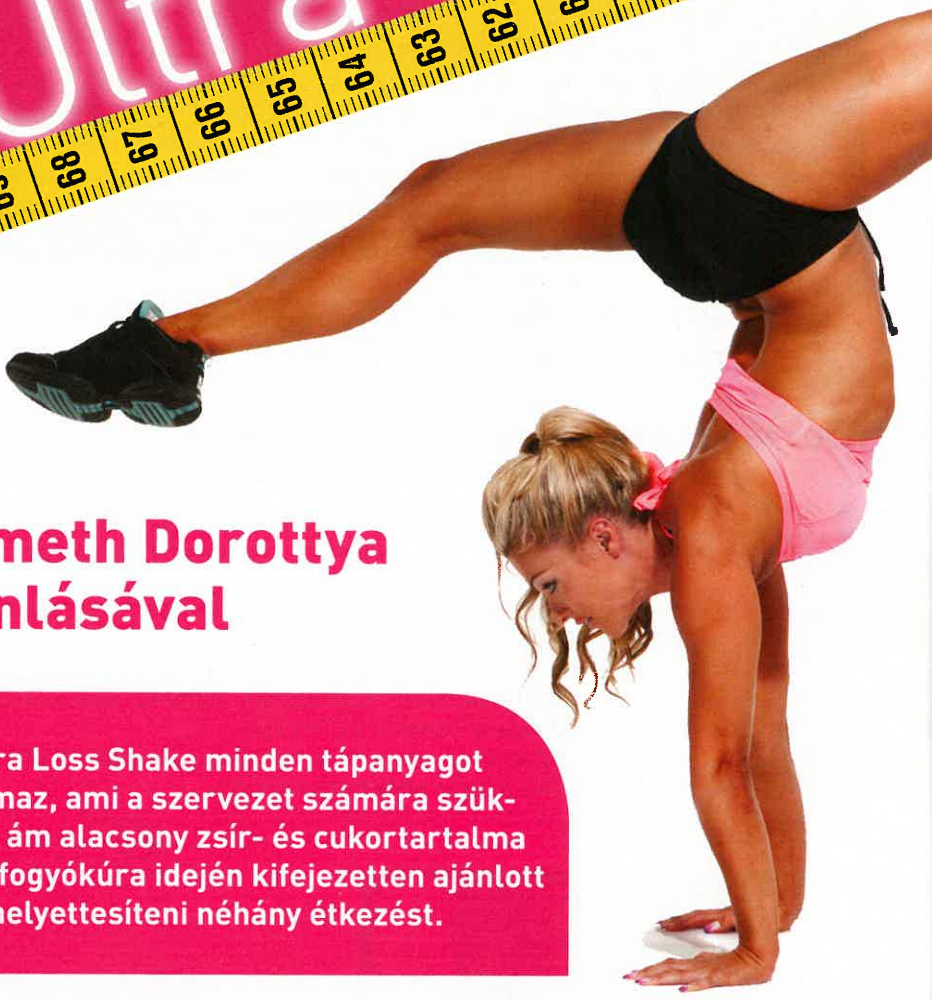
1 ULTRA LOSS

„SOKAN VALLJÁK, HOGY EGY POHÁR VÍZTŐL IS HÍZNAK, DE A HÁBORÚK ÉS ÉHEZÉS IDEJÉN MÉG SENKI SEM TUDOTT ELHÍZNI"

Alacsony kalória és magas fehérjetartalmú, vitaminozott, rostokkal kiegészített, természetes anyagok felhasználásával készült KOMPLEX ÉTKEZÉS.
Ha ilyen ideális tápanyag-bevitelt szeretnénk elérni, meg kellene ennünk fél kiló vegyes zöldséget, legalább 550 gramm tiszta csirke vagy marhahúst stb.
Ez NEM JÖN KI 74 kalóriából, sem 142 Forintból!

BioTechUSA

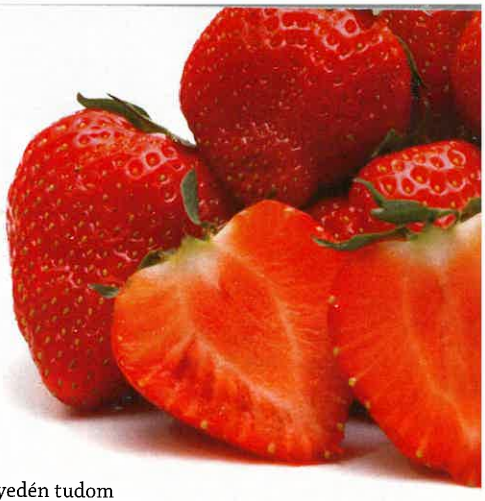
Ultra Loss



Németh Dorottya ajánlásával

Az Ultra Loss Shake minden tápanyagot tartalmaz, ami a szervezet számára szükséges, ám alacsony zsír- és cukortartalma miatt, fogyókúra idején kifejezetten ajánlott ezzel helyettesíteni néhány étkezést.

Németh Dorottya vagyok, 22 éves. Három éves korom óta sportolok, 12 éve fitnessezem. Öt éve a magyar válogatott tagjaként veszek részt nemzetközi versenyeken. 2005-ben Kuala Lumpurban a Fitness Woman World világbajnokságon első helyezést értem el. Emellett ötszörös Magyar Bajnok vagyok. 2009-ben Renoban 3. helyezést értem el a Ms. Fitness World világbajnokságon.



A versenyek előtt többhetes diétát kell tartani, hogy megfelelő legyen a formánk. A diéta sosem könnyű, főleg a kezdeti napok szoktak nehezen eltelni. Ilyenkor át kell állni az új étrendre, ami elég szigorú. Nem lehet enni semmilyen édességet, péksüteményt, öntetet, semmit, amiben cukor, vagy finomított élelmiszer található.

Egyik edzőtársamnál láttam először az Ultra Loss Shake-et. Megmondom őszintén, hogy táplálék-kiegészítőknél nem vagyok ahhoz szokva, hogy a doboz és a dizájn nőies, csajos legyen, és ez volt az első dolog, ami megfogott benne. Nagyon tetszett a kis praktikus, csinos doboz. Aztán megnéztem az összetételét és meg kellett állapítanom, hogy a diétámhoz tökéletesen passzol. Arra gondoltam, hogy ha kívülről minden ennyire helyén van, akkor biztos nem fog ízleni, de megkóstoltam és óriási meglepetésre hihetetlenül finom volt. Pedig általában tejjel iszom a turmixokat, az Ultra Loss Shake még vízzel is fantasztikusan finom volt.

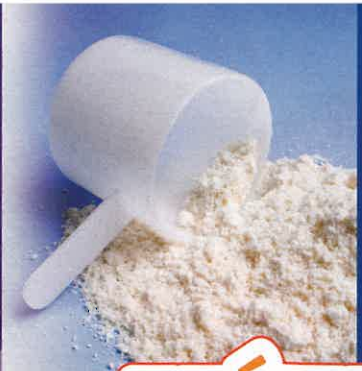
Amióta megtaláltam az Ultra Loss Shake-et, elmondhatom, hogy nem esik annyira nehezemre a diéta időszak, mint régebben. Nem kell lemondanom az édes ízről, mert az Ultra Loss tökéletesen kielégíti az édesség iránti vágyamat. Már megkóstoltam minden ízét és egyik jobban tetszik, mint a másik. A kedvencem az eper-vanília. Vacsora helyett mindig ezt iszom, de van, hogy ebédre is inkább ezt kívánom.

Elhatároztam, hogy versenyszezonon kívül is fogom fogyasztani az Ultra Loss-t. Így jóval könnyebb lesz majd a diétás időszak, hiszen nem kell annyit fogynom, mert könnyedén tudom vele tartani a versenyformához közeli súlyomat.

Külön öröm, hogy nemrég kistasakos kiszerelésben is elkezdték forgalmazni az Ultra Loss-t. Így amelyik ízhez kedvem van, csak bedobom a táskámba és amikor úgy érzem, éhes vagyok, egyszerűen beleöntöm egy pohár vízbe és máris kész a rendkívül finom ital, amitől egyből jóllakom.

Az edzőteremben többeknek ajánlottam, hogy próbálják ki. Akivel sikerült azóta beszélnem, mindenki nagyon dicsérte az ízeket és kivétel nélkül mindenki leadott már néhány kilót, amióta az Ultra Loss-t fogyasztja. És ehhez nem kellett különösebben változtatni az addigi szokásain senkinek, csupán lecseréltek két étkezést az Ultra Loss-ra. Mivel már ez is jelentős kalóriacsökkenést jelentett a napi összkalóriában, így hamar ledobtak vele néhány kilót.

Nagyon örülök, hogy felfedeztem az Ultra Loss Shake-et, sokkal könnyebb így diétázni!



Túlzott fehérjebevitel – HÍZLAL?

Szerző: **Your Body Team**

Mennyi az annyi?

A legtöbb sportoló azt gondolja, hogy a több jobb is. Így mega adag tömegnövelőt, aminosavat és anyagcsere fokozót fogyasztanak a fehérje mellett, hogy feltöltsék a szervezetüket. De valóban a több fehérje lenne a helyes válasz?

A fehérjék aminosavakból állnak, amelyből 20 féle jelentős mennyiségben van jelen a szervezetben. A fehérjében az aminosavak peptid láncolatot alkotnak, így formálnak fehérjemolekulákat. Némely fehérjemolekula akár aminosavak sok ezreinek láncolatából is állhat.

Az aminosavak szállítása és raktározása

Az aminosavak normális koncentrációja a vérben 35 és 65 mg/dl között van. Bár a különböző aminosavak precíz megoszlása a vérben rendszerint az elfogyasztott fehérje típustól függ. Egy olyan étrend, amely nem a megfelelő arányban tartalmazza az aminosavakat, korlátozhatja a fehérje szintézist. Ezért a legfontosabb jellemzője egy fehérjének, hogy biztosítsa legalább a kilenc esszenciális aminosavat és megfelelő mennyiségű nitrogént, hogy szintetizálja a többit. Ha valamely aminosavból túl sokat viszünk be a szükségeshez képest, akkor a fehérje szintézis korlátozott, hiszen a szervezet célja a komplett fehérje előállítása, részeket nem állít elő. A fel nem használt aminosav pedig zsírként raktározódik.

Az étkezés utáni 2-3 órában a vér aminosav koncentrációja nagyon lassan emelkedik, így csak kisebb mennyiségű aminosavat enged felszívódni egyszerre. Ezért nagy mennyiségű aminosav soha sincs jelen a vérben. A felesleget 5-10 percen belül a test sejtjei felszívják, többségét a máj. Amikor a vérplazmában az aminosav koncentráció a normál szint alá esik, az aminosavak a sejtből a plazma hiányának korrigálására elszállítódnak. Így biztosított a plazma nagyjából állandó aminosav szintje.

A fehérje raktározás felső határa

Minden sejt raktározási képességének van egy felső határa. Ha ezt a szintet eléri az aminosav mennyiség, a fennmaradó mennyiség vagy energiaként felhasználásra kerül, vagy zsírként raktározódik. Az energiaként történő felhasználás azzal kezdődik, hogy az aminosav nitrogént tartalmazó csoportját leválasztja a szervezet, így ammónia termelődik. A máj semlegesíti a mérgező ammóniát úgy, hogy széndioxiddal vegyíti, így egy másik salakanyag keletkezik, ami a véráramba kerül. A véráramból a vesén át pedig a húgyrendszerbe kerül és vizeletként kiválasztódik.

Összesítve

A felesleges aminosav mennyiség nem tárolódik a szervezetben. Ha túlzott mennyiségben fogyasztunk fehérjét, akkor az megszabadul a nitrogén molekulájától. Tehát a túlzott mennyiségben fogyasztott fehérje felesleges aminosav lesz a szervezetben, amit a szervezet nem tud tárolni. Így az aminosav más összetevőkké alakul, megszabadul a nitrogéntől, acetil koenzim-A-vá alakul (közvetlenül, vagy közvetetten a citromsav ciklusban). Ha az energia szükséglet úgy igényli, akkor az acetil koenzim-A nem bomlik tovább, helyette zsírsavvá alakul és testzsírként tárolódik. Végül tehát a felesleges fehérje nem izmot, hanem zsírt épít.

BioTechUSA™

SPORT ÉLET EGÉSZSÉG
KÖZPONT -OKBAN

FOGYÓKÚRA NAPOK
15% kedvezmény*
2010. szeptember 9-10-én

• zsírégetők • étkezéshelyettesítők
• étvágycsökkentők • L-karnitinek

LADY SHAKER

EGYADAGOS KISZERELÉS

ÉTVÁGYCSÖKKENTŐ

DIÉTÁS SHAKE

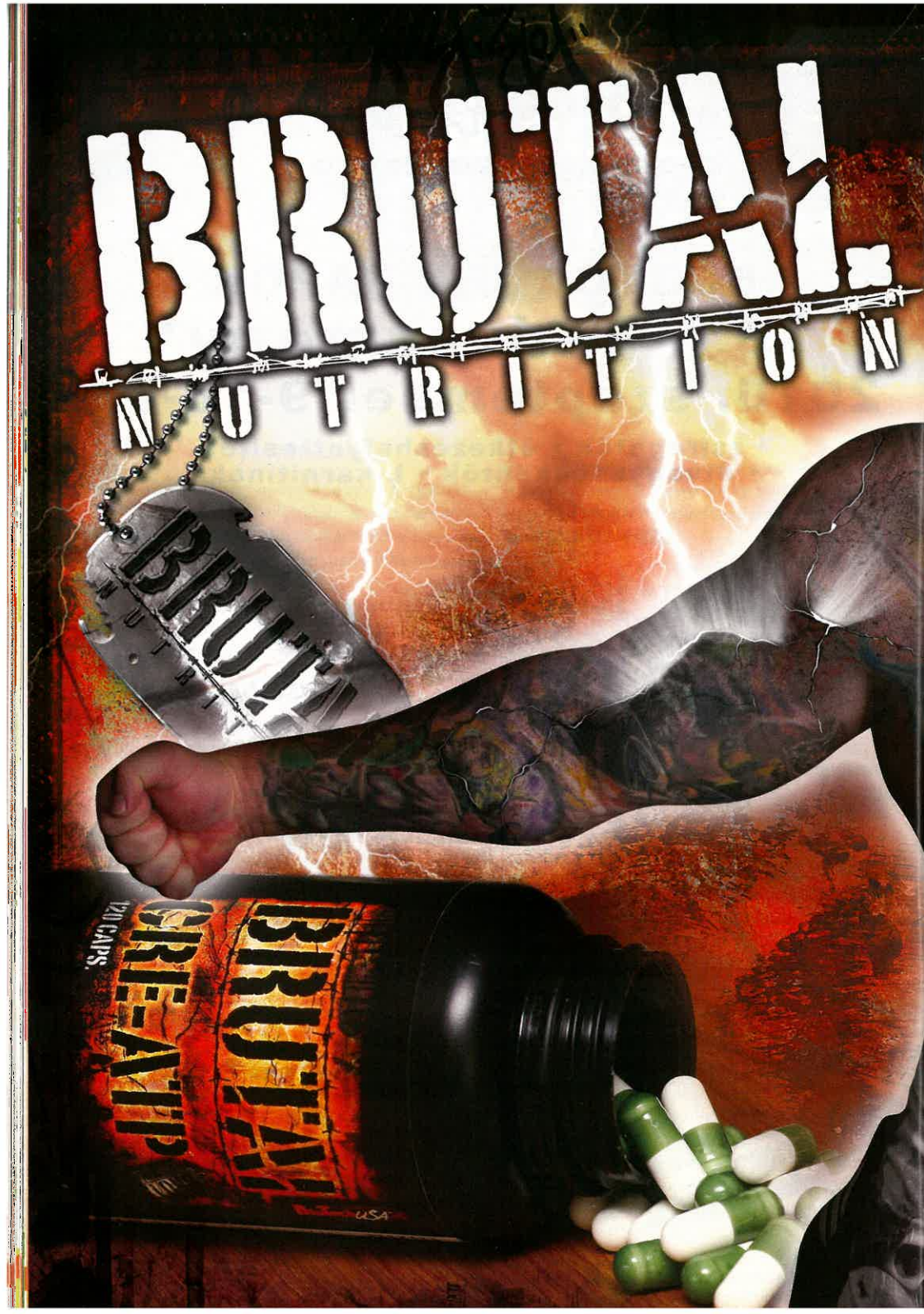
A készítmények alkalmazása nem helyettesíti
a rendszeres testmozgást és a változatos étrendet!
A termékek fogyasztása előtt kérje szakképzett eladóink
vagy személyi edzője, dietetikusa tanácsát!

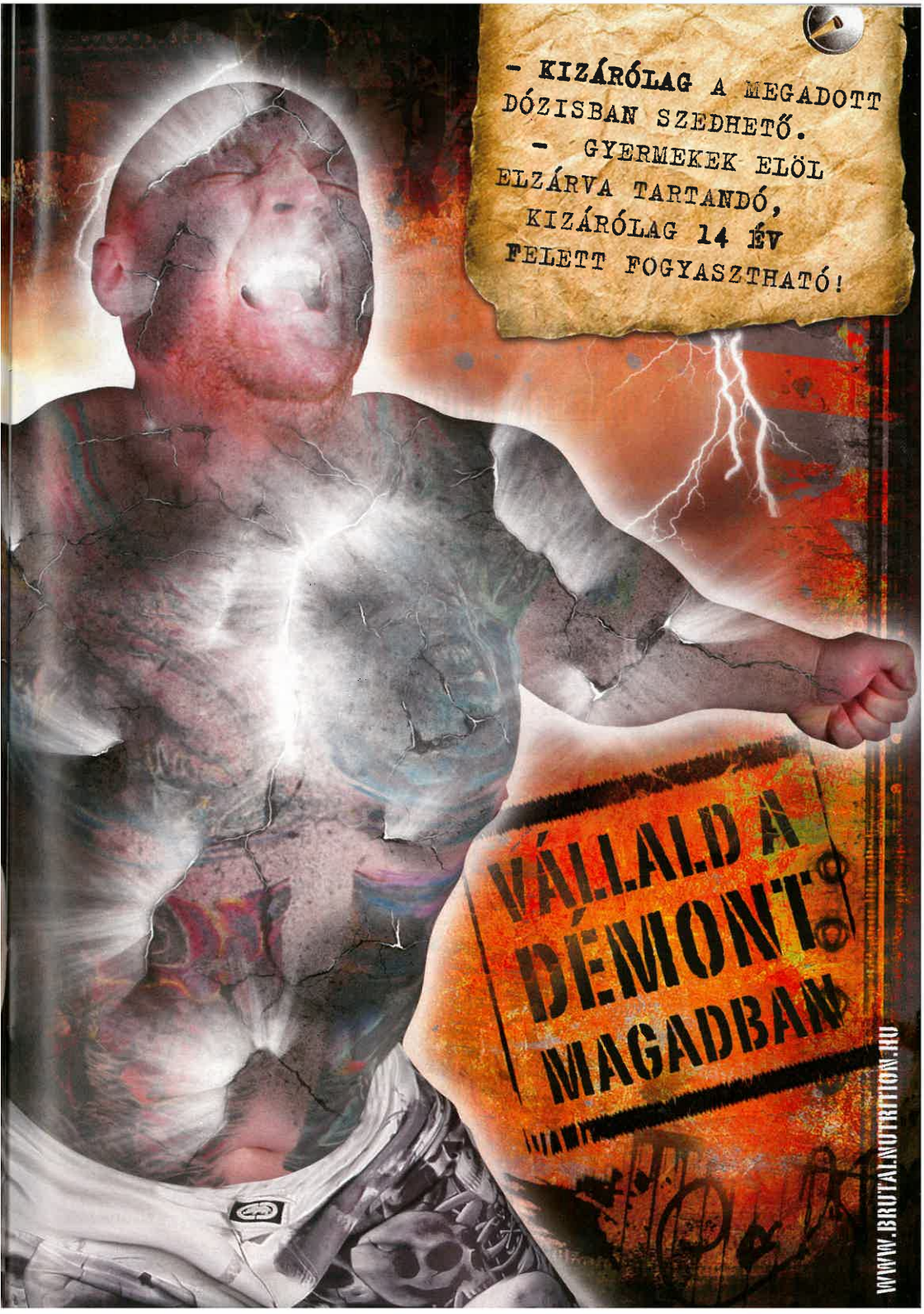
YOUR BODY YOUR LIFE

üzleteink elérhetőségét keresd a
WWW.BIOTECHUSA.HU
weboldalon

* Az akció 2010.09.09 - 10. között, a felsorolt termékkategóriákra, a Lady Shaker-re, illetve az akciós készlet erejéig érvényes. Két akció nem vonható össze!

** Az esetleges nyomdai hibákért, valamint elírásokért felelősséget nem vállalunk. A kép csak illusztráció!


BRUTAL
NUTRITION
BRUTAL
NUTRITION
BRUTAL
CRE-ATP
120 CAPS.
USA


- KIZÁRÓLAG A MEGADOTT DÓZISBAN SZEDHETŐ.
- GYERMEKEK ELÖL ELZÁRVA TARTANDÓ, KIZÁRÓLAG 14 ÉV FELETT FOGYASZTHATÓ!
VÁLLALD A DÉMONT MAGADBAN
WWW.BRUTALNUTRITION.HU

BRUTAL CHALLENGE

BioTechUSA

TÖBB MINT ERŐ, TÖBB MINT FORMA, TÖBB MINT KÜZDELEM

Brutal Challenge
2010-08-17

- 5 GYAKORLAT
- 3 SOROZAT
- 6-12 ISMÉTLÉS

Minimum 10 tonna
(hölgyeknek 4 tonna)

FŐDÍJ: 1.000.000Ft
értékű táplálék-kiegészítő utalvány!
Minden Brutal Challenge résztvevő értékes ajándékot kap!

MÁR CSAK 2 LEHETŐSÉG VAN A CHALLENGE TELJESÍTÉSÉRE:

Szeptember 11. - MISKOLC
Október 16. - PÉCS

MINDEN ÁLLOMÁS ELSŐ 6 HELYEZETTJE JUT TOVÁBB A NOVEMBERI DÖNTŐRE! (Hölgyeknél az év összesített eredménye szerinti első 6 helyezett jut tovább).

A FELADAT VÁLTOZATLAN:

A CÉL MINIMUM 10 TONNA (HÖLGYEKNEK 4 TONNA) MEGMOZGATÁSA

5 gyakorlat segítségével: **GUGGOLÁS, FEKVENYOMÁS, FELHÚZÁS, PÁROS BICEPSZ ÉS NYAKBÓL NYOMÁS RÚDDAL.**

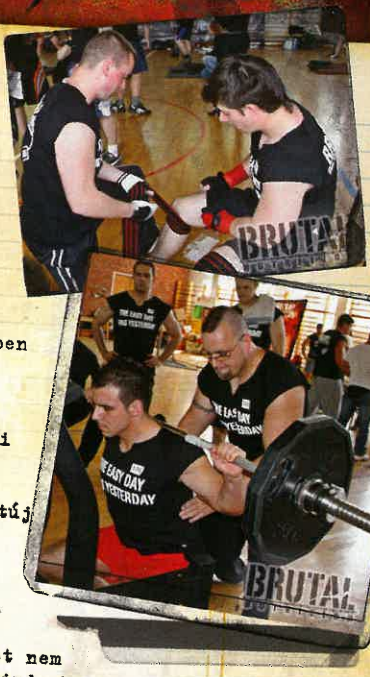
A megmozgatott súly szerint bronz, ezüst, arany és gyémánt fokozatokat lehet szerezni. Férfiaknál **10 tonnától**, nőknél **4 tonnától** kezdődik a bronz fokozat.

Végleges sorrend a **Wilks pontszámok segítségével:** a testsúly figyelembe vételével az ún. WILKS SZORZÓVAL kiszámolt eredmény számít a döntőbe jutásnál.

LÁTOGASS EL A WWW.BRUTALNUTRITION.HU WEBOLDALRA, AHOL SZÁMOS VIDEÓT ÉS BESZÁMOLÓT TALÁLSZ AZ EDDIG MEGRENDEZETT BRUTAL CHALLENGE-EKRŐL, A SZABÁLYOS VÉGREHAJTÁSRÓL ÉS A HASZNÁLHATÓ VAGY TILTOTT ESZKÖZÖKRŐL, TOVÁBBÁ ELKÜLDHETED NEVEZÉSEDET IS AZ ELKÖVETKEZŐKRE.

Az esetleges nyomdai hibákért felelősséget nem vállalun

BRUTAL CHALLENGE SZEGED



A Brutal Challenge meghódította Szegedet.
A szegedi sportolók is bebizonyították, hogy igazi küzdő szellem lakik bennük. Talán az első helyszín, ahol mindenkinek sikerült. Mindenki igazi Brutal szellemben küzdött, mindenki odatette magát és bizonyított. A legbrutálabbak már a csapat megérkezésekor a tornaterem előterében várták, hogy végre súlyok közé lépve versenybe kezdhessenek.

— — —

• A **regisztráció** zökkenőmentesen zajlott, mindenki türelmesen kivárta, míg sorra kerül és átveheti a verseny kezdőcsomagját, mely tartalmazta a Brutal Challenge egyedülálló trikóját, a vadonatúj ROYAL BAR PROTEIN szeletet és az energiaitalt. A regisztrációs lap kitöltése és aláírása után mindenki választhatott sorszámot és sorsolás útján megtudta, hogy melyik állomáson fog kezdeni.

• Úgy döntöttünk, hogy ezúttal a bicepsz gyakorlatot nem tesszük egyik csapat kezdőgyakorlatává sem, hogy mindenki nagy gyakorlattal tudjon kezdeni. **Így 8 állomáson kezdődött egyszerre a verseny.**

A bevezető után **Kuposik László** erőemelő világbajnok, a Brutal Challenge-ek sztárvendége és főbírója bemutatta a gyakorlatok helyes végrehajtási módját, majd indult a Brutal jól megszokott rap zenéje, a srácok és csajok pedig belekezdtek a küzdelembe. Legnagyobb örömünkre nagyszerű hölgy versenyzőket is üdvözölhettünk, láttunk tőlük 100 kg-os guggolást is.

Ezúttal is a guggolásnál akadt a legtöbb probléma, ennek a szabályos végrehajtását még mindig nagyon szigorúan vesszük, így sokaknak nem sikerült a tervezett súllyal dolgozni.

— — —

A verseny nagyszerű hangulatban zajlott, a küzdelem zajainak rengeteg kilátogató nézős lehetett fültanúja.

A versenyzők között Imre József Istvánt ismét köszönthettük és nem lepett meg bennünket, hogy idén már harmadszor a súlyok közé állva, megnyerte a versenyt. Számos régi visszatérő ismerős versenyzővel is találkoztunk, mint pl SZAKÁLY GÁBORRAL, aki állomásról állomásra fantasztikusabb eredményeket ér el, de velünk volt TAKÁCS GÁBOR. FILEP GERGŐNEK pedig ezúttal sikerült a továbbjutás is.

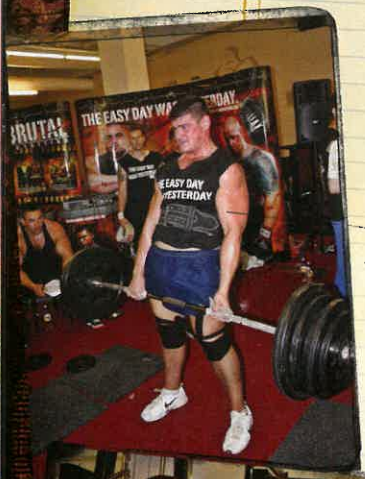
A hölgyek között Debrecen után ismét versenybe szállt HAJDRIK MÁRIA és javított is az előző, debreceni eredményén..

— — — — —

A szegedi továbbjutók:

FILEP GERGŐ	11276
NAGY NOEL	11476
VERES LÁSZLÓ	11518
FODOR CSABA	11749
KASZAB ZSOLT	12360
BOROS DEZSŐ	12693

BRUTAL CHALLENGE GYŐR



Lezajlott az a Brutal Challenge, ahova még a komáromiánál is több előnevező, szám szerint 145 regisztráció érkezett.

Elképesztő hangulatot vártunk és nem kellett csalódnunk. Kegyes volt hozzánk az idő is, egy héttel a verseny előtt még 40 fokkal küzdöttünk napközben.

A regisztráció pörgősen, a terveknek megfelelően zajlott. Mindenki időben megérkezett, sőt voltak olyan lelkes versenyzők, akikkel együtt vártuk reggel a terem nyitását. Gyorsan elrendeztük a gépeket, hogy a csapatok ne zavarják egymást a verseny közben. Rengeteg ismerős versenyző jött, akik már tavaly is többször teljesítették a challenge-et, sőt Komáromból egy egész csapat érkezett.

A délelőtti 60 versenyző teljesen megtöltötte a termet, fantasztikus volt a hangulat. A versenyzők egymást biztatták, az új **BRUTAL** zene pedig megtette hatását. A kemény zúzós rockzene sokaknak bejött és motiválóan hatott. KUPCSIK LÁSZLÓ, sztárvendégünk is megdicsérte a csapat teljesítményét.

A gyakorlatok végrehajtása a tavalyi évhez képest nagyon sokat fejlődött, bár még mindig hiba, hogy a felhúzásnál sokan használják a derekukat a láb helyett. Ha a technikát jól elsajátítják a versenyzők, többszáz kg-val javulhat az összteljesítmény.

Nagyon sikeresnek tűnik az idén először engedélyezett térdbandázs. A nyakból nyomás bevezetése sem tűnik nehezítésnek az eredményeket látva.

A hölgyversenyzők mindegyike óriásit javított az eredményén, így szoros a küzdelem.

A délutáni verseny a délelőttihez képest családiasabb hangulatban zajlott a csaknem 30 versenyzővel. A kisebb létszám ellenére sokkal nagyobb súlyokat mozgattak meg a srácok a délután folyamán, jóval több gyémánt fokozat született. FARKAS DÁVID pedig mind a délelőtti, mind a délutáni fordulót megcsinálta.

EZ NEM SEMMI TELJESÍTMÉNY!

A döntőbe továbbjutó versenyzők:

SZABÓ GÉZA	11714
BURDI SZABOLCS	11888
NAGY DÁVID	11990
ADORJÁN BALÁZS	12189
SALLER ANDRÁS	12834
PÁLFY SZABOLCS	13263

NOVEMBER 28. BUDAKALÁSZ

BRUTAL CHALLENGE DÖNTŐ

36 férfi versenyző
és **6** női versenyző.

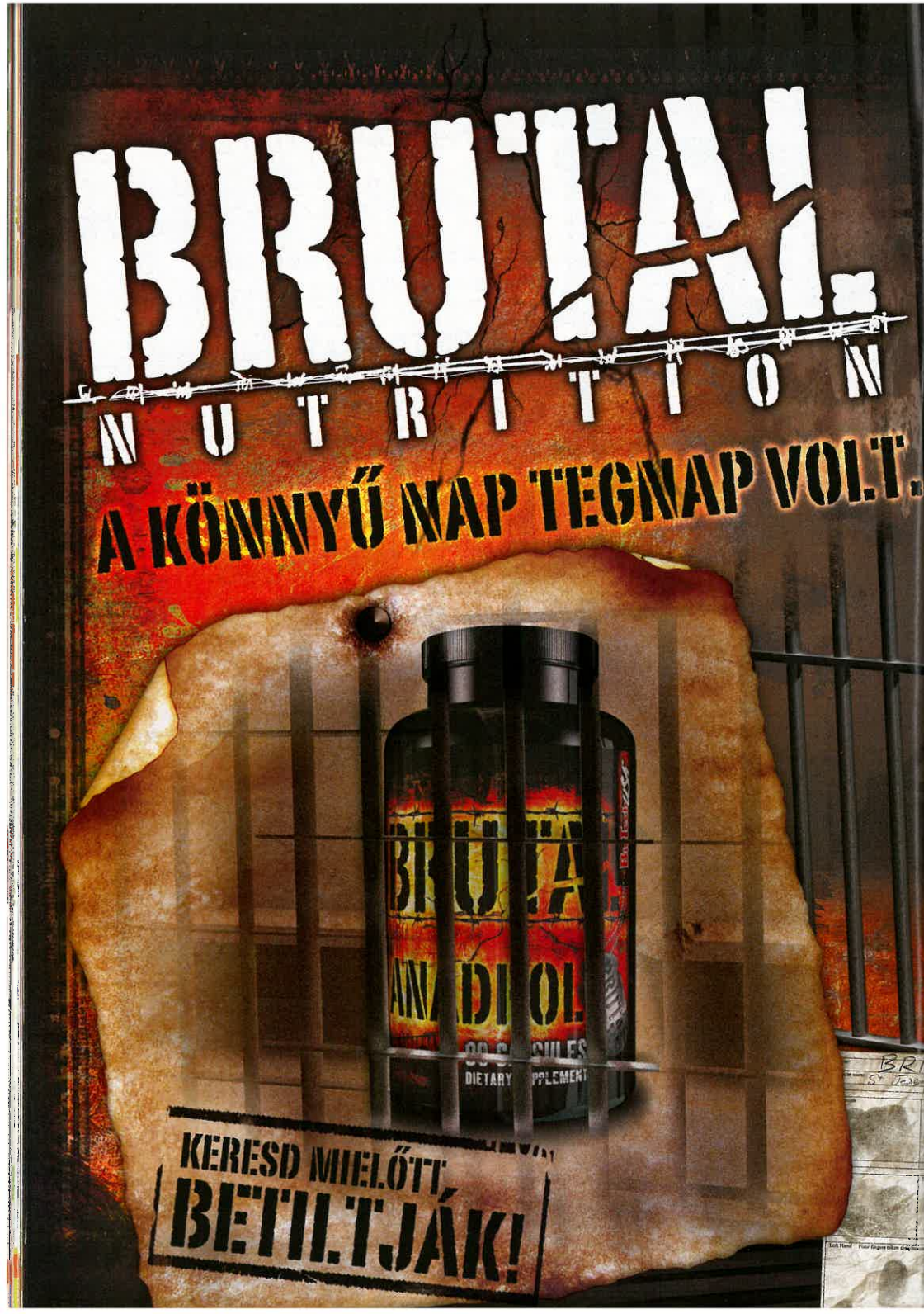
A LEGJOBBAK. Magyarország legerősebb amatőr sportolói a **BUDAKALÁSZI SPORTCSARNOKBAN.**

A 2010-ES ÉV LEGJOBBJAI MÉRIK ÖSSZE EREJÜKET ÉS KIDERÜL, KI NYERI A LEGJOBB TELJESÍTMÉNNYEL AZ 1.000.000 FT ÉRTÉKŰ TÁPLÁLÉK-KIEGÉSZÍTŐ UTALVÁNYT!

a belépés INGYENES!

Számos érdekes és izgalmas programmal várunk minden látogatót a november 28-i megmérettetésre.
Lesz rengeteg játék, kisebb versenyek értékes nyereményekkel.
Láthattok testépítő bemutatókat, szurkolhattok a versenyzőknek.

Részletes program hamarosan a www.brutalnutrition.hu weboldalon.


BRUTAL.
NUTRITION
A KÖNNYŰ NAP TEGNAP VOLT.
KERESD MIELŐTT
BETILTJÁK!

BRUTAL NUTRITION
WWW.BRUTALNUTRITION.HU

BARNA RIZZSEL A DIABÉTESZ ELLEN

Szerző: **Your Body Team**

Ha legközelebb kínai ételt rendelsz, vagy köretet választasz az ebédhez, jobban teszed, ha barna rizst választasz a fehér helyett. Ugyanis a legújabb kutatások megállapították, hogy a barna rizs csökkenti a diabétesz kockázatát, szemben a fehér rizzsel.

„Azok az emberek, akiknél felmerül a diabétesz kockázata, jobb, ha elővigyázatosak a szénhidrátokkal és a finomított szénhidrátokat lecserélik teljes kiőrlésűre", mondja a tanulmány szerzője, Dr Qi Sun, táplálkozási kutató a bostoni Harvard Iskola Népegészségügyi tanszékén.

Ha csupán heti két fehér rizses étkezést lecserélsz barna rizsre, a 2-es típusú diabétesz kockázatát már 16%-kal csökkentheted. Ha további étkezéseknél is

helyettesíted teljes kiőrlésű gabonával a fehér rizst, akár 36%-kal is csökkentheted a diabétesz kialakulásának kockázatát.

A fehér rizs hántolása során a barna rizsről eltávolítják a pelyvás héj alatti hártyát és a szemekről a korpát és csírát. Ez az eltávolított réteg tartalmazza a tápanyagokat (magnézium és rostok), amelyek – úgy tűnik – védenek a diabétesz ellen, ami megmagyarázza a tanulmány eredményét.

A fehér rizs azért is növelheti a diabétesz kockázatát, mert jóval gyorsabban növeli a vércukor szintet, mint a barna rizs. (ezt tükrözi a magas glikémiás index érték)

A **2-es számú cukorbetegség** akkor fordul elő, ha a szervezet elveszíti inzulinérzékenységét. Az inzulin egy olyan hormon, amely a vércukor (glükóz) energiává alakítását segíti. Ha a szervezet elveszíti inzulinérzékenységét, akkor magas lesz a vércukorszint. Ez pedig toxikus hatású a szervezet számára. Sok magas glikémiás indexű étel fogyasztása esetén – finomított szénhidrátok – már korábban bizonyításra került, hogy növeli a diabétesz kockázatát.

„A fehér rizst sokkal gyorsabban emésztjük és alakítjuk cukorrá a vérben, így a szervezeted jóval több inzulint bocsát ki a fehér rizs esetén" – állítja Alissa Rumsey táplálkozási szakértő. *„A barna rizs ezzel szemben jóval lassabban alakul glükózzá."*

A kutatók azt is felfedezték, hogy a barna rizs fogyasztása általában azokra jellemző, akik jóval egészségtudatosabban élnek és táplálkoznak. Általában azok, akik barna rizst esznek, sokkal inkább aktívak, soványabbak és általában is inkább teljes kiőrlésű gabonákat fogyasztanak, kevesebbet dohányoznak és a családjukban is kisebb a diabétesz előfordulása.

Vannak, akik nem értenek egyet a barna rizs diabétesz kockázatát csökkentő hatásával, ám ők sem kételkednek abban, hogy jelentősen több tápanyaghoz jut a szervezet a teljes kiőrlésű gabona fogyasztásával, ami mindenképp a barna rizs fogyasztása felé billenti a mérleget.

A teljes kiőrlésű gabonák és ételek legalább 3 g rostot tartalmaznak adagonként. **A teljes kiőrlésű gabonák jóval több rostok, vitamint, ásványi anyagot és fehérjét tartalmaznak,** így egy hatalmas tápanyagbombának számítanak, szemben a fehér rizzsel, vagy fehér kenyérrel.

BioTechUSA™ | your BODY your LIFE

Az *izom* üzemanyaga

Welcome

PROTEIN FUEL

30G FOLYÉKONY FEHÉRJE

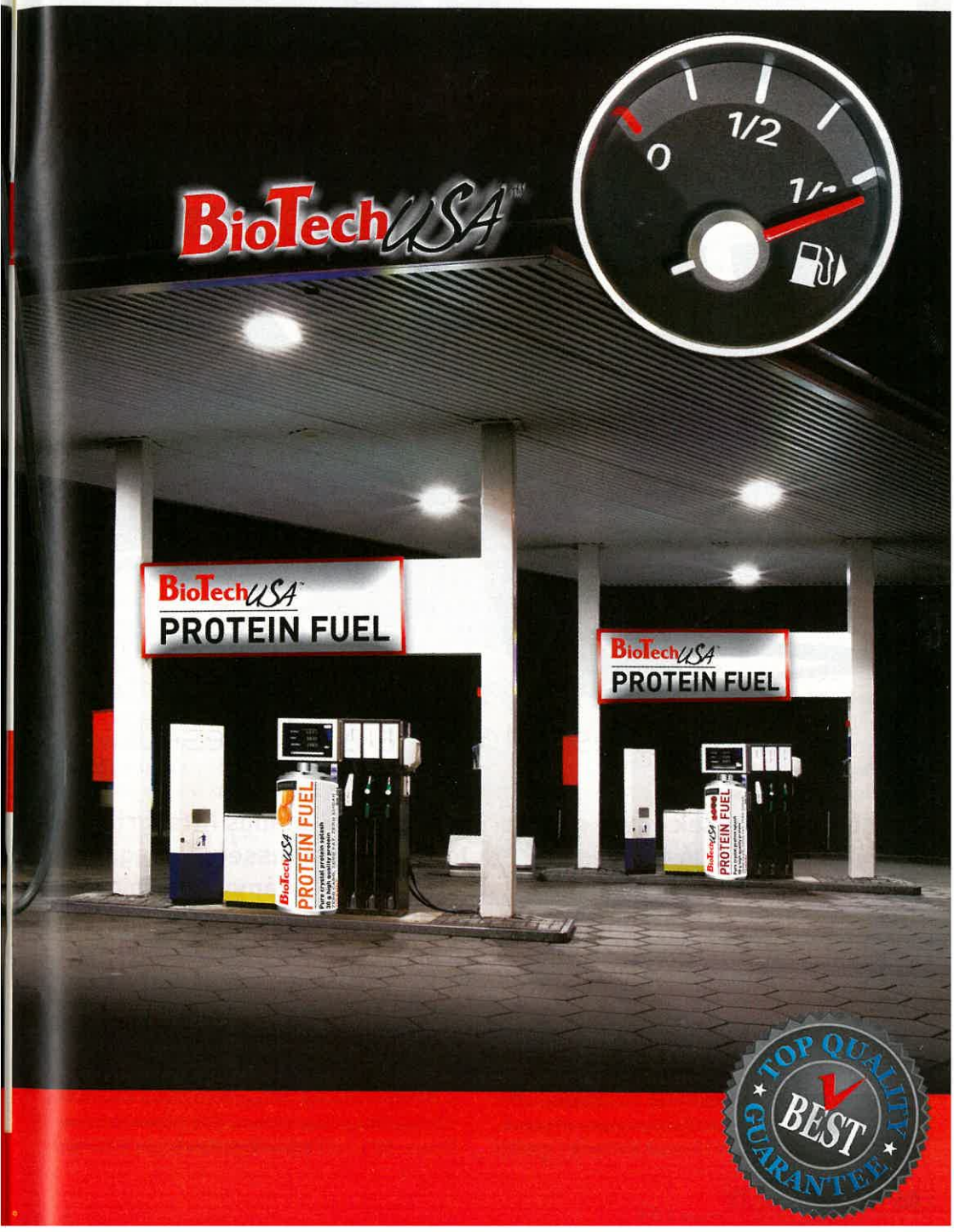
0% ZSÍR, 0% SZÉNHIDRÁT

CSAK VÍZZEL ÖSSZEKEVERNI

-20% KEDVEZMÉNY **OUTLET DAY** NAPOKON!

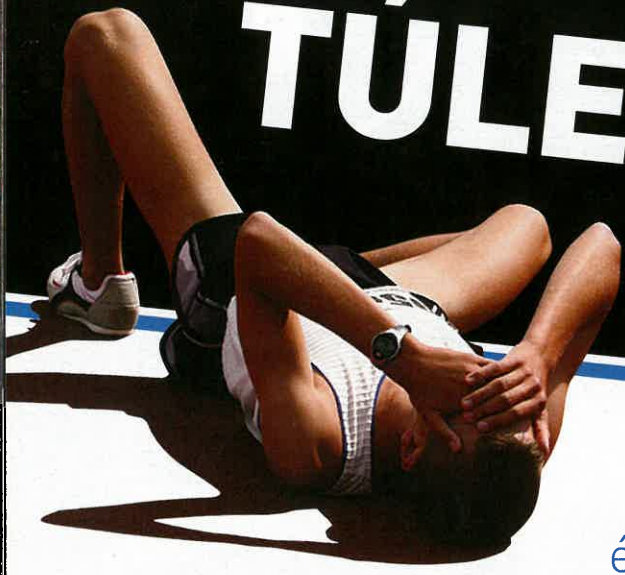
KERESD A BIOTECHUSA TERMÉKEKET A BIOTECH USA SPORT ÉLET EGÉSZSÉG KÖZPONTOKBAN AZ ORSZÁG 67 PONTJÁN! IGÉNYELJ **INGYENES TÖRZSKÁRTYÁT**, AMIVEL -10 % **KEDVEZMÉNNYEL** VÁSÁROLHATSZ! KÖVESD FIGYELEMMEL WEBOLDALUNKON ÚJDONSÁGAINKAT ÉS **OUTLET DAY, VITAMIN VÁSÁR ILL. FOGYÓKÚRA NAPOK** AKCIÓS NAPJAINKAT, MERT EZEKEN A NAPOKON -15-20%-KAL OLCSÓBBAN VÁSÁROLHATSZ!

www.biotechusa.hu



Szerző: **Your Body Team**

TÚLEDZÉS SÚLYZÓKKAL



A túl kemény és túl sokáig tartó súlyzós edzés gátolhatja a fejlődésedet

A súlyzós edzések egyre népszerűbbek akár általános fittségről, akár rehabilitációs kiegészítő kezelésről, állóképességről, vagy versenysportról van szó. A súlyzós edzéseknek számos formája létezik, melyek más-más hatást válthatnak ki (pl. megnövekedett méret, erő, állóképesség stb.) Azonban ha túlzásba viszed őket, bizony nemhogy javítana, de akár ronthat is az egészségi állapotodon.

Minden egyes súlyzós edzés 5 változó alapján jellemezhető: a választott gyakorlatok, a gyakorlatok rendje, a sorozatok és ismétlések mennyisége, a terhelés vagy intenzitás mértéke és az egyes sorozatok közötti pihenőidő. Ezen változók számtalan kombinációja létezik, melyek mind-mind más hatást fejtenek ki, más célt szolgálnak.

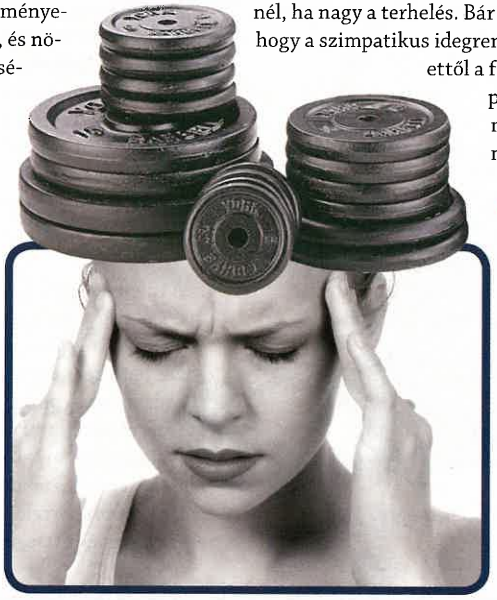
Az edzésvariációk ciklusonként változtathatók annak érdekében, hogy a hosszú távú változás bekövetkezzen. Ezt hívjuk **periodizációnak,** amely állandó

stresszt biztosít a szervezet számára, így kiváltva annak alkalmazkodását és egyúttal a fejlődést is.

A periodizáció fogalmát általában élsportolókkal kapcsolatban halljuk, ám szükséges abban az esetben is, ha valaki csupán az általános fittség megőrzése érdekében kezd súlyzós edzésekbe. Így elkerülhető a monotónia, és a belefásulás.

Mennyiség és intenzitás

Általános probléma a súlyzós edzés összeállításakor, hogy meg kell állapítani a megfelelő edzésmennyiséget és intenzitást. **A túlzásba vitt edzés vagy intenzitás hatására ugyanis nem lesz optimális az eredmény, sőt a teljesítmény csökkenése is bekövetkezhet.** Ha túl hosszú ideig van kitéve a szervezet fizikai erőkifejtésnek, ami nagyon hosszú regenerálódási időt kíván, könnyen bekövetkezhet a túledzés. Ennek eredményeképpen csökken az edzésvágy, és növekszik a megbetegedés vagy sérülés kockázata. A túledzés a megfelelő mennyiségű és intenzitású edzés megállapításával kerülhető el. Ám hozzá kell tenni, hogy a mennyiség vagy intenzitás növelése nem feltétlenül rossz! Sőt, a fejlődés alapja, de kizárólag a megfelelő módon.



Lehetnek az edzésnek olyan fázisai, amikor rövid távú teljesítménycsökkenést tapasztalsz, de ezután a pihenőfázist követően regenerálódsz és növelni tudod a terhelést. Ez a **túlkompenzálás** folyamata, amikor a szervezet alkalmazkodik a terheléshez és hozzájárul a fejlődéshez.

A túledzés tipikusan akkor jelentkezik, amikor az edzés mennyisége és intenzitása is túl hosszú ideig túl nagy. Fontos tudni, hogy az edzésmennyiség és intenzitás fordított arányban van. Amikor nagy az edzésmennyiség, akkor az intenzitás viszonylag alacsony és vice versa. Sajnos, sok súlyzós edzés ezen a két összefüggőn bukik meg és sokan azt a nézetet követik, hogy „a több jobb" mind mennyiség, mind intenzitás szempontjából.

Túlzott edzésmennyiség

A túledzés egyik típusa akkor fordul elő, amikor adott edzésmennyiség túl hosszú ideig áll fenn. Ez az edzésgyakoriság növekedésekor, további gyakorlat beiktatásakor, vagy több sorozat elvégzésekor történik. Ebben az esetben az állóképességi edzések túledzettségi tünetei tapasztalhatók.

A túledzés alapvetően két hormonra van hatással: a tesztoszteronra és a kortizolra. Többnyire a két hormon fennmaradó mennyiségének arányos változása tapasztalható. Kimutatható, hogy az edzésmennyiség növekedésével változik ezen hormonok szintje. A tesztoszteron szint csökken, a kortizol pedig – amely szerepet játszik az izombontásban – nő. Az is észlelhető, hogy a zsírsavak felszabadulása, amely a metabolikus folyamatokban energiaként használatba kerül, megnövekedik a súlyzós edzéseknél, ha nagy a terhelés. Bár szakemberek úgy vélik, hogy a szimpatikus idegrendszer túlterheltté válik ettől a fajta edzéstől (paraszimpatikus túledzés szindróma), de ez a feltételezés még bizonyításra vár.

Túlzott edzés intenzitás

Az edzés másik változója az edzésintenzitás. A túlzott edzésintenzitás azt jelenti, hogy túl nagy súllyal edz valaki hosszú időn keresztül. Ennek tünetei eltérnek a fent említettektől. Ebben az esetben a tesztoszteron/kortizol arány nem változik. Az edzés során keletkező **katekolaminok koncentrációja viszont jelentősen emelkedik.** Ez hozza létre a szimpatikus túledzés szindrómát, ahol az idegrendszer szimpatikus aktivitása fokozódik, amelyet a szervezet az izomerő csökkentésével kompenzál.

A teljesítmény csökkenés olyan patológiai folyamatokon keresztül is jelentkezik, mint az **ízületek túlhasználata.** Ha ez történik, nem feltétlenül az izomzat képessége csökken, hanem az ízület túlterheltsége okozza a hatást.

A túledzés pszichológiai állapota még számos kutatás előtt áll. Azt azonban megállapították, hogy **az edzés iránti vágy csökkenése gyakran hozható összefüggésbe a túledzéssel.**

Jelek és tünetek

Számos jel és tünet hozható összefüggésbe a túledzéssel. Ám ezek nem mindegyike jelentkezik túledzettség esetén és egy-egy tünet jelentkezése sem jelent automatikusan túledzést. A túledzés általános megfogalmazása szerint akkor beszélhetünk erről a problémáról, ha a teljesítmény romlik, vagy stagnál. Íme néhány gyakori jele a túledzésnek:

Teljesítmény

- csökkent teljesítmény (erő, energia, izom-állóképesség, kardiovaszkuláris állóképesség)
- csökkent edzés tolerancia, növekvő pihenési igény
- csökkenő motoros koordináció
- növekvő kivitelezési hibák

Fiziológia

- megváltozott nyugalmi pulzus, vérnyomás
- csökkenő testzsír
- növekvő alapanyagcsere
- krónikus fáradtság
- alvási és étkezési rendellenesség
- mentruációs zavarok
- fejfájás, emésztési rendszeri problémák
- izomsérülés
- ízületi sérülés és fájdalom

Pszichológiai tünetek

- depresszió vagy apátia
- csökkenő önbecsülés
- csökkenő koncentrációs képesség
- stresszérzékenység

Immunológia

- gyakoribb megbetegedések
- lassabb gyógyulás
- csökkenő immunválasz

Biokémia

- funkciózavarok a hypothalamusban
- megnövekedett kortizol szint
- csökkent tesztoszteron szint,
- csökkent izomglikogén szint
- csökkenő hemoglobin, vas mennyiség
- negatív nitrogén egyensúly

Mit tegyünk, ha a túledzés tüneteit tapasztaljuk?

- egy-két plusz pihenőnap beiktatása
- periodizált edzésprogram, edzésvariálás
- kerüljük a monoton edzést
- ellenőrizd, hogy az edzésmennyiség és intenzitás megfelelő arányban van-e
- kerüld a hosszú ideig tartó túl intenzív edzést
- kerüld a hosszú ideig tartó nagy edzésmennyiségeket (gyakorlatok száma, ismétlések száma, sorozatok száma)
- kerüld az olyan gyakorlatokat, amik túl gyakran mozgatják ugyanazt az ízületet vagy izmot

A túledzés egyre gyakrabban előforduló probléma, ám még sok kutatás szükséges ahhoz, hogy teljesen megértsük a mechanizmusát. Az világos, hogy az edzés tervezése nagyon fontos a probléma elkerülése érdekében. A periodizált edzés számos variációs lehetőséget kínál, ami fontos a legjobb eredményhez. Tartalmaz kemény edzéseket, de ezekhez megfelelő mennyiségű pihenőidőt is biztosít. Ezt elit versenyzők és hobbi sportolók is alkalmazhatják az általános egészségért és fittségért.

SportsArt FITNESS

VILÁGÚJDONSÁG! S770 Alternatív edzőgép

Forradalmi kardió berendezés a szabadban végezhető mozgások nagyszerű alternatíváját teremti meg akár otthoni vagy fitneszteremi körülmények között!
Hegyvidéki túrák, sífutás, lépcsőzés...minden egy gépben az S770 Alternatív edző gép a teljes testet megmozgató konstrukció, a 4 irányból való mozgás teszi lehetővé a láb teljes értékű edzését. Nagyszerű szolgáltatásait kiváló minőségben élvezhetik a mozogni vágyók!

Miért válassza a SportsArt S770 modelljét?

- Kis helyet foglaló berendezés, megkönnyíti az elhelyezését mind a konditeremben, mind pedig otthon
- Modern, vonzó dizájn
- Tökéletesen szimulálja a szabadban végezhető mozgásokat, mint például a hegyvidéki túrát, sífutást, és a lépcsőzést
- Közel 100 centis lépéshosszal, egyedülálló hatékonysággal támogatja edzéseit
- 4 irányú mozgással a legösszetettebb gyakorlatsort biztosítja a láb teljes körű megformálására
- 6 beépített program és 20 ellenállási fokozat teszi igazán változatossá és mindenki számára optimálissá a használatát
- Generátoros, nincs szükség külső áramforrásra
- USB csatlakozó
- Univerzális LCD konzol (opcionális)
- 200 kg-ig terhelhető
- Mindezt versenyképes áron kínáljuk Önnek!

Különleges kipróbálási akció!

Jelentkezz, és két hétre kiállítjuk az edzőtermedben ezt a világújdonságot, hogy saját szemeddel is láthasd, mennyire sikeres ez az új fejlesztés!
Innováció és eredmény a termi edzésekben!
Legyél Te az első fitnesz központ, ahol kipróbálhatják!

Forgalmazó: **JLM PowerLine Kft.**
További információ: www.sportsartamerica.com; www.sportsart.hu
Németh Sándor
e-mail: nemeth@btn.hu

SportsArt FITNESS

BioTechUSA™ HÍREK

Újdonság az energia fokozásában: 12 Hours Energy Shock

Ha hosszú időtartamú állóképességi sportot űzöl, vagy alacsony az energiaszinted napközben, a legjobb megoldás a 12 órán át frissen és energikusan tartó 12 Hours Energy Shock. Különösen ajánlott olyan sportokban, mint a kerékpározás, vagy maratoni futás, mert praktikus kiszerelésének köszönhetően könnyedén elfogyasztható edzés, vagy verseny közben is és nagyszerű energiát nyújt a sportolás során.

BioTech USA shaker No 1.

Az eladások tekintetében a BioTech USA praktikus shakere bizonyult a legjobbnak. A fogyasztói igényeknek megfelelően kifejlesztett shaker a lehető legkényelmesebb megoldás, legyen szó bármilyen táplálék-kiegészítőről. A shaker oldalán kialakított bemélyedések megakadályozzák, hogy az rázás közben kicsússzon a kezedből. A praktikus csavaros tető, ami csavaros kis kupakkal van ellátva, megakadályozzák a shaker „robbanását", ami korábban állandó problémát okozott a sportolóknak. De rázás közben nem kell attól sem félned, hogy a rosszul rányomott tető miatt kifolyik a turmixod, hiszen a csavaros forma tökéletes illeszkedést biztosít. A kúp alakú szűrő pedig lehetővé teszi, hogy nagyobb mennyiségű tumix váljon csomómentessé egy rázás során. Így hamarabb készen van az edzés utáni italod. Válaszd Te is a BioTech USA shakert!

Aranyozd be a napjaidat!

A BioTech USA folyamatosan fejleszti és frissíti a sikertermékek összetételét. Így a Thermo Drine Complex és a Creatine pH-x a legújabb kutatási eredményeket felhasználva frissítésre került Thermo Drine Gold és Creatine pH-x Gold néven. A frissített összetételben mindazon tudományos eredményeket ötvöztük, mely a hatékonyabb felszívódáshoz és eredményességhez hozzájárulnak.

Brutal Ízületvédelem a Brutal Flex-szel

Új termékkel bővül a Brutal termékcsalád. Hamarosan egy brutálisan erős ízületvédő is a termékpaletta részét képezi, hiszen megérkezik az ampullás kiszerelésű Brutal Flex. A folyékony formula ultragyors felszívódást eredményez, az összetételét tekintve pedig a legújabb kutatási eredményeken alapuló leghatékonyabb formulákat ötvözi. Ahogy a Brutal termékektől megszokhattad: megadózisban.

November 28.
Brutal Challenge Döntő

A Budakalászi Sportcsarnok ad otthont a november 28-án megrendezésre kerülő Brutal Challenge döntőnek. A belépés ingyenes, mindenkit szeretettel várunk. Számos nyereményjáték, termékkóstolók, versenyek színesítik majd a versenyt és eldől, hogy ki az év legbrutálabb sportolója, aki hazaviheti az **1.000.000 Ft értékű főnyereményt!**

A BioTech USA 2010-2011-ben további két nagyszerű és eredményes sportoló támogatását vállalta

Dárdai Gábor testépítő versenyző és edző.
Superbody 3. helyezett

Németh Dorottya fitness versenyző, aki számos fantasztikus eredmény birtokosa:

Fitness Woman World Malajzia 2005	1.hely
Ms Fitness World Reno 2009	3. hely
Fitness Woman Európa bajnokság Rejkjavik 2008	3.hely
Fitness Woman Magyar bajnokság 2003, 2006, 2007, 2008, 2009	1.hely

Nitrox Therapy kékszőlő ízben is!

Az évek óta töretlen sikerű citromos ízű Nitrox Therapy idén új ízzel jelentkezik. A Top 10 termékeladás örökös tagja ezentúl kékszőlő ízben is kapható lesz. Ha a tökéletes izombedurranás és pumpáltság érzésére vágysz, hiányzik a régi tűz az edzéseidből vagy egyszerűen csak a megszokott érzést szeretnéd új ízzel elérni, tökéletes választás a Nitrox Therapy nitrogén oxid fokozó kékszőlő ízben.

Protein Fuel új ízekben

Óriási siker a BioTech USA termékpalettáján nemrég bemutatkozott Protein Fuel. A frissítő magas fehérjetartalmú üdítő végre megtörte a hagyományos edzés utáni por alapú turmixok uralmát. A leggyorsabban felszívódó fehérje hidrolizátum formula praktikus, fél liter vízben feloldható kiszerelésben, mely egy kellemes ital formájában biztosítja a szükséges fehérje mennyiséget.

Az eddig bevált ízek után most három vadonatúj ízben is megvásárolhatod a Protein Fuel-t: pink grapefruit, alma-lime, málna

Fehérje palacsinta

A palacsinta nem arról híres, hogy fogyókúrázók étrendjében gyakran szerepelne. Ám van egy olyan változata, amelyet bátran fogyaszthatsz a diéta során is.

Hozzávalók: 3 tojásfehérje, 8 dkg zabpehely, 30 g vaníliás fehérje por, 2 evőkanál zsírszegény túró, 1 evőkanál vanília kivonat, édesítő

Elkészítés: Keverd simára a tojásfehérjét, túrót és vanília kivonatot egy edényben. Add hozzá a száraz zabpelyhet, a fehérje port és kívánság szerint az édesítőt. Szokás szerint süsd ki, mint a palacsintát, de elég csak az egyik felét megsütni. Ha kész, tehetsz rá gyümölcsöt!

Élvezd a fogyókúrát!

Szerző: **Your Body Team**

Jeges gyümölcsös shake

Ha nincs időd egy rendes étkezésre, vagy egyszerűen valami finomságra vágysz, a gyümölcsös shake nagyszerű választás! Tápláló, tele vitaminnal, antioxidánsokkal és tápanyagokkal.

Összetevők: 2 dl cukormentes joghurt, 20 dkg vegyes bogyós gyümölcs, 30 g vaníliás fehérjepor, 1 dl tej, 2 jégkocka, 1 evőkanál vanília kivonat

Elkészítés: Mixerrel törd össze a jégkockákat egy jó nagy shakerben. Add hozzá a joghurtot, tejet, a vanília kivonatot és keverd meg újra. Dobáld bele a fagyasztott gyümölcsöket, a fehérje port és keverd meg még egyszer, utoljára. Már fogyaszthatod is.

Joghurtos barack shake

Még egy finomság a meleg nyári napokra

Hozzávalók: 2 dl zsírmentes natúr joghurt, 30 g vaníliás fehérje, 10 szárított fél sárgabarack, 1 evőkanál lenmagolaj, néhány jégkocka

Elkészítés: az összetevőket tedd egy jó nagy shakerbe és kézimixer segítségével keverd krémesre.

BioTechUSA™

SPORT ÉLET EGÉSZSÉG KÖZPONT

MIÉRT VÁLASZD A BIOTECH USA SPORT ÉLET EGÉSZSÉG KÖZPONTOT?

?

A BioTech USA Sport Élet Egészség Központ mára piacvezetővé vált Magyarországon a táplálék-kiegészítők szegmensében. Elkötelezettek vagyunk az egészséges életmód, tudatos táplálkozás és rendszeres sport mellett és hiszünk abban, hogy ezáltal hozzájárulhatunk az életminőség javításához. Küldetésünk, hogy ebben segítsük fogyasztóinkat.

8 OK, AMIÉRT ÉRDEMES FELKERESNI MINKET!

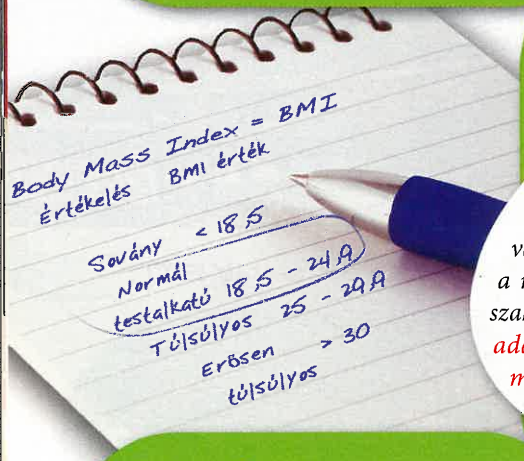
1. SZÉLES TERMÉKVÁLASZTÉK

Üzleteink folyamatosan rendelkeznek a teljes termékválasztékkal, melyek között megtalálod a vitaminok, ásványi anyagok, fogyókúrás termékek, izomtömegnövelők, ízületvédők, regenerálók, energizálók teljes palettáját. A hagyományos táplálék-kiegészítők mellett számos speciális terméket, innovációt is megtalálsz nálunk, mint pl. speciálisan a női és férfi szervezet számára kialakított multivitamin komplex vagy folyékony protein...stb. Legyél nő vagy férfi, fiatal vagy idős, élsportoló vagy hobbisportoló, minden igényedre találunk megoldást, ha táplálék-kiegészítőről van szó.

SZAKÉRTŐ ELADÓSZEMÉLYZET

Az egészségtudatos táplálkozás a mai ember számára elengedhetetlen. Úgy godoljuk, hogy felelősséggel tartoztunk fogyasztóink iránt, így kiemelt hangsúlyt fektetünk arra, hogy eladószemélyzetünk szakismerettel rendelkezzen ezen a területen, amit folyamatos szakképzéssel biztosítunk számukra. Bármilyen kérdésed merül fel az egészséges életmóddal, táplálkozással, testmozgással kapcsolatosan, fordulj bizalommal eladóinkhoz.

2.



INGYENES SZOLGÁLTATÁSOK

Szakértő eladóink segítenek Neked abban, hogy számodra melyik táplálék-kiegészítő fogyasztása és annak adagolása lenne a legmegfelelőbb. Akár teljesítményed növelését szeretnéd elérni edzéskor vagy szervezeted szeretnéd ellátni vitaminnal a mindennapi működéséhez, fordulj bizalommal szakeladóinkhoz. Az ingyenes táplálkozási tanácsadás mellet ingyenes szolgáltatásként testzsír mérést és kalóriaszükséglet számítást is végeznek számodra.

3.

INGYENES TÖRZSVÁSÁRLÓI KÁRTYA -10%

Boltjaikban és weboldalunkon ingyenesen igényelhetsz törzsvásárlói kártyát, amely 10%-os vásárlói kedvezményre jogosít minden termékünkre. A kártyaigénylés semmilyen kötelezettséggel nem jár és jogosulttá válsz arra is, hogy üzleteinkben és webshopunkban egyaránt 10% kedvezménnyel vásárolj, valamint hírlevélben informáljunk akcióinkról és újdonságainkról.

4.

5. OUTLET DAY

Havi akcióink alkalmával minden hónapban jelentős akciós kedvezménnyel vásárolhatod meg számos termékünket. Emellett minden hónapban tartunk néhány napos egyedi akciókat. A vitamin vásár, fogyókúra napok és outlet day alkalmával 15-20%-os kedvezményt adunk minden termékünkre.

FOLYAMATOS AKCIÓK, -20%-OS KEDVEZMÉNY

AJÁNDÉK SZAKMAGAZIN

Üzleteinkben ingyenesen juthatsz hozzá szaklapokhoz, melyekből tájékozódhatsz érdekességekről, tudományos felfedezésekről, a testépítés és fitnesz világából valamint az edzőtermen kívülről. Minden, ami egy sportolót érdekel az edzéstől és regenerációtól a táplálkozáson át, a világ és Magyarország versenyzőinek bemutatásáig. Tippek, ötletek, ajánlók, beszámolók, interjúk.

6.

KELLEMES KÖRNYEZET

A megfelelő táplálékkiegészítő kiválasztása hosszabb mérlegelést igényel. Nem mindegy, hogy mi a választott táplálék-kiegészítő alkalmazásának a célja. Ezért arra törekedtünk, hogy üzleteinkben kellemes vásárlói környezetet biztosítsunk számodra. Termékeinket kategóriákra bontva helyeztük el polcainkon, hogy könnyebben tájékozódj, és kérdéseidről szakszerű felvilágosítást kaphatsz a szakeladóktól.

7.

8. ORSZÁGOS HÁLÓZAT

Üzleteinket megtalálod az ország 61 pontján. A pontos címekről és elérhetőségekről weboldalunkon tájékozódhatsz.

YOUR BODY YOUR LIFE

WWW.BIOTECHUSA.HU

BioTechUSA™ | your BODY your LIFE

Arthro Guard Gold

KEZELÉS 5 SZINTEN:

- ✓ *Fájdalomcsillapítás*
- ✓ *Gyulladáscsökkentés*
- ✓ *Porcfolyadék képzés*
- ✓ *Porcépítés*
- ✓ *Méregtelenítés*

20% KEDVEZMÉNY OUTLET DAY NAPOKON!
Keresd a BiotechUSA termékeket a **Biotech USA Sport Élet Egészség Központokban** az ország 67 pontján! Igényelj **INGYENES TÖRZSKÁRTYÁT,** amivel 10% kedvezménnyel vásárolhatsz! Kövesd figyelemmel weboldalunkon újdonságainkat és **OUTLET DAY, VITAMIN VÁSÁR ill. FOGYÓKÚRA NAPOK** akciós napjainkat, mert ezeken a napokon 15 - 20%-kal olcsóbban vásárolhatsz!

JÖN! JÖN! JÖN!

Thermo Drine Gold Xtreme

4 KOMPONENS A TÖKÉLETES SÚLYVESZTÉSÉRT:

- ✓ *Zsírégető, zsírbontó formula*
- ✓ *Étvágycsökkentő formula*
- ✓ *Termo faktor*
- ✓ *Vízhajtó, anyagcsere gyorsító hatás*

TOP QUALITY BEST GUARANTEE

www.biotechusa.hu