



Teža ni vse,  
nadzorujmo svoje telo

Odločite se za zdrav način znižanja telesne teže!

## Kako nadzorovati telesno maščobo?

### Merilnik telesne maščobe OMRON BF 306



- Klinično preverjen.
- Izmeri odstotek telesne maščobe.
- Izračuna indeks telesne mase (ITM).
- Grafični prikaz rezultatov.
- 9 uporabnikov + gost.
- Dve merilni točki – dlani.

### Merilnik telesne maščobe s tehtnico OMRON BF 400



- Klinično preverjen.
- Izmeri odstotek telesne maščobe
- Izmeri telesno težo (do 150 kg).
- Izračuna indeks telesne mase (ITM).
- Grafični prikaz rezultatov.
- 4 uporabniki + gost.
- Dve merilni točki - stopala.

### Merilnik telesne sestave OMRON BF 508



- Klinično preverjen.
- Izmeri odstotek telesne maščobe.
- Izmeri stopnjo trebušne maščobe v 30 nivojih.
- Izmeri telesno težo (do 150 kg).
- Izračuna indeks telesne mase (ITM).
- 4 uporabniki + gost.
- Grafični prikaz rezultatov.
- Štiri merilne točke – dlani in stopala.

### Merilnik telesne sestave OMRON BF 500



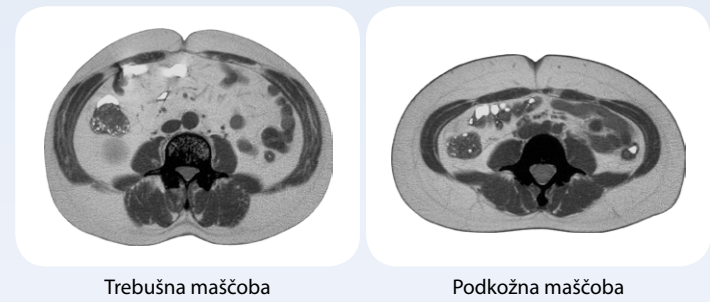
- Klinično preverjen.
- Izmeri odstotek telesne maščobe.
- Izmeri stopnjo trebušne maščobe v 30 nivojih.
- Izmeri odstotek skeletnega mišičja.
- Izmeri telesno težo (do 135 kg).
- Izmeri porabo mirovnega metabolizma.
- Izračuna indeks telesne mase (ITM).
- 4 uporabniki + gost.
- Spomin za 1/7/30/90 dni.
- Grafični prikaz rezultatov.
- Štiri merilne točke – dlani in stopala.

Enostavna uporaba. 3 leta garancije!

## Kaj je telesna maščoba?

Maščobe izvajajo številne pomembne funkcije v telesu. Pomenijo izolacijo. Varujejo vitalne organe. So vir in način shranjevanja energije. Se uporabijo pri izgradnji telesnih celic. So nujne za regulacijo metabolizma, absorpcijo in transport vitaminov A, D, E in K ter pomagajo pri proizvodnji hormonov. Izboljšajo okus in sestavo hrane ter sproščajo endorfine v možganih, ki nam dajejo občutek užitka. To nas pripravi na iskanje hrane.

Telesna maščoba predstavlja 18 do 25% telesne teže. Delimo jo na trebušno maščobo in podkožno maščobo. Tveganje za obolevanje kot so debelost, hipertenzija in diabetes se povečajo s prekomernim povečanjem trebušne maščobe, ki se nahaja v trebušnem predelu in obdaja vitalne organe. Podkožna maščoba lahko poruši telesno skladnost. Čeprav ni neposredno povezana s povišanim tveganjem, se šteje za sredstvo povišanja obremenitve srca in drugih zapletov.



## Kako meriti in nadzorovati telesno maščobo?

Mišice, ožilje in kosti so telesna tkiva z veliko količino vode in zelo dobro prevajajo elektriko. Telesna maščoba ima nizko električno prevodnost. Merilniki telesne sestave OMRON ocenijo odstotek telesne maščobe z metodo bioelektrične upornosti, kjer skozi telo pošljejo izjemno šibek električni tok 50 kHz in manj kot 500µA. Električnega toka ne boste čutili. Širok izbor OMRON merilnikov telesne sestave ponujajo možnost merjenje različnih vidikov sestave telesa kot so odstotek telesne maščobe, mirovni metabolizem, nivo trebušne maščobe in odstotek skeletnega mišičja. Natančnost merilnikov telesne sestave OMRON je klinično preverjena.

## Delež telesnih maščob in povečanje tveganja obolenj

Vse več ljudi ogroža svoje življenje z debelostjo, prekoračenimi vrednostmi telesnih lipidov, diabetesom in visokim krvnim tlakom. Pojav vsaj dveh izmed omenjenih civilizacijskih bolezni hkrati imenujemo metabolični sindrom. V skladu z IDF<sup>1</sup> je prvi indikator metaboličnega sindroma obseg abdominalnega pasu, ki je pri ženskah večji kot 80 cm in moških večji kot 94 cm. Povečan obseg nakazuje na prekomeren odstotek trebušne maščobe v telesu. Hkrati morata biti prisotna vsaj dva faktorja:

- povečana raven trigliceridov v krvi,
- znižana vrednost HDL holesterola,
- povečan krvni tlak,
- povečan krvni sladkor.

Že vsak posamični pojav lahko vodi do poškodovanja ožilja in arterioskleroze. Njihova kombinacija pa občutno poveča tveganje srčnega infarkta in možganske kapi.

## Skrita maščoba, ki je BMI ne odkrije

Težave z debelostjo zaradi enostavnosti najpogosteje identificiramo z indeksom telesne mase (BMI). Ta pomeni razmerje med težo in kvadratom višine opazovane osebe. Vendar obstaja nivo maščobe, ki ga BMI ne odkrije. V prikazanem primeru iz OMRON raziskave gre za dve enako visoki in težki osebi, katerih BMI je normalen. Čeprav ima oseba B normalno telesno težo, je dejanski nivo maščobe visok. Skrita maščoba kaže na precej trebušne maščobe, kar lahko privede do povišane dovzetnosti za omenjene bolezni.

Primer A		Primer B	
F	Spol	F	F
34	Starost	34	34
172.1 cm	Višina	171.1 cm	171.1 cm
65.3 kg	Teža	63.9 kg	63.9 kg
22.0 (Normalna)	BMI	21.8 (Normalna)	21.8 (Normalna)
19.2 % Normalen	Odstotek telesne maščobe	35.2 % Visok	35.2 % Visok

<sup>1</sup> IDF - International Diabetes Federation

## Vzpostavimo ravnovesje

Kadar izgublamo težo je pomembno, da to zmanjšanje teže izhaja iz zmanjšanja maščob v telesu in ne mišične mase ali tekočin. Cilj je povečati mišično maso ob hkratnem zmanjšanju telesnih maščob na varno raven pod 25% celotne teže. K sreči lahko delež telesne maščobe v telesu izmerimo s pomočjo merilnikov telesne sestave OMRON.

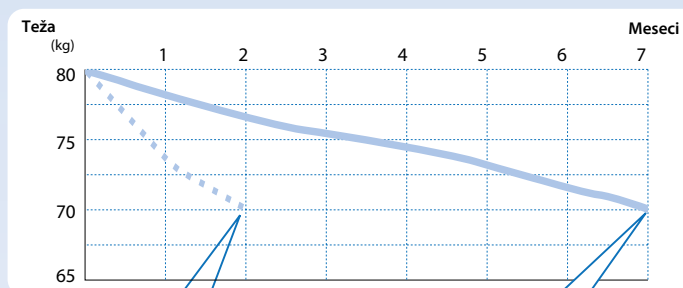
## Maščobe, kalorije in energija

Ključ do uspeha je uravnoteženost med vnosom kalorij in energetskimi potrebami, ki jo predstavlja poraba mirovnega metabolizma, dnevnih aktivnosti in telesne vadbe. **Mirovni metabolizem pomeni minimalno porabo energije za normalno delovanje naših organov.** Kar 60-70% porabljenе energije v tipičnem dnevu pripada mirovnemu metabolizmu. Ta količina porabljenе energije se razlikuje od posameznika do posameznika in je odvisna od starosti, teže in sestave telesa. Z merilnikom telesne sestave OMRON BF 500 lahko ocenimo naš mirovni metabolizem in s pomočjo strokovnjakov pripravimo učinkovit načrt telesne vadbe.

## Dolgoročno načrtovanje za uspešno hujšanje

Neupoštevanje uravnoteženega načina prehranjevanje in preprosto zmanjšanje vnosa hrane z namenom shujšati lahko privede do propadanja mišic in kosti. Posledica tega je res lahko znižanje telesne teže, vendar ne tudi znižanja nivoja maščob. Tako se kljub znižanju teže zniža tudi mirovni metabolizem, zaradi česar postane telo bolj nagnjeno k zbiranju maščob.

## Primerjava zdravega in nezdravega hujšanja



**Hujšanje, ki je podobno stradanju, hitro zniža telesno težo a razrva telesno maso...**

- Znižanje teže maščobe: 3 kg
- Znižanje puste telesne mase (mišičje, kosti itd.): 7 kg

Sprememba odstotka telesne maščobe	
Odstotek telesne maščobe	
Pred hujšanjem	36,0%
Po hujšanju:	36,9%

Pusta telesna masa (mišičje, kosti itd.) se močno zmanjša, odstotek telesne maščobe pa ostane nespremenjen.

**Zdravo hujšanje z izgubo teže 10 kg...**

- Znižanje teže maščobe: 9 kg
- Znižanje puste telesne mase (mišičje, kosti itd.): 1 kg

Sprememba odstotka telesne maščobe	
Odstotek telesne maščobe	
Pred hujšanjem	36,0%
Po hujšanju:	28,3%

Odstotek telesne maščobe je znižan na normalen nivo.

## Za učinkovit načrt sledite nekaj napotkov:

1. Pripravite se! Preden začnete pogledajte kaj morate storiti in kako izvedljivo je. Nima smisla predvideti ure v telovadnici, če je ta oddaljena več kilometrov in ste zaposleni pozno v večer. Raje si priskrbite števec korakov in hodite malo več.
2. Načrtujte zdravje v vsakdanu! Če boste spremenili prehrano, si dajte nekaj dni za priprave, kot je nakup prehrane in izbor nekaj zdravih a prijetnih receptov. Pripravite načrt za običajne naključne ovire, kot je nedeljsko kosilo pri mami ali torta v službi.
3. Izberite spremembe, ki jih lahko vzdržujete. Če je večina vaših sprememb dolgotrajnih ali prezahtevnih, jih boste hitro opustili. V pomoč so nam tudi številni skupinski programi nordijske hoje in telesne vadbe.
4. Poiščite motivacijo! Poiskati morate motivacijo, da bi se lahko v trenutkih, ko bo težko, spomnili zakaj to počnete.

## 10 razlogov za več telesne vadbe

- **Napolni nas s kisikom:** Arterije in vene se širijo, kar omogoči večji dotok krvi do mišic. Z boljšo oskrbo s kisikom bodo ogljikovi hidrati in maščobe hitreje pretvorjeni v energijo. Učinek je opazen po 20 do 30 minutni vadbi ob nizkem ali srednje hitrem srčnem utripu.
- **Ojača kardio vaskularni sistem:** Redna vadba ohranja srce, saj to deluje bolj ekonomično na daljši rok. Prevelikim naporom se je kljub temu treba izogibati.
- **Stimulira metabolizem:** S stimulacijo presnove se zniža raven sladkorja, »slabega« LDL holesterola in poveča raven »dobrega« HDL holesterola.
- **Zmanjša telesno težo:** Ob pospešenem metabolizmu je poraba kalorij povečana tudi po končani vadbi. Prav tako se poveča mišična masa, ki porabi še več energije.
- **Aktivira imunski sistem:** Športno aktivni imajo za 30 do 50% močnejši imunski sistem.
- **Poveča mišično moč:** Po tridesetem letu mišična masa prične upadati, približno 10% vsako desetletje. Z vadbo lahko proces upočasimo ali celo preusmerimo.
- **Ostanemo mobilni:** Primerne vaje raztezanja lahko bistveno izboljšajo mobilnost.
- **Ojača kosti:** Kostni brez vadbe postanejo krhke. Osebe, ki so imele dovolj vadbe v otroštvu, so manj nagnjene k osteoporozi.
- **Smo bolj sproščeni in zadovoljni:** Redna vadba je učinkovit antidepresiv, preprečuje utrujenost, melanholijo in depresijo. V kombinaciji s povečano oskrbo s kisikom bomo zmanjšali stres, izboljšali umsko kondicijo in se počutili bolj zdravo
- **Ostanimo mladi:** Vadba lahko zmanjša našo biološko starost. Ob dobrem počutju so vidni rezultati čvrsta postava in gladka ter prožna koža.

## Nadzorujmo telesno aktivnost s števci korakov OMRON

### OMRON Walking style One



- Beleži število prehojenih korakov
- Beleži število aerobnih korakov
- Oцени prehojeno razdaljo
- Oцени porabo kalorij in maščob
- Spomin aktivnosti sedmih dni
- Ura
- Samodejno varčevanje energije
- Pripnemo za pas

### OMRON Walking style X



OSEBNI MOTIVATOR

- Revolucionarni 3 dimenzionlani senzor pospeševanja
- MET indikator (stopnja fizične aktivnosti)
- Določi ciljno fizično aktivnost za obdobje, s čemer postane naš osebni motivator gibanja.
- Indikator porabe kalorij.
- Meritev prehojene razdalje.
- Tedenski spomin aktivnosti za štiri tedne.
- Sponka za pripenjanje na pas.
- Učinkovit tudi če ga nosimo v prednjem žepu ali torbici.

Za zmanjšanje tveganj metaboličnega sindroma priporočamo reden nadzor krvnega tlaka z merilniki krvnega tlaka OMRON in kontrolo telesne sestave z merilniki telesne sestave OMRON.



Zastopa in prodaja: Diafit d.o.o.  
Spodnji Slemen 6, 2352 Selnica ob Dravi  
Tel.: 02/674 08 52, Faks: 02/674 08 89  
e-pošta: info@diafit.si, [www.diafit.si](http://www.diafit.si)