

ANALIZA VITAMINSKO – MINERALNOG STATUSA, PROGRAM PREHRANE I VJEŽBANJA

Adekvatan status vitamina i minerala ključan je za pravilno funkcioniranje našeg organizma.

Neki od mogućih znakova manjka pojedinih vitamina i minerala mogu biti:

- Umor i iscrpljenost
- Problemi s koncentracijom
- Suha i lomljiva kosa i nokti
- Grčevi u mišićima
- Promjene na koži
- Problemi s tlakom
- Anemija
- Česte infekcije
- Oslabljeni imunološki sustav
-

Provjera statusa minerala i vitamina iz krvi jedini je adekvatan način da ustanovite potencijalne deficite. Uzimanje dodataka i suplemenata na svoju ruku nema koristi ako nemate dokazani deficit, a dapače može biti i opasno ako se uzimaju u velikim dozama bez prethodnog savjetovanja s liječnikom ili nutricionistom.

Uz korekciju prehrane i individualizirani plan vježbanja ostanite i ove zime u formi. Hraniti se pravilno i zdravo nije jednostavno i zato je tu naš individualizirani plan prehrane koji se kreira u skladu s vašim zdravstvenim stanjem, preferencijama i ciljevima.

Višak kilograma povezuje se s više od 50-ak zdravstvenih komplikacija, a gubitak od 5 do 10 % od početne tjelesne mase značajno smanjuje rizike od zdravstvenih komplikacija.

Životni stil, ubrzani tempo života i sve veća dostupnost gotove i polugotove hrane s visokim udjelom masti i šećera faktori su koji doprinose sve većoj pojavi prekomjerne tjelesne mase i pretilosti diljem svijeta. Na prehranu i zdravlje pojedinca utječe puno različitih faktora stoga svakog klijenta sagledavamo kao individuu i tako pristupamo u kreiranju personaliziranog programa za mršavljenje.

Danas, kada se 2/3 svijeta bori s prekomjernom težinom ili pretilošću, svaki dan smo bombardirani novim dijetama i tabletama koje obećavaju ubrzavanje metabolizma i sagorijevanje masti. No ne smijemo zaboraviti osnovnu stvar, a to je da debljanja i nakupljanja masnog tkiva dolazi kada kroz hranu unosite više kalorija od onoga što tokom dana potrošite kroz svakodnevne i tjelesne aktivnosti.

Ono što ipak možete napraviti da biste povećali svoju potrošnju kalorija jest povećanje mišićne mase.

- Ako ste prehranom i vježbanjem izgradili dovoljno mišićne mase, ona može pomoći u borbi protiv bolesti i infekcija jer će služiti kao rezerva proteina kada se aktivira imunološki sustav.
- Mišići nam pomažu u borbi protiv osteoporoze! Osteoporoza može dovesti ljude u ozbiljnu opasnost od lomova prilikom pada. Vježbanje i aktiviranje mišića odnosno kontrakcijom mišića postiže se naizmjenično djelovanje sile na kost - to je informacija za kost da se na tom mjestu treba pojačati.

- Više mišićne mase, a manje masnoća u tijelu može pomoći u sprječavanju nastanka inzulinske rezistencije odnosno kasnije i dijabetesa tip 2. Inzulinska rezistencija je stanje koje je obilježeno smanjenim odgovorom ciljanih stanica ili cijelog organizma na inzulin.