



BE COMPLEAT

DIAGNOSTYKA

JAN ANONIM

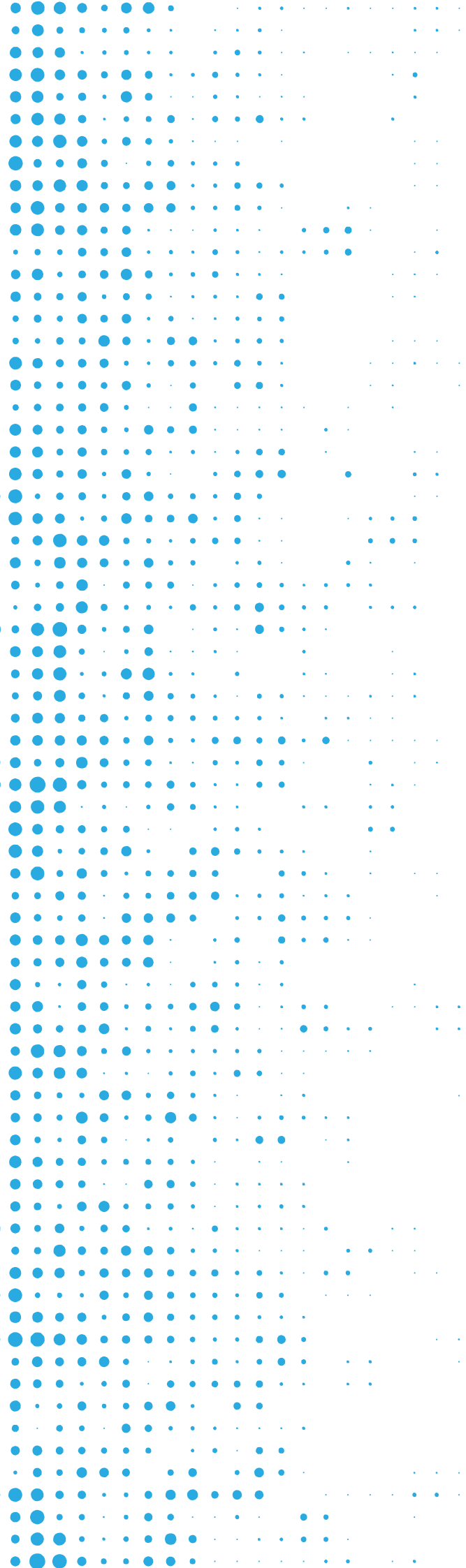
Data badania

01.01.2021

tel.: +48 694 932 247

e-mail: diagnostyka@becompleat.pl

www: diagnostyka.becompleat.pl

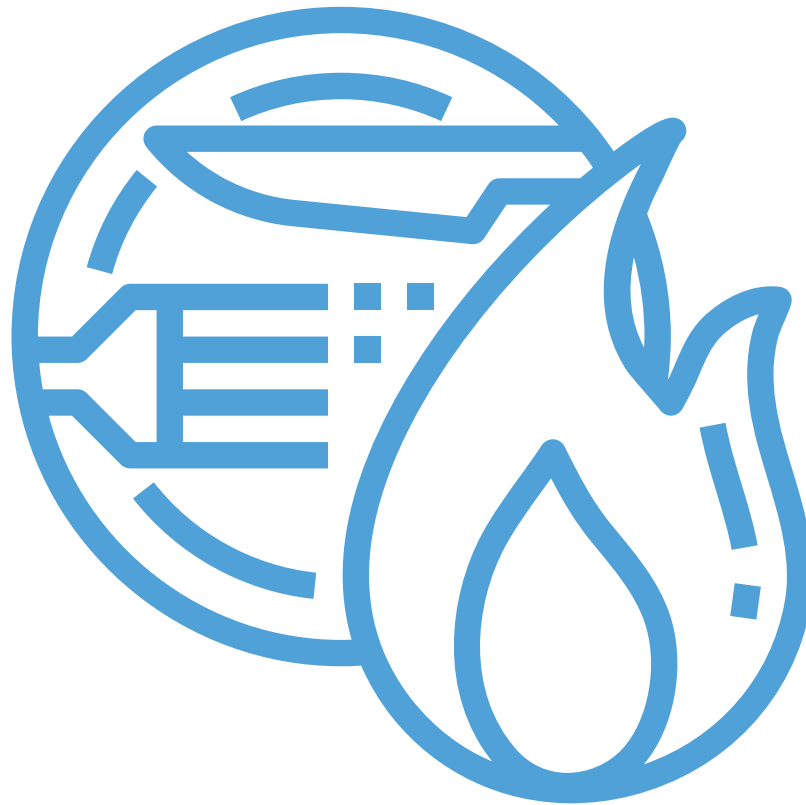


Testuj - nie zgaduj.

100% nauki

100% danych

Zero domysłów



Compleat REST

Badanie to “złoty standard” w ocenie tempa metabolizmu człowieka. Badanie wykonywane jest metodą kalorymetrii pośredniej. Podstawą metody jest założenie, że energia wykorzystywana przez organizm pozyskiwana jest w wyniku utleniania składników odżywczych. W reakcjach tych zużywany jest tlen i wydzielany dwutlenek węgla, w ilościach proporcjonalnych do wydatkowanej energii. To właśnie analiza wymiany gazów pozwala nam na określenie ilości kalorii, które zużywasz w spoczynku.

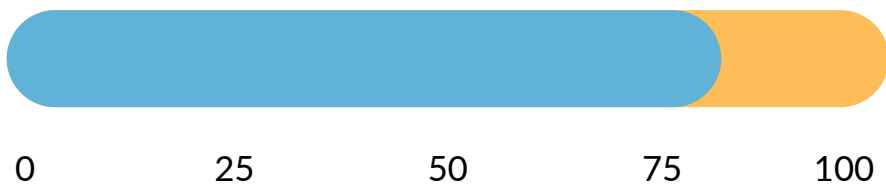
Wykorzystanie substratów

Z badania spoczynkowej przemiany materii metodą kalorymetrii pośredniej dowiesz się:

- Jak wygląda Twoja rzeczywistość, a nie szacowana ze wzorów, spoczynkowa przemiana materii
- Jaki jest stan Twojego zdrowia metabolicznego
- W jaki sposób Twój organizm korzysta z głównych substratów energetycznych

Źródła energii

W celu produkcji energii niezbędnej do podtrzymania podstawowych funkcji życiowych oraz wykonywania dziennych aktywności, Twój organizm korzysta z mieszanki tłuszczów i węglowodanów. Wysoki stopień wykorzystywania tłuszczów jako źródle energii jest jednym z najbardziej wiarygodnych wskaźników zdrowia na poziomie komórkowym i jest dobrym predyktorem utrzymania stabilnej masy ciała.

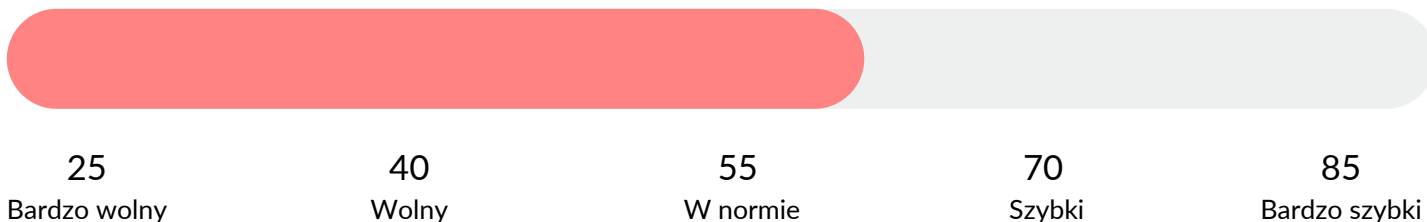


- Tłuszcz
- Węglowodany

Twój organizm korzysta z mieszanki **81% tłuszczów** oraz **19% węglowodanów**

Wolny czy szybki metabolizm?

Wskaźnik tempa Twojego metabolizmu pokazuje czy Twoje ciało spala mniej lub więcej kalorii w porównaniu ze standardowo przyjętymi normami. Przewlekłe, niskoenergetyczne diety mogą spowolnić tempo Twojego metabolizmu. Trening siłowy (zwiększenie beztłuszczowej masy ciała) lub/i zwiększona podaż kalorii mogą pobudzić Twój metabolizm. Wolny metabolizm prowadzi do mniejszej ilości spalanych dziennie kalorii i w konsekwencji do potencjalnych problemów z redukcją masy ciała lub utrzymaniem tempa utraty wagi.



Spoczynkowa Przemiana Materii

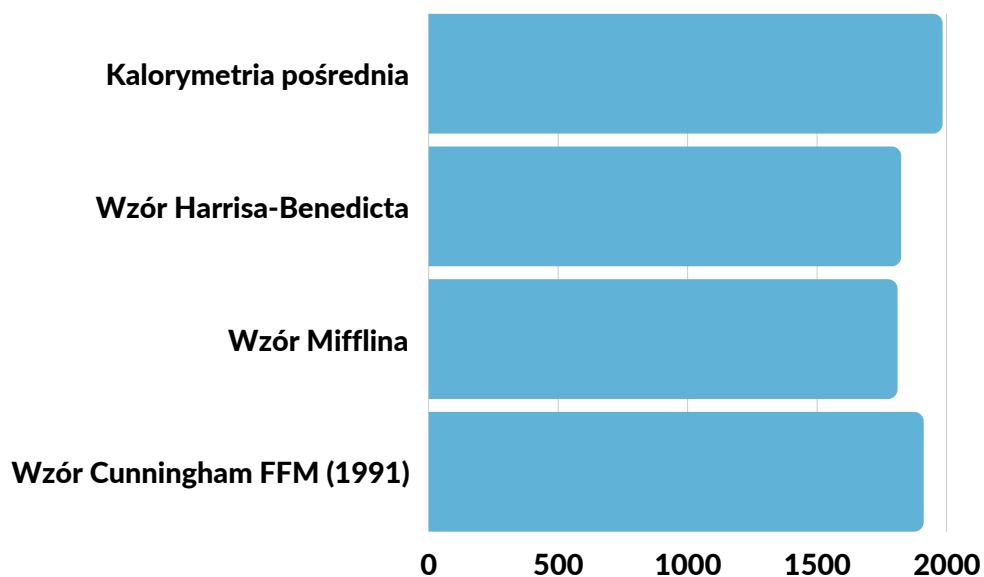
Twoja Spoczynkowa Przemiana Materii:

1983 kcal

SPM ze wzoru Harrisa-Benedicta: 1823 kcal

SPM ze wzoru Mifflina: 1809 kcal

SPM ze wzoru Cunninghama: 1910 kcal



Twoja spoczynkowa przemiana materii stanowi punkt wyjścia do analizy całkowitego dziennego zapotrzebowania energetycznego. Aby dokładnie określić wydatkowanie energetyczne podczas treningu analizujemy wyniki podczas badania ACTIVE.

Podsumowanie

Compleat REST

- Mieszany udział substratów energetycznych (węglowodany i tłuszcz) w spoczynku. (Optymalnie - przewaga wykorzystywania tłuszczu jako substratu, ok. 80%)
- Hiperwentylacja oraz nierówny oddech w spoczynku - częstotliwość oddechu średnio 18-25 oddechów na minutę przy bardzo niskiej objętości oddechu, średnio 0,65 litra/minutę (6-12 oddechów/minutę w granicach normy).
- Nieprawidłowa praca przepony podczas oddychania.
- Spoczynkowa Przemiana Materii niższa niż szacowana ze wzorów.

Zalecenia

- Wprowadzenie treningu oddechowego, przeponowego w spoczynku.
- Wprowadzenie treningu cardio 2 strefa.