

PROTOKÓŁ PRZYGOTOWANIA Compleat REST

O badaniu

Badanie spoczynkowej przemiany materii uznawane jest obecnie za „złoty standard” w ocenie tempa przemiany materii (metabolizmu).

To najdokładniejsza metoda analizy zapotrzebowania energetycznego.

Wykorzystuje dokładne dane, a nie estymacje na podstawie ogólnie przyjętych wzorów. Do tej pory dostępna głównie w warunkach laboratoryjnych.

Kalorymetria pośrednia wykorzystuje kryterium metaboliczne, jakim jest wymiana gazów oddechowych. Podstawą metody jest założenie, że energia wykorzystywana przez organizm pozyskiwana jest w wyniku utleniania składników odżywczych (węglowodanów, tłuszczów i białek). W reakcjach tych zużywany jest tlen i wydzielany dwutlenek węgla, w ilościach proporcjonalnych do wydatkowanej energii.

Przebieg badania

Badanie przeprowadzane jest w pozycji leżącej i trwa około 10-15 minut.

Analiza wyników przekazana jest w formie raportu.

Jak się przygotować do badania?

Możesz przystąpić do testu REST o dowolnej godzinie (tak, żeby test kontrolny mógł być przeprowadzony o tej samej porze).

Zanim przystąpisz do testu wymagany jest post, co oznacza tylko picie wody, przynajmniej 5h przed badaniem:

- nie pij kawy i żadnych innych napojów energetycznych (stymulujących)
- unikaj intensywnych ćwiczeń (dłużej niż 1h) przynajmniej 24h przed testem
- jeśli przyjmujesz jakiegokolwiek leki, nic nie zmieniaj.
- ubierz się wygodnie
- przyjedź na test przynajmniej 10 min. wcześniej, żeby być odpowiednio zrelaksowanym, gdy przystąpisz do testu.

Jak często powtarzać badanie?

- w przypadku aktywnej pracy nad zmianą masy ciała (redukcja / budowa masy mięśniowej) co około 8-12 tygodni
- pozostałe: raz w roku.