



Κάψτε τα όλα!!!!

To Infra Red Therm Lipolysis για τη Δέσποινα;

Όλα όσα πρέπει να ξέρετε!

To www.diatrofologos.com σας τα λέει όλα.

Όλοι οι σταρ του Χόλιγουντ γνωρίζουν τα μυστικά για μια καλλίγραμμη σιλουέτα, γι' αυτό και επιλέγουν τη κατάλληλη γυμναστική που τους ταιριάζει. Και μετά ποζάρουν στα περιοδικά και παρουσιάζονται στην τηλεόραση και τον κινηματογράφο πλασάροντας τα τέλεια γυμνασμένα σώματά τους. Ποιος δεν θα ήθελε να έχει την επίπεδη κοιλιά της Gwen Stefani, τα χέρια της Jennifer Aniston, τα πόδια της Cameron Diaz και τους γλουτούς της Jennifer Lopez; Έλα ντε!! Και το σίγουρο είναι ότι θα θέλαμε και τα τέσσερα σημεία αυτά να βρίσκονται σε ένα σώμα ... στο δικό μας!! Ίσως να σκέφτεστε πως αυτό είναι ακατόρθωτο! Τίποτα όμως δεν είναι ακατόρθωτο φτάνει να το θέλουμε πραγματικά και να είμαστε πρόθυμοι να δουλέψουμε σκληρά για να το πετύχουμε. Άλλωστε αυτή ήταν και η συμβουλή του Ηλία Ψινάκη στον Κώστα Μαρτάκη.

Όμως οι διάσημοι συνεχώς ψάχνουν νέους τρόπους για να έχουν τα καλύτερα αποτελέσματα στο χρόνο που έχουν διαθέσιμο. Στην Ελλάδα λοιπόν, για να εκπληρώσουν αυτή την επιθυμία μας, πρωτοπόρησαν και δημιούργησαν ένα νέο σύστημα, το οποίο ακούει στο όνομα: Infra Red Therm Lipolysis. Αυτό το σύστημα, το συστήνει και ο Γιώργος Μουλίνος, ο γνωστός κλινικός διαιτολόγος-διατροφολόγος των διασημοτήτων στην Ελλάδα, όπως και εμείς στο www.diatrofologos.com. Ο Γιώργος Μουλίνος, είναι ο άνθρωπος που συντάσσει το διατροφικό πρόγραμμα, σχεδιάζει τις δίαιτες, αλλά και το σύστημα ασκήσεων της Δέσποινας Βανδή. Και όλοι βλέπουμε το αποτέλεσμα! Το καλογυμνασμένο σώμα, της πάντα λαμπερής, Δέσποινας.

Τι είναι το INFRA RED THERM LIPOLYSIS;

Το INFRA RED THERM LIPOLYSIS είναι μια, ειδικής κατασκευής, συσκευή εκπομπής θερμικών υπέρυθρων κυμάτων με τη μορφή ερυθρού φωτός. Με πιο απλά λόγια είναι ένα σύστημα το οποίο λειτουργεί με ακτινοβολούμενη θερμότητα. Η ακτινοβολούμενη θερμότητα είναι μία ενέργεια που θερμαίνει το σώμα με μια διαδικασία που ονομάζεται

«μετατροπή». Αυτή η θερμότητα ονομάζεται υπέρυθρη ακτινοβολία (Infra Red). Η επίδραση του συστήματος αυτού στο σώμα μας είναι η ενεργοποίηση στους λιπώδεις ιστούς, με αποτέλεσμα την καύση και την απώλεια της λιπώδους μάζας. Εκπέμπει ασφαλές, θεραπευτικό φως (ηλεκτροθερμία) το οποίο, σε συνδυασμό με αερόβια άσκηση, μέτριας έντασης, επιδρά σημαντικά στην επιτάχυνση της διαδικασίας καύσης και απώλειας λιπώδους μάζας από τον οργανισμό. Με λίγα λόγια, μας βοηθά να κάψουμε λίπος!!!

Σε ότι αφορά στην επίδραση της ηλεκτροθερμίας για την απώλεια λιπώδους μάζας, σε συνδυασμό με αερόβια άσκηση μέτριας έντασης, έγινε ειδική επιστημονική μελέτη από το Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών (ΤΕΦΑΑ). Τα αποτελέσματα του συστήματος αυτού, είναι δηλαδή πιστοποιημένα από το Πανεπιστήμιο Αθηνών και ακόμη δηλώνει πως δεν υπάρχουν αντενδείξεις στη χρήση του. Γι' αυτό όλα τα άτομα που μπορούν να ... περπατούν μπορούν και να το χρησιμοποιήσουν!

Έτσι, ως είναι γνωστό, το πιο σημαντικό για να έχουμε μια καλλίγραμμα σιλουέτα είναι να μειώσουμε το λίπος και όχι τη μυϊκή μάζα. Οποιαδήποτε μορφή άσκησης που κάνει χρήση το καρδιαγγειακό σύστημα ονομάζεται καρδιο-αναπνευστική. Τέτοιου είδους ασκήσεις είναι συνήθως αερόβιας μορφής. Όσο πιο χαμηλής έντασης είναι η προσπάθεια τόσο περισσότερο αυξάνεται το ποσοστό του χρησιμοποιούμενου λίπους. Άρα, όταν θέλουμε να χάσουμε λίπος, κάνουμε χαμηλής έντασης αλλά παρατεταμένης διάρκειας άσκηση.

Θα έχουμε σίγουρα καλύτερα αποτελέσματα με το Infra Red Therm Lipolysis γιατί χρησιμοποιώντας την ηλεκτροθερμία, σε συνδυασμό με αερόβια άσκηση μέτριας έντασης, και με σωστή διατροφή έχουμε την επιτάχυνση της διαδικασίας απώλειας λιπώδους μάζας από τον οργανισμό με μόνιμο χαρακτήρα.

Πλεονεκτήματα

- Μπορούν να το χρησιμοποιήσουν άτομα όλως των ηλικιών
- Δεν υπάρχει περιορισμός στο βάρος του ατόμου – άρα αυτή η μορφή άσκησης είναι κατάλληλη και για παχύσαρκα άτομα.
- Η ένταση που θα χρησιμοποιήσει το κάθε άτομο είναι ανάλογη με τη φυσική του κατάσταση αφού ρυθμίζεται από τον χρήστη.
- Η αερόβια άσκηση, και ιδιαίτερα το περπάτημα, έχει θετικές επιπτώσεις στη υγεία.
- Η κάθε επίσκεψη διαρκεί 29 λεπτά, έχει μέτρια ένταση και τα αποτελέσματα σε ότι αφορά την αποκλειστική, γρήγορη και μόνιμη καύση λιπώδους μάζας είναι πολλαπλάσια σε σχέση με 29 λεπτά έντονης άσκησης σε κανονικό διάδρομο.
- Με την αύξηση της θερμοκρασίας αυξάνεται στις περιοχές που θερμαίνονται:
 1. Η ροή του αίματος και η οξυγόνωση.
 2. Η ενζυμική δραστηριότητα και ο μεταβολισμός.
 3. Η ταχύτερη νευρική αγωγή ερεθισμάτων.
- Με την αύξηση της θερμοκρασίας μειώνεται στις περιοχές που θερμαίνονται:
 1. Ο μυϊκός σπασμός και ο πόνος.
 2. Η σκληρότητα των αρθρώσεων.
 3. Οι φλεγμονώδεις διεργασίες και τα οιδήματα.

Μεταβολισμός και κυκλοφορία του αίματος

Η μεγάλη επιτυχία του Infra Red Therm Lipolysis βρίσκεται στην επιτάχυνση του μεταβολισμού μας, αφού δίνεται το πλεονέκτημα της ρωμαλέας εξάσκησης του σώματος χωρίς έμπρακτη άσκηση. Επίσης, η υπέρυθρη ακτινοβολία μπορεί να εισχωρήσει βαθιά στο λιπώδη ιστό του σώματος και να αντιδράσει σε μοριακό επίπεδο, βοηθώντας στην καύση του σωματικού λίπους πιο αποτελεσματικά και παρέχοντάς του την ικανότητα να αφαιρεί μεγάλα ποσά ανεπιθύμητων τοξινών και αποβλήτων. Ακόμη, έχει αποδειχτεί ότι η θεραπεία με φως αυξάνει την κυκλοφορία του αίματος. Αυξάνει δηλαδή το σχηματισμό νέων τριχοειδών, τα οποία είναι πρόσθετα αιμοφόρα αγγεία που αντικαθιστούν όσα έχουν υποστεί βλάβη. Τα νέα τριχοειδή επιταχύνουν τη διαδικασία επούλωσης παρέχοντας πρόσθετο οξυγόνο και θρεπτικά συστατικά που είναι αναγκαία για την επούλωση.

Αντιμετώπιση της γήρανσης του δέρματος

Έχουμε ακόμη περισσότερη παραγωγή κολλαγόνου. Το κολλαγόνο είναι πρωτεΐνη η οποία βρίσκουμε στο σώμα και χρησιμοποιείται για την επισκευή και αντικατάσταση ιστού που έχει υποστεί βλάβη. Είναι η ουσία που διατηρεί τη συνοχή των κυττάρων με υψηλό βαθμό ελαστικότητας. Η αύξηση της παραγωγής κολλαγόνου θα μειώσει τον ουλώδη ιστό στο πεδίο της βλάβης. Χιλιάδες εταιρείες καλλυντικών υπόσχονται αύξηση του κολλαγόνου στο δέρμα για να διατηρήσουμε τη νεανικότητά μας. Γιατί να μην το πετυχαίνουμε κάνοντας και τη γυμναστική μας; Επίσης έχουμε την απελευθέρωση της τριφωσφορικής αδενοσίνης (ATP) που είναι ο κύριος φορέας ενέργειας σε όλα τα κύτταρα. Οι αυξήσεις στο ATP επιτρέπουν στα κύτταρα να αποδέχονται τις θρεπτικές ουσίες με ετοιμότητα και να αποβάλλουν τα άχρηστα προϊόντα πιο γρήγορα, αυξάνοντας έτσι το επίπεδο ενέργειας του κυττάρου. Έχουμε ακόμα αύξηση της σύνθεσης των RNA και DNA. Αυτή βοηθά να αντικατασταθούν πιο γρήγορα τα κύτταρα που έχουν υποστεί βλάβη.

Όλα ξεκινούν από τον ήλιο!

Δεν υπάρχει λόγος ανησυχίας ως προς τη χρήση του συστήματος και της ακτινοβολούμενης θερμότητας του αφού ο ήλιος είναι η κύρια πηγή ακτινοβολούμενης ενέργειας, την οποία πηγή απολαμβάνουμε καθημερινά! Επίσης, το υπέρυθρο φως είναι μια σημαντική ενεργειακή δύναμη που προωθεί την ίαση (γι' αυτό και το συγκεκριμένο φως χρησιμοποιείται από φυσιοθεραπευτές), μια άνοδο του αριθμού των λευκών αιμοσφαιρίων στο αίμα, ταχύτερο μεταβολισμό, καλύτερη κυκλοφορία του αίματος και αποτοξίνωση.

Και το καλύτερο για το τέλος!

Το εξέχον αποτέλεσμα του Infra Red Therm Lipolysis στη θερμιδική κατανάλωση και τον έλεγχο του σωματικού βάρους, βρίσκουμε ότι η καύση 600 έως 2.400 θερμίδων σε μια συνεδρία 29 λεπτών είναι συνήθης.

Αν έχετε συγκεκριμένες ερωτήσεις ή ανησυχίες, επικοινωνήστε μαζί μας στο youcandoit@diatrofologos.com και θα αναφερθούμε στα θέματα αυτά σε μελλοντικές εφημερίδες.

Δημιουργήθηκε από το www.diatrofologos.com Παρακαλώ [στείλτε](#) αυτή την εφημερίδα σε όποιον πιστεύετε πως θα βοηθηθεί!

To unsubscribe please send e-mail to: unsubscribe@diatrofologos.com