

L'Agenda del Benessere

Scopri come perdere
massa grassa velocemente



MET
BodyZone

VIP
Center
Centri di PhysioFitness Metabolico
modellati su misura

Non riesco a dimagrire perchè
ho il Metabolismo Lento!

MA CHE SIGNIFICA DAVVERO? SCOPRIAMO INSIEME

"Metabolismo" è un termine usato e abusato e di cui spesso non si conosce esattamente il significato. Cerchiamo di fare un pò di chiarezza.

Il metabolismo di una sostanza è la reazione di semplice trasformazione chimica della stessa in qualcos'altro. Il termine corretto da utilizzare è **Metabolismo basale**. Si tratta dell'energia che serve a un organismo vivente per mantenere, in condizioni di riposo, le proprie funzioni vitali (respirazione, digestione, circolazione...).

CULTURA Il valore del "metabolismo basale" può essere espresso in "calorie", dove la caloria non è altro che un'unità di misura di quella energia prodotta e necessaria.

Misurare il Metabolismo basale è fondamentale perchè è la base di partenza per studiare un percorso su misura ed ottenere i risultati desiderati sia di dimagrimento che di tonificazione del proprio corpo.

Sapete come si misura il Metabolismo Basale?

Per misurarlo in modo preciso si effettua la calorimetria: è un esame a cui sottoporsi a completo riposo, con il quale si quantifica sia l'ossigeno consumato che l'anidride carbonica prodotta, entrambi collegati al dispendio energetico. In alternativa, è possibile ricorrere ad altri due metodi:

- **IMPEDENZIOMETRIA** - un test che misura la resistenza dei tessuti al passaggio di una piccola corrente, informando così sulla quantità di massa magra e massa grassa presenti;
- **PLICOMETRIA** - stima il grasso sottocutaneo in punti specifici del corpo, pizzicando la pelle con uno speciale strumento.



Perchè il VIP Center è un Metodo così personalizzato e su misura?

Perchè tutti i Percorsi dei clienti partano dalla *valutazione corporea* dove appunto vengono utilizzati non solo l'*Impedenziometro* e il *Plicometro*, ma anche altri strumenti tecnico-scientifici per determinare lo stato fisico e di salute di ogni singolo cliente. Solo con questo quadro preciso è possibile determinare un Percorso personalizzato, su misura e diverso per ogni persona in base agli obiettivi da raggiungere: perdere peso, tonificare, rassodare la propria pelle, riattivare il metabolismo basale.

Sapevi che il Metabolismo è fortemente influenzato dai livelli di Massa Magra nel nostro corpo?

SCOPRIAMO IL MOTIVO E COME FARE PER AUMENTARE LA NOSTRA MASSA MAGRA

Sapevi che la quantità della massa magra nel nostro corpo influenza la variazione del metabolismo basale? Ecco perchè è fondamentale riuscire ad innalzare i livelli di massa magra per accelerare i processi di modellamento del nostro corpo.

Ma quali sono le tecniche più efficaci per aumentare la nostra MASSA MAGRA?

Le diete ipocaloriche continuative tendono a consumare (metabolizzare) il muscolo, usandolo per produrre quell'energia che non è fornita dall'alimentazione. Procurano dimagrimenti rapidi (consumando grasso, ma anche muscolo), ma appena si ricomincia a mangiare un pò di più il muscolo non consuma più e si tende ad accumulare in grasso.

L'incremento della massa magra, come avviene con una buona attività sportiva associata a una corretta nutrizione, **aumenta il "metabolismo basale"**.

Il valore di un'ora di sport va molto oltre le calorie consumate durante l'allenamento. La **massa magra allenata e nutrita** consuma di più rispetto a una massa magra minore anche facendo sforzi ridotti e lo fa per l'intera giornata non solo durante l'allenamento.



BUONA
ATTIVITA' SPORTIVA

+

CORRETTA
NUTRIZIONE

= **AUMENTA IL METABOLISMO E LA MASSA MAGRA**

Si brucia anche durante il sonno profondo, lo sapevi? Lavorare sull'accelerazione del proprio metabolismo energetico consente di ottenere un dimagrimento sano e duraturo, ed è un incremento che si costruisce, in salute, con una nutrizione sana e una sana attività sportiva.

L'allenamento muscolare associato a consigli alimentari come il giusto abbinamento di carboidrati e proteine nei pasti permettono il raggiungimento in salute di una forma fisica adeguata, smettendo di avere paura delle calorie e imparando a comprenderne il vero significato.

Come fare tutto questo da soli? **Affidati a professionisti!** Nei Centri **VIP Center** e **METbody-zone** trovi istruttori qualificati che con l'utilizzo di Acceleratori Metabolici faranno aumentare

velocemente la tua massa magra accelerando il tuo metabolismo basale con un nuovo metodo di allenamento efficace ed innovativo per modellarti su misura in tempi rapidissimi...e la prova costume sarà già superata!



Buona Pasqua

da VIP Center e METbodyzone



MET
-BodyZone-

VIP CENTER o Centro MET

www.vipcenter.it

www.metbodyzone.com

