

Výsledky projektu Zdraví do firem

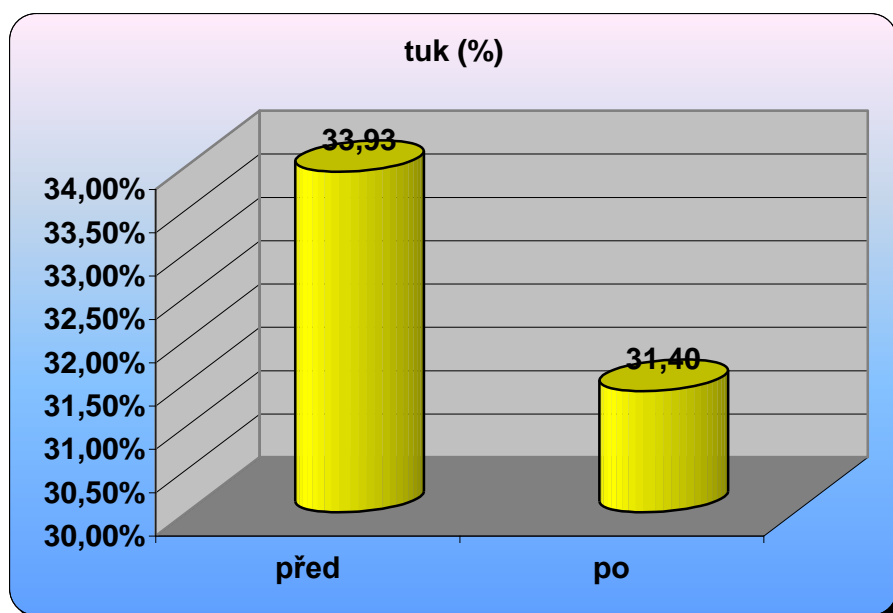
Naměřené hodnoty

Posluchačky měly možnost se během přednášky změřit na bioimpedančním přístroji In Body, který měří tělesné hodnoty. Vybrali jsme 4 z nejdůležitějších hodnot a zpracovali do grafu průměrné hodnoty. Měření probíhalo dvakrát, poprvé při přednášce a podruhé o měsíc později. Jak se hodnoty posluchačkám změnili, vidíte v grafech níže. V levém sloupečku je hodnota prvního měření, v pravém sloupečku druhého měření.

Do tohoto průměru byly zpracované hodnoty všech posluchaček, které byly na obou měřeních, aby progres posluchaček byl přesný.

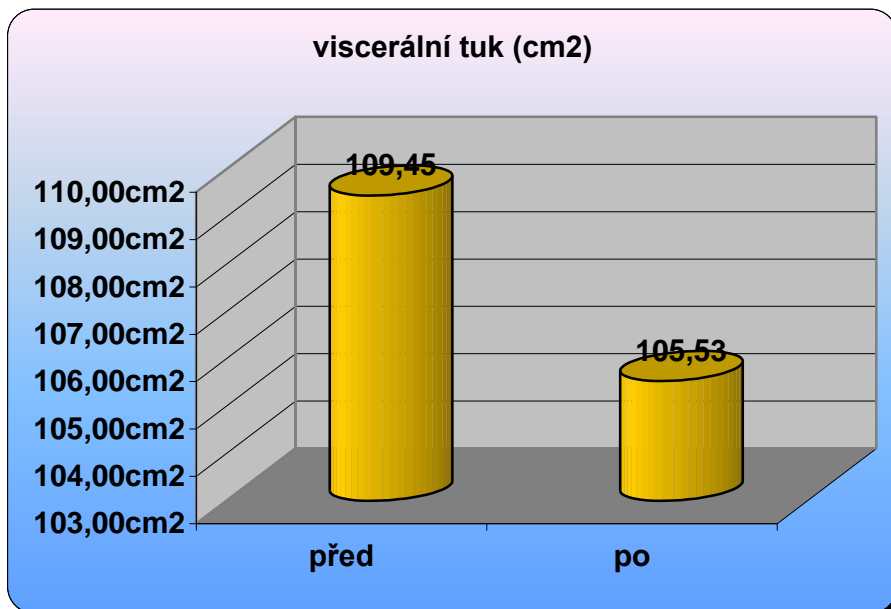
Tuk (%) – je množství tělesného tuku v poměru k tělesné hmotnosti. Snižování nadměrného množství tělesného tuku ukázalo snížení rizika určitých nemocí jako je vysoký krevní tlak, onemocnění srdce, cukrovky a rakoviny. Zdravé procento je proměnlivé. Záleží na pohlaví a věku. Muži mají oproti ženám nižší hodnoty a mladší lidé oproti starším takéž.

Z grafu vidíme, že tuk klesl téměř o 2%, což je pěkný výsledek. Je určitě dobré pokračovat v redukci tuku, ale vzhledem k těmto číslům je důležitější se soustředit spíše na viscerální tuk.



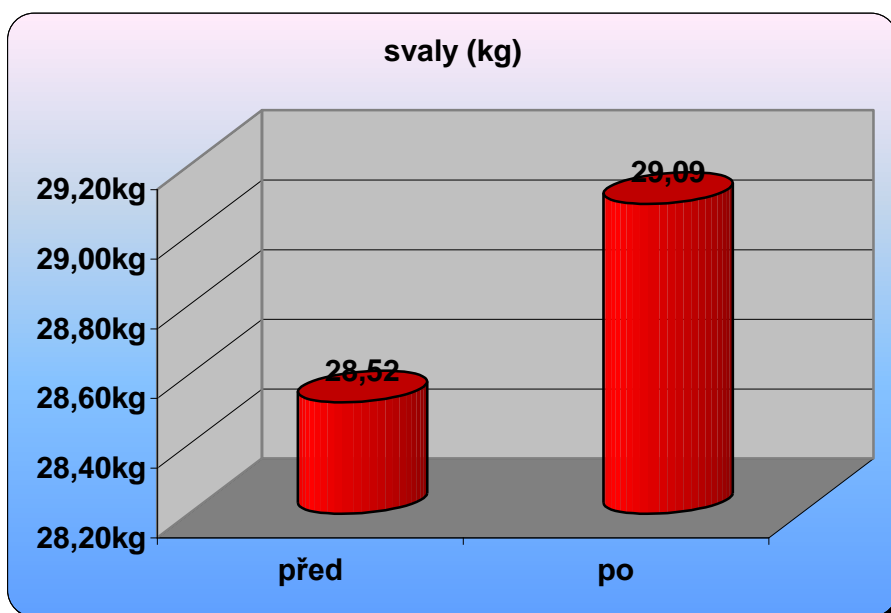
Viscerální tuk (cm²) – Viscerální tuk se nachází v břišní dutině okolo a uvnitř našich orgánů a slouží k jejich ochraně. Proto se mu také někdy říká tuk útrobní nebo též orgánový. V případě, že máme tohoto tuku nadbytek, může nás mnohem více ohrozit než tuk podkožní. Viscerální tuk je velice úzce spojen s hyperlipidémií, což je vyšší hladina tuků v krvi. To může vést k závažným chronickým chorobám, zvláště k cukrovce i k akutním onemocněním jako srdeční infarkt a mozková mrtvice. Zdravé rozmezí je do 100cm². Vyšší hodnoty znamenají zvýšené riziko výše uvedených onemocnění.

Z grafu vidíme, že viscerální tuk klesl o necelou polovinu cm². To je jediné dobře, protože viscerální tuk je nutné udržovat na co nejnižších hodnotách. Nicméně celkově se hodnoty pohybují spíše na horní hranici, takže je vhodné dále ve snaze o redukci pokračovat. A to převážně úpravou jídelníčku.



Svalová hmota (kg) – ukazuje hmotnost svalů v těle. Svaly hrají důležitou roli, protože fungují jako motor ve spotřebě energie. Jak se Vaše svalová hmota zvyšuje, tak se zvyšuje i vaše energetická spotřeba a pomáhá snížit přebytek tělesného tuku a zhubnout zdravým a přirozeným způsobem. Při zvýšené aktivitě se sníží množství tělesného tuku a Vaše fyzická kondice se podle toho zlepší. I když se Vaše hmotnost nemění, může se měnit Vaše svalová hmota či podíl tělesného tuku, což u pozitivní změny zlepšuje Váš zdravotní stav a snižuje riziko některých onemocnění.

Z grafu vidíme, že svalová hmota narostla o více než 0,5 kg. To je naprosto výborný výsledek. Za měsíc se dá jen těžko přibrat více, než 1 kg svaloviny, posluchačky v průměru tohle splnily na více než 50%. Pokud to takhle půjde dál, za chvíli budete mít v práci samé sportovkyně.



Minerální látky (kg) – obsah minerálních látek v lidském těle. Mineralizace kostí je dána množstvím minerálních látek uložených v kosti. Nejvýznamnějším vitamínem v mineralizaci kostí je vitamín D. Ten najdeme v rybím tuku, vejci, mléku a v ořechách.

Pokud je v těle nedostatek vitamínu D, vede to k demineralizaci kostní tkáně. Pokud se v kostech vyskytne nadbytek měkké kostní tkáně, vede to ke kostním deformitám. Hodnota minerálních látek je velmi důležitá pro prevenci a diagnostiku osteoporózy. Osteoporóza je onemocnění kostní tkáně, při kterém dochází k řídnutí kostí.

Z grafu vidíme, že minerální látky se zvýšily o 0,05 kg. To vypadá jako malé zlepšení, ovšem pořád to zlepšení je. A hlavně u minerálních látek je každý drobný nárůst důležitý, protože se celkově pohybují v menších hodnotách. Takže opět dobrý výsledek.

minerální látky (kg)

