

Fitnes Fréttir

4.TBL. 18. ÁRG. 2016

Viktor Berg í nærmynd

Meistari í sportfitness

MATARÆÐI

Ketógenískt mataræði vs hefðbundið

HEILSA

Hvað er insúlín-viðnám?

MATARÆÐI

Spergilkál hindrar krabbamein

ÆFINGAR

Jákvætt tal er mikil hvatning

ÆFINGAR

Kynlíf fyrir keppni

ÆFINGAR

Æfingar eru galdrapillan sem þú beiðst eftir



ALVÖRU BRENNSLA EKKI FYRIR BYRJENDUR!

Varúð RIPPER getur valdið eftirfarandi aukaverkunum:

- x- Meiri fitubrennslu
- x- Meiri grimmd við æfingar
- x- Meiri vatnslosun
- x- Aukið úthald

x- Notist sparlega!

**FITNESS
SPORT**
fitnesssport.is

ONE

Prófaðu EITT stykki!



21g
PRÓTÍN

Vottað
GF
Glútein Frítt

NET CARBS
3g

ÁÐEINS
SYKUR **1g**

FÆST Í STÓRMÖRKUÐUM, KVIKMYNDAHÚSUM OG Á FITNESSSPORT.IS



- 4 Viktor Berg í nærmynd**
Í þetta sinn segir Viktor Berg keppandi í sportfitness frá sér og sínum.
- 6 Hvað er insúlínviðnám?**
Mikið er fjallað um insúlínviðnám en veistu hvað það er?
- 8 Prótínríkar máltíðir auka fitubrennslu**
Rannsókn sem sýnir að það skiptir máli hvað er í prótínblöndunni eftir æfingu.
- 10 Ketógenískt vs venjulegt mataræði**
Farið er yfir rannsóknir sem lúta að meintum kostum ketógeníks mataræðis.
- 12 Usnic-sýra í fitubrennsluaefnum varasöm**
Aukaverkanir fitubrennsluaefna sem innihalda Usnic-sýru eru meðal annars lífræitrun.
- 14 Styrktarþjálfun styrkir blóðsykurstjórnun**
Æfingar hafa margskonar jákvæð áhrif á efnaskipti líkamans.
- 16 Jákvætt tal er mikil hvatning**
Það er hvasst á toppnum og því fylgir neikvætt umtal.
- 18 Kynlíf fyrir keppni er í lagi**
Dregur kynlíf úr frammistöðu í keppnum?
- 20 Hnetur draga úr bólgu og hættu á hjartasjúkdómum**
Athyglisverð rannsókn á rúmlega 5000 manns.
- 22 Spergilkál hindrar krabbamein**
Rannsókn á músum sýnir að þær fá ekki krabbamein ef þær borða daglega spergilkál.
- 26 Er kaffi hollt eða óhollt?**
Læknávisindin hafa tekið margar beygjur þegar kaffi er annars vegar.
- 28 Æfingar eru pillan sem allir biðu eftir**
Áhrif æfinga eru víðtækari en ætla mætti í fyrstu.

FITNESSFRÉTTIR

Fitnessfréttum er dreift ókeypis í allar æfingastöðvar á landinu.

Ritstjóri og ábyrgðarmaður
Einar Guðmann
einar@fitness.is

Auglýsingar
auglysingar@fitness.is

Ljósmyndir
Einar Guðmann
Gyða Henningsdóttir
Vefmyndabankar
Nema annað sé tekið fram

Útlitshönnun
Einar Guðmann

Prentun
Prentmet ehf

Vefsetur
www.fitness.is

© Fitnessfréttir 1999 - 2016

Rit þetta má eigi afrita með neinum hætti svo sem með ljósmyndun, prentun, ljósritun eða á annan sambærilegan hátt, að hluta til eða í heild án leyfis ritstjóra.

SKOÐANIR GREINAHÖFUNDNA BLÁÐSINS ERU EKKI ENDILEGA ÞÆR SÖMU OG SKOÐANIR RITSTJÓRNAR EÐA RÁÐGJAFNA. HEIMILDIR ERU FÁANLEGAR HJÁ RITSTJÓRA. HÖFUNDUR ALLRA GREINA ER EINAR GUÐMANN NEMA ANNAÐ SÉ TEKIÐ FRAM.

FORSÍÐAN



Forsíðumynd: Viktor Berg
Ljósmyndari: Brynjar Ágústsson - portrett.is

solid að henda sér í bíó eða ísbíltúr með vinunum

Í nærmynd er Viktor Berg keppandi í sportfitness.

Aldur og fyrri störf?

Ég er 23 ára gamall og starfaði í Hagkaup í skeifunni í 5 ár með skóla, færði mig svo yfir í Hreinsitækni og var aðstoðarmaður á dælubíl (sem er eins og risastór ryksuga fyrir kúk), færði mig svo yfir í sælgætisgerðina Freyju og var þar sendibílstjóri, vann mig svo upp í sölumann, hætti þar og starfa núna sem sölumaður hjá Pure Performance ehf sem er heildsala með fæðubótarefni á borð við Optimum Nutrition (Amino Energy & Gold standard whey prótein), BSN og Coldpress smoothies meðal annars.

Hvaðan ertu?

Fæddur og uppalin í 104 Reykjavík.

Fjölskylduhagir?

Ég leigi herbergi með kærustunni minni Írisi. Ósk, hjá konu og syni hennar. Sonur hennar er reyndar staddur í Noregi eins og er og er bróðir minn, Marínó Berg og konan er móðir mín, Margrét Berg. Svo á ég líka æðislega tengdarforeldra og fleiri systkini (my sister & brothers from another mother).

Helstu áhugamál?

Líkamsrækt á klárlega minn hug og hjarta eins og er, annars hef ég mjög gaman af því að fara á snjóbretti og hef almennt áhuga á að gera skemmtilega hluti.

Uppáhalds tónlist?

Er algjör alæta á tónlist en rapp, rokk, dubstep koma efst í huga.

Uppáhaldskvikmynd?

Ég er sucker fyrir svokölluðum B-myndum, þannig bókstaflega allar svoleiðis myndir.

Hvaða bók tækirðu með á eyðieyju?

Einhverja eftir Tony Robbins, hann er alvarlega hvetjandi.

Hvernig er fullkomin helgi?

Fullkomin helgi byrjar með solid vinnudag og helst góðum hádegisverði með vinnufélögum, svo tekur maður granítharða æfingu í Laugum, bombar beint í baðstofuna eftir æfingu. Á laugardeginum sefur maður smá út, vaknar og fær sér góðann morgunmat, tek kannski góða æfingu og svo er restin óvissa. Það er alltaf gaman að gera eitthvað frábrugðið því

sem maður er vanur að vera alltaf að gera, annars væri solid að henda sér í bíó eða ísbíltúr með vinunum (bæði betra samt). Sunnudagurinn fer svo í smá hvíld, meal prep fyrir vikuna og kósý time.

Hver er uppáhalds veitingastaðurinn?

Serrano

Uppáhalds óholli maturinn?

Hamborgari, franskar (tómatsósa) og kók.

Uppáhalds holli maturinn?

Kjúklingur og hrísgrjón.

Hvenær ferðu á fætur á morgnana?

Í kringum sex leytið ef ég fer í morgunbrennslu, annars um hálf sjö.

Leikhús eða bíó?

Bíó allday!

Hvernig er týpýskur dagur hjá þér?

Mjög gróflega lýtur dagurinn svona út. Vakna, fer í vinnuna, fæ mér morgunmat þar, vinn til fjögur, fer heim eftir vinnu, pakka ræktardóti í tösku, blanda pre-workout og prótín, rúlla í Hafíð fiskverslun til Elmars að sækja mér lax fyrir kvöldið, fer þaðan í World Class laugar, tek grimma æfingu, fer í sturtu, heim aftur, elda laxinn, borða laxinn, geri næsta dag tilbúinn (matarlega séð) og svo fer restin af kvöldinu yfirleitt í eitthvað þægilegt.

Dagblöð eða netið?

Netið.

Kjöt eða fiskur?

Fiskur.

Hvaða bók ertu með á náttborðinu?

Enga.

Hvað ætlarðu að gera á næstunni?

Halda áfram að gera mitt besta allra daga og vera góð fyrirmynd. Ég tek mögulega þátt á Bikarmótinu í Vaxtarækt og Fitness sem verður haldið 19. nóvember n.k. og svo er ég, Íris, Sævar bróðir hennar og tengdó að fara til Spánar, Alicante um jólin sem verður frábært.

TERRANOVA

ANDOXUN - ORKA - PRÓTEIN
MELTINGIN - OMEGA OLÍUR



ÞÚ FINNUR MUNINN

Lífrænt - Vegan - Engin aukaefni eða fylliefni.
Frostpurkkaðar jurtablöndur sem gefa hámarksvirkni.

Terranova bætiefni fást í Heilsuvörubúðum, apotekum,
heilsuvörudeild Fjarðarkaupa, Hagkaup og í Nettó,





Stuðlar vatnsdrykkja að léttingu?

Samkvæmt endurskoðun á rannsóknum sem Simon Thornton gerði við Háskólann í Lorraine í Nancy í Frakklandi stuðlar vatn að léttingu vegna áhrifa þess á minna át og stuðla að því að líkaminn noti fitu sem orkuefni. Aukin vatnsdrykkja eykur frumustærð um allan líkamann með þeim áhrifum að efnaskiptahraði og hitaeiningabrennsla eykst. Aukning í vatnsdrykkju dregur úr hormóninu angiotensin II sem þjónar því hlutverki að stjórna vökvafæði en vessaþurrð eykur insúlínviðnám sem stuðlar að fitusöfnun.

Endurskoðunin sýndi fram á samhengi á milli þornunar líkamsvefja og þyngingar. Það er hinsvegar ekki hægt að fullyrða að eðlilegt vökvafjárnvægi eða mikil vatnsdrykkja stuðli að léttingu. Mjög fáar rannsóknir á mönnum hafa sýnt fram á að fólk léttist með því að auka vatnsdrykkju. (Frontiers in Nutrition, vefútgáfa 10. júní 2016)



Hvað er insúlínviðnám?

🍏 Vaxandi fjöldi greina fjallar um insúlínviðnám og mikilvægi þess fyrir heilbrigði og holdafar. Til að skilja hvers vegna það skiptir svo miklu máli er tilvalið að átta sig á hvað það snýst um.

Undanfarna tæpa tvo áratugi höfum við hjá Fitnessfréttum skrifað um insúlínviðnám. Undanfarið hefur mátt sjá mikla aukningu í skrifum annarra fjölmiðla um þetta vandamál, hugsanlega vegna útbreiddari skilnings á því hvað insúlínviðnám er og þeirrar staðreyndar að menn eru að átta sig betur á þeim miklu áhrifum sem insúlínviðnám hefur á holdafar og heilbrigði. Til að skilja hvers vegna svo er þurfa menn að skilja hvað insúlínviðnám er.

Insúlínviðnám er stundum nefnt insúlínóþol þó hér á bæ hafi endingin - viðnám verið meira notuð enda lýsir hún ef til vill betur vandamálinu. Orðið er þýðing á „insuling resistance“ og vísar til minni næmni frumna fyrir insúlíni. Insúlín er hormón sem leikur stórt hlutverk í sykurfnaskiptum en insúlín er framleitt í brisinu. Til þess að skilja sykurfnaskipti líkamans er grundvallaratriði að átta sig á að þegar við borðum byrjar meltingin á að brjóta fæðuna niður í smærri einingar. Sykurinn brotnar niður í þrúgusykur (glúkósa) og fer þannig út í blóðrásina. Sykurinn streymir um blóðrásina en til þess að líkaminn geti nýtt hann sem orku þarf hann að komast inn í vöðvafrumur og þá þarf að vera insúlín í blóðrásinni vegna þess að insúlínið er einskonar lykill að frumunum fyrir sykurlinn. Á frumuhimnunni eru viðtakar sem hleypa sykrunum inn þegar insúlín er til staðar.

Insúlínviðnám vísar til tregðu þessara viðtaka á frumunni til að hleypa sykri inn. Insúlínið hættir þannig að gegna hlutverki sínu og allskonar raskanir verða á efnaskiptum líkamans, bæði sykur- fitu- og prótínefnaskiptum.

Þarna er komin ástæða þess að insúlínviðnám er að verða eitt umtalaðasta heilbrigðisvandamálið í dag. Þarna er líka komin rót þess að menn hafa horn í síðu ótæplegrar sykurneyslu. Gegndarlaust ofát er ein rót vandans vegna þess að í hvert skipti sem sykur er í fæðunni þarf braskirtillinn að framleiða insúlín. Stöðugt át og millimál leika hér stórt hlutverk með hjálp hreyfingaleysis.

Álagið á brisið eykst vegna þess að viðbrögð líkamans við insúlínviðnáminu er að framleiða meira insúlín. Þegar til lengri tíma er litið þolir braskirtillinn ekki álagið og skert sykuroþol eða sykursýki er niðurstaðan. Í kjölfarið er hætt á of háum blóðþrýstingi og hjarta- og kransæðasjúkdómum. Þarna er líka komin ástæða þess að næringarfræðingar horfa ekki lengur bara til mettuðu fitunnar og kólesteróls sem orsök hjartasjúkdóma - sykurinn kemur ekki síður við sögu.

Það sem helst veldur insúlínviðnámi eru ekki bara erfðir, heldur einnig ruslfæði, hreyfingaleysi, offita og reykingar. Mikil fita á magasvæðinu er sérlega varasöm og það að fitna er því beinlínis hættulegt. Í því sambandi er vert að hafa í huga að rugla ekki saman umburðarlyndi gagnvart fitu út frá útlitssjónarmiði og heilbrigðissjónarmiði. Það er vissulega vel meint að vilja ekki tala fyrir fitufordómum en út frá heilbrigðissjónarmiðum er engum greiði gerður að þegja um þær alvarlegu afleiðingar sem offita hefur. Til þess að berjast gegn insúlínviðnámi er eðlilegast að losna við aukakílóin, stunda líkamsrækt og reglulega hreyfingu. Nákvæmlega það sem Fitnessfréttir hafa boðað nú í bráðum tvo áratugi.

(mbl.is 9. nóvember 2002 vefútgáfa / Vísindavefurinn 12. apríl 2016)

HRÖNN HJÁLMARSDÓTTIR, heilsumarkþjálfari:

Það **eina** sem ég **passa** **alltaf** að taka!



Ég forðast yfirleitt að vera sjálf með persónulegan vitnisburð um heilsuvörur en ætla að gera undantekningu með GlucoSlim frá Natures Aid. Það sem vakti áhuga minn á að prófa efnið var að það er 100% náttúrulegt og eingöngu vatnsleysanlegar trefjar sem eru gríðarlega hollar fyrir þarmaflóruna okkar. Það sem er gott fyrir þarmaflóruna er jú einnig jákvætt fyrir heilsuna almennt því þarmarnir hafa áhrif á okkur bæði líkamlega og andlega.



BORÐAÐI OF MIKIÐ

Ég er ein af þeim sem hef afskaplega gaman af því að elda mat og finnst ekki síður gaman að borða hann. Sætindi og unnin matvara er ekki vandamál hjá mér en það eru vörur sem allir ættu að forðast nema í undantekningartilfellum. Þegar maður borðar alltaf of mikið, þá þyngist maður – líka ef það er hollt og það hefur verið minn akkilesarhæll í mörg ár. Ég ákvað að prófa á sjálfri mér að taka inn GlucoSlim því það er eins og áður sagði náttúrulegt, heilsuþætandi og viðurkennt af matvælastofnun Evrópu sem þyngdarstjórnunarefni.

ÞYNGIST EKKI OG NÝT ÞESS AÐ BORÐA

Nú hef ég tekið GlucoSlim í 4 mánuði og ætla mér ekki að hætta því. Eftir rúma viku fann ég fyrir því að ég var farin að borða minna. Ég varð fyrr södd og fór því að spá aðeins í hvað ég setti mikið á diskinn minn. Trefjarnar sem

teknar eru um hálf tíma fyrir mat eru hitaeningasnaugar, þær taka pláss í maganum og framkalla þannig seddu tilfinningu svo að ég borða minna. Þær hægja á tæmingu úr maganum og stuðla því líka að því að lengri tími liður áður en ég verð aftur svöng.

Best er að taka fram að trefjarnar drekka í sig vökva og því algerlega nauðsynlegt að taka þetta inn ásamt 1–2 vatnsglösum.

NR. 2 Á HVERJUM DEGI

Eins vandræðalegt og öllum finnst að tala um hægðir þá er þetta nú eitthvað sem við öll gerum frá vöggju til grafar. Við látum þetta öllu skipta hjá ungarbörnunum okkar og svo förum við aftur að hafa áhyggjur af þessu þegar árin færast yfir. Þetta á að skipta máli alla ævi því ef að við kúkum ekki reglulega, of sjaldan eða allt of oft, þá erum við ekki heil heilsu. Ég þekki þetta vandamál vel sjálf og get fullyrt að GlucoSlim hefur breytt miklu. Án þess að fara nánar í mína heilsusögu þá tek ég að sjálfsögðu inn góða gerla alla daga, ýmist kefir sem ég geri sjálf eða borða Prógastró mjólkursýrugerla. Glucomannan trefjarnar sem eru í GlucoSlim eru svo besta hugsanlega fóður sem þarmaflóran fær en eins og aðrar vatnsleysanlegar trefjar, draga þær úr upptöku á próteini og fitu og eru vinveittar góðu gerlunum í þörmunum.

ALLT FYRIR MELTINGUNA OG RISTILINN

Eftir allt sem ég hef prófað gegnum tíðina, þá meina ég með mataræði, breytingar og bætur á því, þá er það á hreinu að það virkar ekkert vel ef meltingin og ristillinn virkar ekki vel. Heilbrigð þarmaflóra er grunnurinn að heilsunni og því til mikils að vinna að hafa þetta allt í góðum gir. Ég mæli heilshugar með GlucoSlim trefjunum frá Natures Aid en virknin gerir það að verkum að ég geng með þær á mér og gleymi næstum aldrei að taka þær.

Að lokum vil ég nefna að þetta er ekki skyndilausn frekar en annað gott sem við gerum fyrir meltingarfærin okkar, passa inntöku og vera þolinmóð.

Trefjarnar fást í flestum apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum verslana.





Athyglisverðar niðurstöður um tengsl D-vítamíns við fitubrennslu

Líkaminn framleiðir D-vítamín þegar sólin skín á húðina. Við fáum líka D-vítamín í gegnum fæðuna og þá helst með því að borða feitan fisk, sveppi og bætiefni. Fjöldi nýlegra rannsókna hafa bent til þess að skortur á D-vítamíni tengist lítilli beinþéttni, vöðvaslappleika, lítilli hormónaframleiðslu, lélegu þoli og háu hlutfalli í líkamspýngdarstuðli, en það segir til um þyngdar og hæðarhlutfall. Samkvæmt rannsókn sem gerð var í Kóreu dró D-vítamín úr fitumagni fitufrumna í rannsóknarstofu. D-vítamínið hefur líka áhrif á gen sem þjóna hlutverki við myndun fitufrumna, niðurbrot fitu og nýtingu fitu sem orku. Nýleg rannsókn sýndi fram á að 4.000 IU (Alþjóðaeiningar) af D-3 vítamíni hafi áhrif á fitubrennslu. Alþjóðlegar eftirlitsstofnanir samþykkja hinsvegar ekki fullyrðingar um að D-vítamín hafi áhrif á annað en beinþynningu, dragi úr bólgum og stuðli að eðlilegri vöðvavirkni.

(Nutrition, 32:702-708, 2016)



prótínríkar máltíðir auka fitubrennslu

🍏 Átakamiklar æfingar í bland við niðurskurð í hitaeiningum hafa miklar breytingar í för með sér á vöðva- og fituhlutfall líkamans og að breytingarnar eru mestar þegar mataræðið er prótínríkt.

Með því að borða prótínríkar máltíðir sex sinnum á dag í 56 daga var fitubrennsla meiri og magafita minnkaði meira en í samanburði við að borða hóflegt magn af prótíni í þremur máltíðum yfir daginn. Það voru Paul Arciero og félagar við Skidmore Háskólann í Saratoga Springs í New York sem komust að þessari niðurstöðu eftir að hafa rannsakað tvo hópa sem voru á sitthvorum mataræðinu. Síðustu 28 dagana voru hitaeiningarnar minnkaðar um 25% í báðum tilfellum. Það athyglisverðasta við niðurstöðurnar var að hreinn vöðvamassi jókst meira hjá þeim sem borðuðu margar prótínríkar máltíðir. Önnur nýleg rannsókn sem kennd er við Phillips og féлага hjá McMasterháskólanum í Kanada sýndi fram á að átakamiklar æfingar í bland við niðurskurð í hitaeiningum hafa miklar breytingar í för með sér á vöðva- og fituhlutfall líkamans og að breytingarnar eru mestar þegar mataræðið er prótínríkt.

(Obesity, 21: 1357-1366, 2013 og American Journal Clinical Nutrition, vefútgáfa 27. janúar 2016)

Fjöldi fitubrennsluefna innihalda óæskileg efni

Matvæla- og lyfjaeftirlit Bandaríkjanna (FDA) er með lista yfir óæskileg efni sem eru ýmist bönnuð eða talin óæskileg í bætiefnum. Þessi efni geta verið mjög skaðleg fyrir suma þegar þau eru tekin í stórum skömmtum. Gera má ráð fyrir að flest þeirra bætiefna sem innihalda þessi efni séu stöðvuð við innflutning til Íslands en þau eru mjög algeng í verslunum í Bandaríkjunum. Þeir sem versla bætiefni erlendis þurfa því að hafa varann á þegar þessi efni eru annars vegar. Matvæla- og lyfjaeftirliti hefur ekki heimild til að fjarlægja vörur sem innihalda óæskileg efni nema sanna hver skaði þeirra er.

(Journal American Pharmacological Association, vefútgáfa 27. júlí 2016)

ASSAULT ER KOMIÐ AFTUR! MEIRA AF ÖLLU!



STYRKUR ÚTHALD EINBEITING ORKA



 **FITNESS
SPORT**
Sími 544-5555 • fitnessport.is



Er morgunmaturinn endilega mikilvægasta máltíð dagsins?

Flestir næringarfræðingar mæla með því að fólk borði morgunmat vegna þess að morgunmaturinn gefur orku fyrir daginn, gefur orku eftir nóttina og endurnýjar kolvetnabirgðir vöðva og lifrarinnar. Kolvetni eru nauðsynleg til þess að heilinn starfi eðlilega og þegar átök fara yfir 65% af hámarksgetu notar líkaminn kolvetni sem orkugjafa. Morgunverðurinn hefur líka þau áhrif að minnka magn kortísól streituhormónsins. James Betts við Háskólann í Bath í Bretlandi komst að því að það hafði engin áhrif á efnaskiptahraða né þyngdarstjórnun að sleppa morgunmatnum. Hitaeiningarnar sem sparaðar voru með því að sleppa morgunmatni jafnast út vegna þess að líkaminn bregst við með því að hægja á efnaskiptum. Til lengri tíma lítið hefur það þar af leiðandi engin áhrif á léttingu að sleppa morgunverðinum en það gæti haft áhrif á orkustigið yfir daginn.

(Proceedings of the Nutrition Society, vefútgáfa 13:1-11, 2016)



hefðbundinn niðurskurður og ketógenískt mataræði hafa svipuð áhrif

🍏 Orkueyðsla var örlítið meiri á ketógeníska mataræðinu en rannsóknin bendir til að vafi leiki á kostum ketógeníks mataræðis fram yfir hefðbundið.

Allt frá því á áttunda áratug síðustu aldar hefur ketógenískt mataræði verið vinsælt sem megrunaraðferð. Hugmyndafræðin að baki byggist á því að mikið af kolvetnum í mataræðinu valdi aukningu í framleiðslu líkamans á insúlíni sem dragi úr orkubrennslu líkamans og stuðli að því að líkaminn breyti umframorku í fitu. Með því að borða fituríkt fæði í stað kolvetnaríks fæðis sé hægt að efla fituefnaskipti og losna þannig við aukakílóin. Í vandaðri rannsókn sem gerð var undir forystu Kevin Hall sem starfar hjá Fræðastofnun Sykursjúkra, meltingar og nýrnasjúkdóma kom í ljós að létting var svipuð hjá þeim sem voru á ketógenísku mataræði (mikil fita og prótín, lítið af kolvetnum) og þeirra sem voru á blönduðu mataræði. Orkueyðsla var örlítið meiri á ketógeníska mataræðinu en rannsóknin bendir til að vafi leiki á kostum ketógeníks mataræðis framyfir hefðbundið.

(American Journal of Clinical Nutrition, vefútgáfa 6. júlí 2016)

Ursolicsýra er talin auka fitubrennslu og hafa góð áhrif á hjartað

Ursolicsýra er efni í eplum, ilmjurtum, trönuberjum, piparmyntu, sveskjum og órganó. Hún er notuð í snyrtivörur og getur hamlað vexti ákveðinna krabbameinsfrumna. Samkvæmt kínverskri rannsókn á rottum stuðlaði ursolicsýran að léttingu, jók hitaeiningabrennslu og vöðvafta minnkaði. Hún virkar með því að auka virkni aftengingarprótína í frumum sem veldur hitamyndun og fitubrennslu. Ursolicsýra er líka vefaukandi samkvæmt rannsókn sem gerð var við Háskólann í Iowa á músum bendir til að ursolicsýra sem er í eplaflusi kom í veg fyrir vöðvarýrnun í kjölfar föstu og mænuaðgerðar. Hún hefur einnig reynst auka vöðvamassa í heilbrigðum músum. Þessi vefaukandi áhrif ursolicsýru stafa af aukinni insúlínvirkni í stoðvefjum og minni virkni gena sem tengjast vöðvarýrnun. Ursolicsýran gegnir hugsanlega stóru hlutverki við fitubrennslu og vöðvauppbyggingu sem er athyglisvert út frá sjónarhóli líkamsræktarfólks. Því til viðbótar kom í ljós í rannsókn sem gerð var í Taiwan að ursolicsýra hefur jákvæð áhrif á þróun hjartasjúkdóma sem stafa af offitu.

(Canadian Journal of Physiology and Pharmacology, 94: 627-633, 2016)

HLEÐSLA EXTRA

NÝTT!
33g
PRÓTEIN



HLEÐSLA MEÐ 33 g AF PRÓTEINUM



Fitubrennslufni með usnic-sýru valda lifrareitrun

Það er af nógu að taka þegar bætiefni sem ætluð eru til fitubrennslu eru annars vegar. Fjöldi þessara efna hafa lengi verið umdeild, enda eru mörg þeirra örvandi og hafa sum aukaverkanir. Nokkur þessara efna innihalda usnic-sýru sem finna má í nokkrum tegundum fitubrennslufna. Usnic-sýran er notuð í fitubrennslufni vegna eiginleika hennar til hitamyndunar í líkamanum sem leiðir til orkueyðslu og hraðari efnaskipta sem leiða til fitubrennslu. Sýruna er að finna í fléttuplöntunni Usnea barbata en hún vex á klettum og trjádrumbum. Usnicsýran veldur aftengingu í hvatberunum sem eru einskonar orkumiðstöð frumnana. Frumurnar losa þannig um orku með hita í stað þess að breyta orkunni í fituorða.

Aukaverkanir af örvandi lyfjum eru miklar en amfetamín, efedrín og dinitrofenól geta í sumum tilfellum haft alvarlegar aukaverkanir. Vísindamenn við rannsóknarmiðstöð í eitrefnafræðum í Bandaríkjunum og Matvæla- og lyfjaeftirlit Bandaríkjanna (FDA) gáfu nýlega út skýrslu um rannsókn á rottum þar sem fram kom að bætiefni með usnic-sýru hafi valdið lifrarfrumuskemmdum og skemmdum á DNA erfðaefninu. Usnic-sýran stuðlaði líka að oxunarálagi og minnkaði virkni andoxunarefna. Niðurstöðurnar í þessum rannsóknum eru hluti rannsókna sem Matvæla- og lyfjaeftirlit Bandaríkjanna stendur fyrir þessa dagana til þess að komast að því hvort usnic-sýra og Usnea Barbata gróðurfléttan séu hæf til manneldis. (Archives of Toxicology, vefútgáfa 1. júlí 2016)



æskilegt að forðast brauð og kornmeti

 Lausnin er sú að borða meira af fæðutegundum með lágt glýsemíugildi eins og ávexti, grænmeti og mjög trefjaríkt kornmeti.

Samkvæmt fæðupýramídanum á töluverður hluti af daglegri fæðu að samanstanda af brauði og kornmeti. Viða um heim efast næringarfræðingar um að samsetning pýramídans sé rétt og vilja draga úr neyslu brauðs, sykurs og kornmetis. Þessu til rökstuðnings benda menn á að fæðupýramídiinn sé langt því frá að halda offitufaraldrinum í skefjum og eitthvað sé greinilega að. Glýsemíugildi brauðs er mjög hátt, en það segir til um það hversu hratt blóðsykurinn hækkar þegar það er borðað. Í brauði er gjarnan mikið af einföldum sykri og það sem gerist þegar við borðum fæðutegund sem er með hátt glýsemíugildi er að brisirtillinn dælir út miklu magni af insúlíni sem þýðir að á endanum geymir líkaminn meira af fitu sérstaklega á magasvæðinu. Lausnin er sú að borða meira af fæðutegundum með lágt glýsemíugildi eins og ávexti, grænmeti og mjög trefjaríkt kornmeti. Þær fæðutegundir hækka blóðsykurinn hægar, halda honum lengur í jafnvægi og verða til þess að minna af fitu fer í geymslu á magasvæðinu.

Lítið hefur verið um það hér á landi að næringarfræðingar hafi fjallað um glýsemíugildi fæðutegunda. Miðað við umræðuna í nágrannalöndunum eru íslenskir næringarfræðingar ekki með jafn miklar áhyggjur af glýsemíugildinu eins og kollegar þeirra í Skandinavíu. Svíar hafa gefið út margar bækur sem fjalla um ókosti mataræðis sem er með hátt glýsemíugildi og færa þeir rök fyrir því að offitufaraldurinn og jafnvel tíðni ýmissa hjartasjúkdóma haldist í hendur við aukningu á neyslu fæðutegunda með hátt glýsemíugildi.

Umfjöllun um glýsemíugildi á eflaust eftir að aukast hér á landi þegar menn ranka við sér og átta sig á þýðingu þess fyrir mataræðið. Skilningur á því hvernig glýsemíugildið virkar er nauðsynlegur til þess að átta sig á því hvers vegna ein fæðutegund eins og t.d. súkkulaði hækkar blóðsykurinn snögglega sem þýðir að menn fá strax orku og finna ekki til svengdar, en vegna þess hve hátt glýsemíugildið er, fellur blóðsykurinn mjög skyndilega sem þýðir að hungrið sverfur að. Fæðutegundir með lágt glýsemíugildi gefa ekki jafn skyndilega orku, en mun jafnari, endingarbetri og valda ekki öfgakenndum sveiflum í blóðsykrinum. Þannig sveiflast menn ekki svona á milli saðningar og hungurs.

BENECTA

HEILSA - VELLÍÐAN - ÚTHALD

Finnurðu fyrir stirðleika, ert orkulaus eða skortir úthald?

Benecta er fæðubótaefni sem hjálpar líkamanum að vinna úr bólgu, styður við uppbyggingu vefja, og stuðlar að góðu líkamlegu heilbrigði.



"Harður heimur atvinnu-
mennskunnar í fótbolta skildi
eftir sig laskaðan líkama.
Með Benecta og daglegri
hreyfingu nýt ég þess að vera í
krefjandi vinnu og stunda
áhugamálin. Þökk sé Benecta
frá mínum gamla heimabæ."



"Ég hef átt bágð með að trúa
því sem er að gerast í líkama
mínum. Eftir sex mánaða
inntöku á Benecta á ég
truflanalausan nætursvefn.
Aukið líkamlegt atgerfi síðustu
mánaða hefur gefið mér orku
til að stunda fjallgöngu
reglulega"



"Erfið veikindi höfðu tekið sinn
toll af líkama mínum. Með
Benecta og virkri hreyfingu
tókst mér að ná fyrri styrk á
ótrúlega skömmum tíma.
Takk Benecta"



Prófaðu Benecta - fyrir betri líðan

GENIS

FRAMLEITT AF GENIS HF. - WWW.BENECTA.IS



styrktarþjálfun styrkir blóðsykurstjórnun

🍌 Þorsti gegnir svipuðu hlutverki og hungrið. Að drekka án þess að finna fyrir þorsta er ekki endilega ráðlegt.

Umræðan um ofneyslu á gosdrykkjum og áhrifum þeirra á offitufaraldurinn sem geysað hefur á Vesturlöndum hefur líklega ekki farið framhjá neinum. Neyslan á þessum drykkjum hefur aukist jafnt og þétt og reikna má með síðan 1970 hafi gosdrykkir bætt að meðaltali 300 hitaeyningum í mataræðið. Til lengri tíma litið dugir það vel til að fíta fólk. Það tekur langan tíma að fitna en það gerist einfaldlega einn sopa í einu – hægt en örugglega þegar brennslan er minni en neyslan.

Samkvæmt rannsókn sem gerð var í Brasilíu á rottum sem fengu mikið af ávaxtasykri hafði styrktarþjálfun góð áhrif á blóðsykurstjórnun, insúlínviðnám og dró úr lifrarfitu. Styrktarþjálfun hafði betri áhrif á efnaskiptaheilsu en þolfími. Sumar rannsóknir á mönnum hafa einnig sýnt fram á að styrktarþjálfun hafi góð áhrif á efnaskiptaheilsu þó áhrifin hafi ekki verið jafn mikil og í þessari rannsókn á dýrum. Höfundar rannsóknarinnar ályktuðu að lokum að styrktarþjálfun hefði jákvæð áhrif á efnaskiptaheilsu.

(Scientific Reports, 6: 31106, 2016)

Loftmengun skaðar efnaskiptaheilsuna

Viðvarandi loftmengun skaðar blóðsykurstjórnun líkamans, sérstaklega hjá sykursjúkum og eykur líkunar á hjartaáfalli samkvæmt rannsókn sem gerð var í Ísrael á 75.000 manns. Rannsóknin var undir stjórn Victor Novack við Soroka Læknamiðstöðina. Loftmengun getur dregið úr æfingagetu og haft ýmis neikvæð áhrif á heilbrigði og er þá reykingafólk og sykursjúkir í sérstakri áhættu. Þeir sem þjást af öndunarfarasjúkdómum eins og asma, bronkítis eða lungnaþembu eru sömuleiðis viðkvæm fyrir loftmengun.

Það er mjög varasamt að fara út að hlaupa eða æfa í mikilli loftmengun þar sem mun meira loft fer í gegnum lungun þegar æft er. Loftmengun hefur því meiri áhrif á fólk sem er að æfa en þá sem eru í hvíld. Í andrúmsloftinu getur verið kolmónoxíð en það raskar súrefninu í blóðinu og fyrir vikið hafa vöðvar ekki jafn gott aðgengi að súrefni. Áhrif þess að æfa í mikilli loftmengun eru svipuð og að reykja mikið og því miður eru jákvæð áhrif hreyfingar á heilann að engu gerð þar sem loftmengunin dregur úr þeim áhrifum. Viða um land er hægt að fylgjast með loftmengunarmælum Umhverfisstofnunar sem sumir eru staðsettir nálægt vinsælum hlaupaleiðum. Það er því ekki galið að fylgjast með loftgæðunum áður en farið er út að hlaupa. Gott er að hafa í huga að oft eru loftgæði meiri að morgni en seinnipartinn og best er að stunda hreyfingu þar sem lítið er um umferð.

(Journal Clinical Endocrinology Metabolism, vefútgáfa 16. júní 2016)



Kaffi er gott fyrir frumurnar

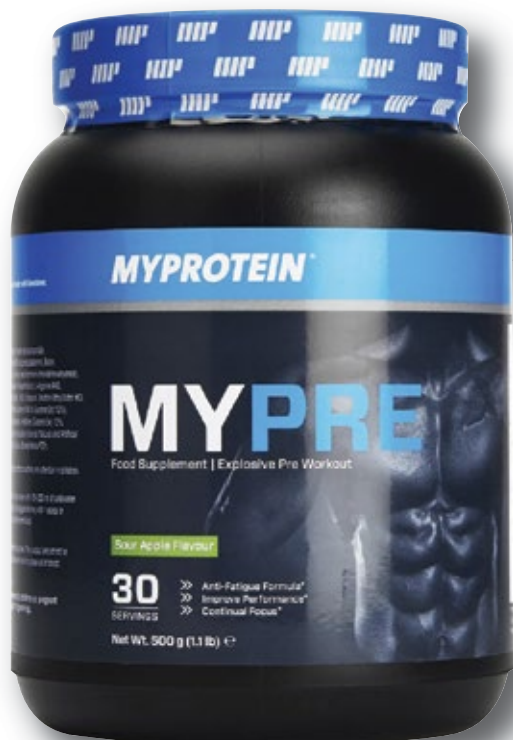
Daniela Martini og félagar endurskoðuðu 26 rannsóknir sem gerðar hafa verið á kaffi og komust að þeirri niðurstöðu að kaffi auki andoxunarefnið glutathione og verji frumur gegn skemmdum á DNA erfðaefninu. Við höfum lengi skrifað um andoxunarefni og andoxunarensím en hlutverk þeirra í líkamanum er ekki ljóst. Efnaskipti líkamans mynda svokallaðar frjásar rafeindir sem geta skemmt frumuhimnur og DNA erfðaefnið, veikt ónæmiskerfið og dregið úr langlífi. Virkni frjásu rafeindana minnkar þegar þau blandast andoxunarefnum og þaðan kemur sú kenning að öllum sé hollt að fá vítamín og næringu sem er rík af andoxunarefnum. Tilgangurinn er sem sagt að draga úr virkni frjásu rafeindana sem annars skaða frumuhimnur og veikja ónæmiskerfið.

Frjásar rafeindir eru hinsvegar ekki með öllu illar. Þær eru mikilvægar til að ræsa efnaskipti og frumubreytingar í kjölfar þjálfunar. Bólgur sem tengjast myndun frjásra rafeinda eru eðlilegur hluti þessa ferlis. Kenningarnar sem styðja þetta hlutverk andoxunarefna eru í sífelldri endurskoðun í ljósi þess að við vitum ekki allt um eðli og eiginleika þessara efna.

(Molecules, 21:979, 2016)



VANTAR ÞIG spark fyrir æfinguna?



MYPRE - PRE-WORKOUT BLANDA

BLANDA SEM VIRKAR

Mypre er pre-workout blanda sem gefur þér orkuspark fyrir æfingu, eykur einbeitingu og afköst. Blandan er afar bragðgóð og fæst í nokkrum bragðtegundum.

Lykil innihaldsefni:

200mg koffín
7g amínósýrur
Sykurlaust

Brögð í boði:

Raspberry Lemonade
Watermelon
Lemon & Lime
Sour Apple
Orange

MYPRE 500 g nú aðeins kr. 4.999.-

Verð áður kr. 6.799.-

FRÁBÆRT VERÐ Á GÆÐA FÆÐUBÓTAREFNUM

ENN LÆGRA VERÐ - ENN LÆGRA VERÐ - ENN LÆGRA VERÐ



Creatine Monohydrate
500 g kr. 1.499.-
1,0 kg kr. 2.499.-



Impact Whey Protein
1,0 kg kr. 3.799.-
2,5 kg kr. 7.999.-
5,0 kg kr. 13.999.-



L Glutamine
500 g kr. 2.499.-
1,0 kg kr. 3.999.-



CLA 60 Hylki kr. 1.799.-
CLA 180 Hylki kr. 3.899.-

KOMDU OG FÁÐU RÁÐLEGGINGAR FRÁ FAGFÓLKI

allt fyrir kroppinn

HREYSTI

Skeifunni 19 - S. 568 1717

NETSÍÐA: WWW.HREYSTI.IS
Sendum um land allt



Koffín hægir á preytnu í erfiðum æfingum

Rannsókn á handboltamönnum í Brasilíu sýnir fram á að koffín (6 mg per kg líkamsþyngdar) jók kraft um 5,3% í samanburði við lyfleysu (gervikaffi) hjá handboltamönnum sem tóku fjórar 30 sekúndna lotur í jafnfætis-hástökki með 60 sekúndna hvíld á milli. Þrátt fyrir aukið álag virtust vöðvaskemmdir ekki aukast en þær voru mældar með því að fylgjast með kreatín-kínasa í blóðinu. Vaxtarræktarmenn og kraftaþrautamenn ættu því að fá sér koffín fyrir æfingar til að auka gæði æfingana. Með því að taka koffíntöflur 30-60 mínútum fyrir æfingu eykst krafturinn í æfingunum og ekki ætti að þurfa að hafa áhyggjur af vefjaskemmdum.

(*Journal Strength Conditioning Research*, 30: 2354-2360, 2016)



jákvætt tal er mikil hvatning

🍎 Um leið og einhver skarar framúr á einhverju sviði má búast við árásum í formi athugasemda eða ónota af ýmsu tagi.

Sjálfsmyndin okkar ræður miklu um það hvort við náum árangri í því sem við tökum okkur fyrir hendur. Sagt er að til séu tvennskona karakterar: þeir sem trúa á sjálfa sig og þeir sem ekki trúa á sjálfa sig en báðir hafi rétt fyrir sér.

Því miður þurfa þeir sem eru frægir að búa við illt umtal og kjaftasögur um sig hvort sem eitthvað er til í þeim eða ekki. Um leið og einhver skarar framúr á einhverju sviði má búast við árásum í formi athugasemda eða ónota af ýmsu tagi. Óháð því hversu fullkominn einhver er þá finnst alltaf einhver annar sem er tilbúinn að rakka hann niður með illu umtali eða brjóta hann niður. Þessi dapurlega staðreynd um nútíma þjóðfélag eykur mikilvægi þess að standa með sjálfum sér.

Breskir vísindamenn rannsökuðu áhrif þess að tala við sjálfan sig á jákvæðu nótunum. Alls tóku 44.000 manns þátt í rannsókninni sem horfðu á hvatningarmyndband með Ólympíumeistararum Michael Jordan þar sem hann talar um mikilvægi þess að tala jákvætt við sjálfan sig. Jákvætt tal við sjálfan sig vekur upp jákvæðar tilfinningar og jákvæða afstöðu gagnvart árangri. Jákvætt tal eykur hvatninguna til að æfa og ýtir undir ákafari og betri átök á æfingum. Það er því mikilvægt að standa með sjálfum sér – ef þú gerir það ekki er ekki við því að búast að aðrir geri það. Horfðu á þig í spegli og segðu eitthvað jákvætt um þig og það sem þú stefnir að. Lifðu á andartakinu, ekki dvelja í neikvæðri fortíð.

(*Frontiers of Psychology*, 7, 413: 2016)

Hlébundnar æfingar hafa svipuð áhrif á heilsu og hófleg átök

Æfingar eru lyf og er eitt það heilsusamlegasta sem hægt er að gera fyrir sjálfan sig til að auka langlífi, bæta efnaskiptaheilsu og forðast hjartaáfall, heilablóðfall, offitu, risvandamál og áunnina sykursýki. Vísindamenn í Tunis komust að því að erfiðar hlébundnar æfingar (HIIT) höfðu svipuð áhrif á hóflegar æfingar á heilsufarslega þætti eins og súrefnisupptöku, blóðsykur, blóðþrýsting, líkamsþyngdarstuðul og blóðsykurstjórnun hjá offeittum unglingum. Hlébundnar æfingar eru erfiðar en eiga greinilega sinn stað sem áhugavert æfingakerfi.

(*Biology of Sport*, 33: 145-152, 2016)



Lágkolvetna-svæðið er á bodybuilder.is



Fáðu þér súkkulaðiköku, brauð eða pizzu án þess að hafa áhyggjur af kolvetnunum.

Einfalt að baka, ljúffengt að njóta

Tilvalið fyrir alla þá sem eru á lágkolvetnafæði



Carb Control frá Body Attack eru 100gr próteinstykki sem innihalda m.a. 45gr af hágæðapróteini og einungis 2-2,5gr net carbs.

**7 LJÚFFENGAR
BRAGÐTEGUNDIR
Í BOÐI**



Low Carb Sports Drink:

- Er sykurlaus
- Inniheldur m.a. L-Carnitine, Magnesium og B-vítamín
- Fæst í 14 bragðtegundum
- Blandast 1:50
- Tilvalinn fyrir alla sem vilja svalandi drykk án þess að hafa áhyggjur af sykri eða kolvetnum



Hvíldu lengur á milli lota til að hámarka vöðvastækkun

Nú hefur enn ein rannsóknin komið fram þar sem reynt er að meta hver sé æskilegasta lengd hvíldar á milli lota í æfingum. Vöðvastækkun er meiri hjá þeim sem hvíla sig í fimm mínútur en hjá þeim sem hvíla í eina mínútu eftir fóttaþvingu sem samanstóð af fótapressu og fótaréttum. Báðir hóparnir fengu 25 g af mysuprótíni eftir æfingarnar. Rannsóknin var undir stjórn James McKendry við Háskólann í Birmingham í Bretlandi og þátttakendur voru sprautaðir í hvíldarlotunum með Carbon-13 aminosýrum sem hægt er að fylgjast með í líkamanum. Nýmyndun vöðva var mæld með því að meta dreifingu aminosýkrana í vöðvum. Nýmyndun vöðva var ekki jafn mikil hjá þeim sem hvíldu í eina mínútu og þeim sem hvíldu í fimm mínútur. Það virðist því heppilegra að hvíla lengur til þess að stuðla að vöðvauppbygginu.

(*Experimental Physiology*, 101, 866-882, 2016)



kynlíf fyrir keppni er í lagi

Ódauðlegu Rocky bíómyndirnar ásamt fleirum hafa gert það að ákveðinni mýtu að ekki mætti stunda kynlíf fyrir keppni, ekki síst þegar þjálfari Rocky sagði honum að kynlíf kæmi niður á fótafimi. Aðalhetjurnar í þessum myndum héldu sig frá bólfiminni skömmu fyrir keppni en kenningin er sú að kynlíf dragi úr krafti og vilja íþróttamanna til að sigra. Það fer hinsvegar minna fyrir sönnunum fyrir því að kynlíf hafi einhver áhrif á frammistöðu. Samkvæmt athugun sem Laura Stefani við Floreneháskólann á Ítalíu gerði er lítið að marka þessa mýtu. Flestir íþróttamenn eru í mjög góðu formi og líkamlegt álag vegna kynlífs er því ekki að koma niður á þeim. Casey Stengel hinn þjóðfrægi framkvæmdastjóri Yankee og Mets sagði hinsvegar: „Það er ekki kynlífið sem þreytir íþróttamennina, heldur svefnlausu næturnar sem fara í að fiska eftir bólförum.“

(*Frontiers in Physiology*, 7: 246, 2016)

Heppilegar kviðæfingar

Flestir vilja vera með kviðvöðva sem eru eins og þvottabretti - harðir og skornir. Hinsvegar valda sumar kviðæfingar miklu álagi á neðra bakið sem getur leitt til bakmeiðsla eða verkja í neðra bakinu. Átakið sem myndast á bakið í 12 mismunandi magaaefingum var rannsakað með hátækniaðferðum til þess að sjá hversu mikið átakið væri á bakið og hvaða æfingar tækju minnst á bakið. Niðurstöðurnar bentu til að eftirfarandi æfingar væru bestar fyrir rectus abdominis vöðvann (miðju kviðvöðvana), ytri og innri obliques (hliðarvöðvarnir) án þess að valda miklu átaki á neðra bakið: uppsetur með fætur lausa, uppsetur með fætur fastar, uppsetur til skiptis á hvorn fót og hangandi fótalyftur með fætur beinar.

Mælt er með þessum æfingum. Uppseturnar með lausa fætur eru gerðar liggjandi á bakinu með fæturnar á gólfinu til þess að hnén séu í 90 gráðu vinkel og handleggirnir með síðum og lófar í gólf. Höndunum var ýtt fram um leið og öxlunum er lyft frá gólfinu. Uppseturnar með fæturnar fastar voru gerðar eins nema hvað fótunum er haldið niðri með ölum. Uppsetur til skiptis á hvorn fót voru gerðar með hnén í 90 gráðu vinkel, hendurnar voru við kynn, snúið upp á mjaðmirnar og olnbogunum ýtt á mótis við mótstætt hné án þess að snerta það þó um leið og lyft var. Hangandi fótalyftur með beina bætur voru gerðar með því að hanga á höndunum á stöng og fótunum var lyft þannig að þeir voru samsíða gólfinu og hnjánun var haldið beinum. Besta kviðæfingin til þess að leggja áherslu á miðlægu kviðvöðvana var fjórðungsuppsetan, þar sem byrjað er í svipaðri stellingu og uppsetur sem teknar eru til skiptis á hvorn fót. Æfingin var gerð þannig að búknum var lyft beint fram. Ekki var mælt með nokkrum æfingum eftir rannsóknina vegna þess að þær tóku lítið á kviðinn og tóku mikið á bakið, en þær voru: fótalyftur liggjandi á bakinu með beina fætur, fótalyftur liggjandi á bakinu með bogin hné, uppsetur til skiptis á hvorn fót - fastar og hangandi fótalyftur með bogin hné. Fyrir þá sem eru bakveikir getur skipt miklu máli að kynna sér þær vel og velja þær réttu.



SUNWARRIOR CLASSIC PLUS

Öflugt prótein unnið úr öllum helstu ofurfæðunum; Brúnum hýðishrísgrónum, kínóa, chia fræjum, amarant og fleiri ofurfæðum. Sérlega bragðgott jurtaþrótein.

☐ Natural ☒ Chocolate ☐ Vanilla

SUNWARRIOR WARRIOR BLEND

Næsta kynslóðin í plöntu beisuðum prótein duftum. Warrior Blend er auðmeltanlegt og næringaríkt ofurfæði. Fullkomið fyrir hvern sem vill bæta heilsu sína og styrkleika.

Vanilla ☐ Chocolate ☒ Natural ☐



SUNWARRIOR CLASSIC

Allar nauðsynlegu amino sýrurnar sem líkami þinn þarfnast. Heilsteypt og einfalt næringarefni unnið úr brúnum hýðishrísgrónum.

☐ Natural ☒ Chocolate ☐ Vanilla





Hrár eða steiktur fiskur eykur hættuna á þvagsýrugigt

Bólgur í liðum, nýrnasteinar og frumurýrnun í nýrum eru einkenni þvagsýrugigtar. Meðal áhættuþátta eru offita, kjötát og bjórdrykkja. Með því að borða hráan eða steiktan fisk eykst hættan á aukningu í þvagsýru samkvæmt niðurstöðum japanskra vísindamanna. Þeir rannsökuðu tæplega 500 karlmenn í þrjú ár. Karlmenn sem borðuðu mikið af hráum eða brenndum fiski mældust með mestan styrkleika af þvagsýru en þeir sem borðuðu soðinn eða brúnaðan fisk mældust með eðlilegt magn þvagsýru.

(Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases, 26: 778-785, 2016)



hnetur draga úr bólgum og hættu á hjartasjúkdómum

Bólgur eru viðbrögð líkamans við vefjaskemmdum, sýklum, líkamsmeiðslum og hættulegum efnum. Þegar við tognum á ökkla bólgur hann upp en það eru viðbrögð líkamans við vefjaskemmdunum. Krónísk bólgur er stór áhættuþáttur gagnvart kransæðasjúkdómum, hjartaslagi og heilablóðfalli en rekja má bólgurnar til álags á efnaskipti líkamans vegna offitu, reykinga, insúlínsviðnáms og háþrýstings.

Samkvæmt rannsókn sem gerð var af Zhi Yu frá Brigham og Kvennasjúkrahúsini í Boston var beint samband á milli magns af hnetum í mataræðinu og minni alhliða bólgum í líkamanum. Rannsóknin náði til 5013 manns sem voru hluti af Hjúkrunarfræðinga- og Heilbrigðisstarfsmannarannsóknunum. Zhi Yu og félagar greindu niðurstöðurnar út frá gögnum um mataræði þeirra sem tóku þátt í þessum tveimur rannsóknum. Leiddar eru líkur að því að með því að skipta út þremur kjötmáltíðum á viku fyrir hnetur megi draga úr bólgum í öllum líkamanum.

(American Journal of Clinical Nutrition, vefútgáfa 27. Júlí 2016)



Fitnarðu ef þú borðar prótín að nóttu til?

Næringarfræðingar hafa margir bent á að það sé ekki ráðlegt að borða orkuríka máltíð fyrir svefninn vegna aukinnar hættu á hjarta- og æðasjúkdómum. Hinsvegar hafa sumar rannsóknir bent til að prótínríkt og orkulítið millimál fyrir háttinn dragi úr matarlyst, auki orkubrennslu, nýmyndun vöðva og dragi úr fitusöfnun til lengri tíma lítið. Rannsókn undir stjórn Amber Kinsey við Háskólann í Alabama og Michael Ormsbee bendir til að 120 hitaeyninga mjólkurpróteinastykki fyrir svefninn hafi engin áhrif á blóðsykur né fituefnaskipti. Það ætti því að vera óhætt að borða orkulítið próteinastykki fyrir svefninn til að ýta undir nýmyndun vöðva án þess að hafa áhyggjur af áhrifum þess á efnaskipti fitu og kolvetna.

(Nutrients, 8:452i, 2016)

NÝTT Á ÍSLANDI

COLDPRESS®



Smoothie's



- ❄ Enginn viðbættur sykur ❄ 100% Ávextir
- ❄ Engin gervisæta ❄ 100% Coldpress



SVO HVAÐ ER COLDPRESS?

Það liggur í nafninu... kaldpressun er alveg ný aðferð til að gera Smoothie. Við einfaldlega kaldpressum ávextina og grænmetið án þess að hita þá upp sem þýðir að við náum að halda töluvert meira af bragði og nauðsynlegum næringarefnum sem hverfa venjulega við upphitun ávexta og grænmetis.



Pistasíuhnetur eru heppilegar fyrir hjartað

Pistasíuhnetur eru orku- og trefjaríkar og fullar af heilsusamlegri fitu og andoxunarefnum. Þær innihalda plöntusteról sem draga úr kólesteróli sem bendlað er við hjartasjúkdóma og heilablóðfall. Til þess að verjast hjartasjúkdómum er afar mikilvægt að lækka kólesterólið og sýnt hefur verið fram á að lítil lækun kólesteróls getur stórlækkað hættuna gagnvart hjartasjúkdómum. Svokölluð Statínlyf geta gert kraftaverk fyrir suma í að lækka kólesteról en aukaverkanir þeirra eru umdeildar. Breytingar á mataræðinu til að draga úr kólesteróli eru auðveldari og ódýrari kostur fyrir marga. Pistasíuhnetur lækka kólesteról og bæta heilsuna og því er ekki galið að borða þær sem snakk eða bæta þeim við salöt, pasta, pottrétti eða annan mat.

(Nutrition Today, 51: 133-138, 2016)



spergilkál á hverjum degi hindrar krabbamein

🍌 Með því að bæta spergilkáli í mataræðið myndaðist ekki krabbamein í sumum dýrum og krabbameinsæxlin urðu færri og smærri í öðrum.

Við mannfólkið erum nautnaseggir sem eigum erfitt með að láta skynsemina ráða og sleppa ruslfæði. Fjölmargir geta ekki sleppt því að fá sér safaríkann hamborgara með frönskum, ís eða tertur standi það til boða. Fituríkur skyndibitamatur stuðlar að hjartasjúkdómum, feitri lifur, krabbameini, offitu, háþrýstings og heilablóðfalli svo eitthvað sé nefnt en samt getum við ekki hætt að drepa okkur hægt með þessu fæðuvali. Elizabeth Jeffery við Háskólann í Illinois komst að því í rannsókn á músum að spergilkál bætti fituefnaskipti í lifrinni hjá þeim dýrum sem voru látin borða dæmigert Vesturlanda-mataræði sem er fituríkt og hlaðið sykri. Músunum var síðan gefið lyf (diethylnitrosamine) sem veldur krabbameini. Með því að bæta spergilkáli í mataræðið myndaðist ekki krabbamein í sumum dýrum og krabbameinsæxlin urðu færri og smærri í öðrum. Vísindamennirnir drógu þá ályktun að spergilkál sem borðað er daglega geti haft góð áhrif á heilbrigði.

(Journal of Nutrition, 146: 542-550, 2016)

Æskilegt að borða meira af fjölómettaðri fitu

Undanfarin ár höfum við séð misvísandi rannsóknir á fitu sem hafa valdið ringulreið meðal næringarfræðinga og efnafræðinga. Næringarfræðingar hafa síðastliðna áratugi varað við mettaðri fitu og feitum mjólkurvörum en mælt með að borða meira af fjölómettaðri fitu og kolvetnum. Snemma árs 2014 voru birtar tímamótaniðurstöður safngreiningarrannsókna þar sem niðurstöður 44 rannsókna (Chowdhury og fél) sem sýndi fram á að mettuð fita hefði engin áhrif á kransæðasjúkdóma í samanburði við aðrar fitutegundir. Aðrar rannsóknir sýndu þar að auki að mjólkurvörur minnkuðu líkurnar á kransæðasjúkdómum.

Í ritstjórnargrein í The American Journal of Clinical Nutrition er ályktað sem svo að vísindarannsóknir sýni ekki fram á að mettuð fita og mjólkurvörur auki hættuna á hjartasjúkdómum. Heilbrigði og hollustu mataræðis þarf að meta út frá heildarsamsetningu mataræðisins í stað þess að horfa á einstaka þætti.

Þessi umræða er hinsvegar ekki aldeilis búin. Dong Wang og félagar við Heilsugæsluskólann í Harvard færði rök fyrir að fituefnaskipti séu breytileg eftir því hvernig samsetning fitunnar er. Fitutegundir hafa mismunandi áhrif á dánartíðni. Vísindamennirnir í Harvard mæltu með fjölómettaðri fitu í staðinn fyrir mettaða fitu og transfitu.

(Journal American Medical Association Internal Medicine, vefútgáfa 5. júlí 2016)

Nærandi millimál ...er létt mál



Gríptu með þér gríska jógúrt eða kotasælu

Léttmál frá MS eru bragðgóðar nýjungar með hreinum grunni og bragðgóðu og hollu meðlæti. Grísk jógúrt með döðlum, möndlum og fræjum eða kotasæla með berjum og möndlum.

LÉTTMÁL



er kaffi holt eða óholt?

🍏 Læknávisindin hafa tekið margar beygjur þegar kaffi er annars vegar.

Einhverra hluta vegna banna sum trúarbrögð kaffidrykkju. Mormónar, Sjöunda dags aðventistar og fleiri mæla gegn kaffidrykkju vegna þess að það sé óholt eða syndsamlegt. Læknávisindin hafa tekið margar beygjur þegar kaffi er annars vegar. Lengi vel mæltu læknar gegn því að fólk drykki kaffi vegna hækkunarhrifa á blóðþrýsting, kviða og hættu á hjartaáfalli. Nýlegar rannsóknir hafa sýnt fram á að þrír bollar af kaffi á dag draga úr hættunni á hjartaáfalli, húðkrabbameini, áunninni sykursýki, lifrabílun, blöðruhálskirtilskrabbameini og feitri lifur. Það eru hinsvegar ekki allar rannsóknir á sama máli og satt að segja hafa rannsóknir vísað í ýmsar áttir. Ástæðan fyrir misvísandi rannsóknum kann að hafa komið í ljós eftir athuganir vísindamanna við Háskólann í Toronto sem uppgötvuðu að efnaskiptahraði kaffis ræðst af genum hvers og eins. Kaffi er holt fyrir þá sem vinna fljótt úr kaffinu en eykur hættuna á hjartaáföllum hjá þeim sem hafa hæg efnaskipti. Þeir sem vinna hratt úr kaffi uppskera jákvæða eiginleika kaffis á heilsuna þegar andoxunarefni og fjölfenól í kaffinu fara að virka og vegna hraðra efnaskipta hefur kaffið ekki örvandi áhrif á hjartað.

Sama á við um kaffi gagnvart æfingum. Þeir sem hafa hröð efnaskipti hafa gott af kaffi á meðan þeir sem hafa hæg efnaskipti hafa ekki gott af kaffi. Það eru minnst átta gen sem hafa áhrif á virkni kaffis á líkamann þannig að vandamálið er flókið.

(The New York Times 19. júlí 2016)

Mjög heitt kaffi er bendlað við krabbamein í vélinda

Vélindað er pípa sem liggur frá munnholi niður í maga. Samkvæmt könnun sem Mariana Stern við Keck Læknaháskólann í Suður-Kaliforníu gerði kom í ljós að mjög heitir drykkir auka hættuna á á krabbameini í vélinda. Það hefur hinsvegar fyrst og fremst jákvæð áhrif að drekka kaffi sem er hóflega heitt. Þeir sem drekka hóflega heitt kaffi eru jafnvel í 15% minni hættu á að fá lifrarkrabbamein. Landbúnaðarráðuneyti Bandaríkjanna skilgreinir kaffi sem heilsufæði. Kaffi dregur úr líkunum á lifrarkrabbameini, eykur heilastarfsemi hjá fullorðnu fólki, eykur frammistöðu í íþróttum, minnkar hættuna á áunninni sykursýki og lengir lífið. Það er því holt að drekka kaffi ef hófs er gætt í magni og hita.

(The Lancet Oncology, 17:877-878, 2016)



Rauðrófusafi lækkar blóðþrýsting

Rauðrófusafi inniheldur mikið af nítrotum sem auka framleiðslu nituroxíðs innan á æðaveggjum blóðrásarinnar. Nituroxíð er lofttegund sem stjórnar blóðflæði og virkni þess er mikilvægur mælikvarði á ástand efnaskiptaheilsunnar. Með því að drekka tvo bolla af rauðrófusafa á dag er hægt að hafa hófleg áhrif á slagþrýsting (um 5 mmHg) en það hefur lítil áhrif á þanbilsþrýsting. Slagbilsþrýstingurinn er hámarksþrýstingurinn í æðunum eða svokölluð efri mörk og þanbilsþrýstingurinn er lægsti þrýstingurinn eða svonefnd neðri mörk. Rauðrófusafi er heilsufæði sem þykir gott fyrir hjartað en það ætti ekki að koma í staðinn fyrir blóðþrýstingslækkandi lyf. Einnig ber að hafa í huga að rauðrófusafi er betri uppspretta fyrir nítrot en rauðrófupillur eða hylki. Það er ekki hægt að fá tilbúinn rauðrófusafa í verslunum en það er lítið mál að búa til safu úr rauðrófum með þar til gerðum safapressum. Hálft kíló af rauðrófum dugir til að búa til tvö glös af safu.

(Consumerlab.com 27. júní 2016)



***Það er allt í lagi
að svindla smá***

**Hollir Low - Carb Eftirréttir með allt að
80% af hágæða próteinum
Hollt og gott!**



SPORTLIF.IS

GLÆSIBÆR



Heilinn hefur gott af átökum í æfingasalnum

Æfingar eru besta meðalið gegn öldrun. Allt er betra en hreyfingaleysi. Rannsóknir sýna ítrekað að jafnvel mjög takmarkaðar æfingar hafa jákvæð áhrif á heilastarfsemina og seinka þeirri andlegu hrörnun sem margir upplifa þegar aldurinn færir yfir. Æfingar efla hugræna virkni og getu heilans til að læra, muna, hugsa og rökhugsa. Þær stuðla að nýmyndun taugafrumna um allt taugakerfið. Með því að efla þessa mikilvægu líkamsstarfsemi eru æfingar að koma í veg fyrir meiðsli og hrörnunarástand sem eyðileggur taugafrumur. Talið er að æfingarnar hafi sveigjanleg áhrif á taugakerfið – það eigi auðveldara með að aðlagast ýmsum aðstæðum fyrir vikið. Áhrif æfinga á heilann, mænuna og taugar eru talin mikilvæg fyrir skynjun líkamans og hreyfigetu sem skiptir aldráða sem og aðra miklu máli. Við höldum einfaldlega lengur í æskuna með því að stunda æfingar fram í ellina sem kann að verða til þess að seinka eða fyrirbyggja sjúkdóma á borð við Alzheimer.

(New Scientist, nóvember 2013)



æfingar eru pillan sem allir biðu eftir

🍏 Það að æfa reglulega er jafngildi þess að taka galdrapillu. Áhrif æfinga eru víðtækari en ætla mætti í fyrstu.

Töluvert hefur verið skrifað undanfarið um lyf sem örva heilastarfsemi eða svokölluð nootropics og sitt sýnist hverjum. Æfingar eru hinsvegar bestar fyrir heilastarfsemina. Hóflugar æfingar geta örvað heilastarfsemina og hægt á andlegri hrörnun í ellinni. Þær efla hæfleika okkar til að hugsa, taka skynsamar ákvarðanir, læra og efla minnið. Þær geta bætt upp neikvæð áhrif lélegs mataræðis á heilann og stuðlað að myndun nýrra taugafrumna í heilanum og taugakerfinu. Æfingar hafa fyrirbyggjandi áhrif á skemmdir á taugakerfinu eftir slys sem annars geta skemmt taugar og taugafrumur. Æfingar stuðla að hraðari vexti heilafrumna, styrkja taugamót á milli taugafrumna og efla heilastarfsemi. Þær auka einnig aðlögunarhæfni taugakerfisins og í heilanum, mænunni og taugunum getur sú staðreynd þýtt að nýjar taugaboðleiðir myndist. Æfingar hafa verndandi áhrif á heilann þegar aldurinn færir yfir og eru sömuleiðis taldir tefja fyrir þróun taugahrönnunarsjúkdóma og Alzheimer. Það að æfa reglulega er því jafngildi þess að taka galdrapillu.

(Journal Exercise Rehabilitation, 12(3): 156-162, 2016)

Æfingar virka best gegn feitri lifur

Miklar eða hóflugar æfingar virka vel til að draga úr lifrarfitu hjá miðaldra fólki samkvæmt rannsókn sem Hui-Jie Zhang við Fyrsta Samvinnusjúkrahús Xiamen og Háskólans í Xiamen í Kína gerði en rannsóknin tók 12 mánuði. Meirihluti landsmanna er þybbinn eða of feitur og eins og útlitið ber með sér leitast fita við að setjast á mjaðmir og maga en einnig á lifrina. Lifrin er afar mikilvæg fyrir efnaskipti líkamans og fitusöfnun í lifrarfrumunum hefur áhrif á starfsemi lifrarinnar og stuðlar að bólgum í lifrarfrumunum og skaðar hana að lokum. Þetta er afar alvarlegur sjúkdómur sem getur í verstu tilfellum leitt til dauða eða þess að þörf er á nýrri lifur með aðgerð. Orsakabættir eru ruslfæði, transfitu og insúlínviðnám. Lausnin er eins og í mörgum öðrum tilfellum fyrst og fremst sú að stunda reglulegar æfingar, hollt mataræði og forðast offitu.

(Journal American Medical Association Internal Medicine vefútgáfa 5. júlí 2016)

ARNASTUR

NÝJAR VÖRUR

GOTT ÚRVAL



UNDER ARMOUR

ÚTILÍF

síðan 1974

KRINGLUNNI

SMÁRALIND

utilif.is



Capsaicin styrkir efnaskiptaheilsu

Capsaicin er efni sem er í rauðum chillipipar sem notaður er til að búa til papriku sem er algengt hráefni í mexíkanskann mat og chillirétti. Capsaicin dregur úr matarlyst og hitaeyninganeyslu og stuðlar að léttingu með aukinni framleiðslu á serotóníni, en það er hormón sem dregur úr hungurtilfinningu. Krishnapura Srinivasan við Miðstöð fæðurannsóknna í Mysore í Indlandi endurskoðaði útgefnar rannsóknir á þessu sviði og ályktaði að capsaicin hefði ýmsa jákvæða eiginleika í för með sér. Þar á meðal fituhrörnun slagæða, bólgur, efnaskiptasjúkdóma, sykursýki, feita lifur, hjartastækkun, háþrýsting og hættu á heilablóðfalli og krabbameinum. Hún ályktaði enn fremur að það hafi jákvæð áhrif á innri-æðaveggi. Þarna er mikil lofræða á ferðinni sem tekur stórt upp í sig en samkvæmt þessu er capsaicin bætiefni sem stuðlar að betri heilsu á ýmsa vegu auk þess sem það hefur góð áhrif á efnaskiptaheilsu.

(Critical Reviews in Food Science and Nutrition, vefútgáfa 56(9), 2016)



mysuprótín og styrktarþjálfun minnka kviðfitu

🍏 Fyrstu vikurnar og mánuðirnir í æfingasalnum fara að mestu í að læra grófustu hreyfingar og venja líkamann við þær áður en virkilega er hægt að taka á.

Finnskir vísindamenn gerðu nýlega rannsókn á áhrifum mismunandi bætiefnablanda á kviðfitusöfnun. Þeir báru saman mysuprótín og kolvetni ein og sér við kolvetni og mysuprótín sem tekið var eftir æfingar. Mysuprótínið eitt og sér minnkaði kviðfitu meira en hinar blöndurnar. Þeir sem tóku þátt í rannsókninni voru karlmenn í ágætu formi en þeir höfðu litla reynslu af styrktarþjálfun. Þeir æfðu tvisvar til þrisvar í viku og var skipt upp í hópa sem tóku eina af þessum þremur blöndum eftir hverja æfingu. Rannsóknin er nokkuð áhugaverð en fyrir þá sem eru í mjög góðu formi og vanir styrktarþjálfun er ekki víst að hún sé hagnýt. Allir hóparnir voru að fá jafn mikið af prótíni en það tekur byrjendur marga mánuði og jafnvel ár að læra og geta æft fyrir alvöru. Fyrstu vikurnar og mánuðirnir í æfingasalnum fara að mestu í að læra grófustu hreyfingar og venja líkamann við þær áður en virkilega er hægt að taka á. Það er ekki fyrr en þá sem virkilega er hægt að leggja álag á vöðva.

(Journal Of the International Society of Sports Nutrition, 12:48, 2016)

Citrulline malat amínósýran eykur styrk og kraft íþróttamanna

Citrulline er amínósýra sem breytist í argínín amínósýruna sem eykur nituroxíð í líkamanum en það er efni sem leikur stórt hlutverk í blóðflæði. Citrulline er líka talið auka virkni brúnu fitunnar sem eykur orkubrennslu og nýtingu fitu sem orku. Citrulline gegnir þessu hlutverki án þess að virka örvandi á ósjálfráða taugakerfið sem þýðir að það hefur ekki örvandi áhrif á hjartslátt, blóðrýsting eða streitu. Samkvæmt rannsókn undir stjórn Jordan Glenn sem starfar við Tækniháskólann í Louisiana í Ruston jók citrulline malat gripstyrk, bætti hástökk jafnfætis og kraft við hjólreiðar. Það voru tenniskonur í öldungaflökki sem tóku þátt í rannsókninni. Citrulline gæti samkvæmt þessu verið áhugavert bætiefni fyrir íþróttamenn.

(European Journal of Sports Science, vefútgáfa 28. mars, 2016)

Nýtt

UNDUR OG STÓRMERKI



HÁMARK
HELDUR ÞÉR GANGANDI

33 grömm prótein – Endurlokanlegar umbúðir – Þarf ekki að geyma í kæli



Um IFBB – Alþjóðasamband líkamsræktar- manna

Alþjóðasamband líkamsræktarmanna fer með yfirstjórn vaxtaræktar- og fitnessmóta á heimsvísu og var stofnað af bræðrunum Joe og Ben Weider árið 1946 í Montreal í Kanada. Alls eiga 188 lönd aðild að IFBB sem heldur um 1400 mót á ári víðsvegar um heiminn. Helstu mótin sem haldin eru á vegum IFBB eru heimsmeistaramót karla í vaxtarækt, heimsmeistaramótið í fitness, heimsmeistaramót unglunga og öldunga í fitness og vaxtarækt, Arnold Classic og Olympia áhugamannakeppnin.

IFBB er íþróttasamband. Það er aðili að SportAccord (Heimssamtök alþjóðaiþróttasambanda), heimsleikunum (IWGA), UNESCO, ICSSPE og ýmsum öðrum virtum alþjóðlegum samböndum og er eina viðurkennda alþjóðlega íþróttasambandið í heiminum sem heldur vaxtaræktar- og fitnessmót og starfar í samræmi við reglur WADA (World Anti-doping Agency).

MS Léttmál: bragðgott og fljótlegt millimál

MS var að markaðssetja nýja kynslóð hollra millimála að sögn Björns S. Gunnarssonar vöruþróunarstjóra MS. „Við erum sífellt að reyna að finna hinn gullna meðalveg í mataræðinu og reynum flest að gera okkar besta og vanda valið á því sem við neytum. Við viljum borða holla og fjölbreytta fæðu úr sem flestum fæðuflokkum og reynum hvað við getum að sneiða framhjá óhollustu þegar hungurtilfinningin lætur á sér kræla. Marga dreymir um að hafa nægan tíma til að útbúa millimál og nesti frá grunni en dagskrá hversdagsins er víða ansi þétt og því verður gjarnan lítið úr háleitum hugmyndum með tilheyrandi svekkelsi og skyndilausnum.“

„MS Léttmál er ný kynslóð millimála og frábær kostur fyrir þá sem kjósa fljótlega, bragðgóða og umfram allt holla millimáltíð í amstri dagsins,“ segir Björn. „Fyrstu tvær vörurnar sem koma á markað eru annars vegar Grísk jógúrt með dödlum, möndlum og fræjum og hins vegar Kotasæla með berjum og möndlum, en báðar vörunýjungarnar eru hreinar í grunninn án hvíts sykurs og sætuefna ásamt stökkum og hollum toppi,“ bætir Björn við. Léttmálin frá MS eru próteinrík, einstaklega handhæg og bragðgóð og auðvelt er að grípa þau með sér og neyta hvar sem er og hvenær sem er.

Við val á innihaldi í toppana, sem fylgja Léttmálunum, var vandað sérstaklega til verka. Topparnir voru sérvaldir og blandaðir hjá vottuðum birgjum og þess gætt til hins ítrasta að tryggja besta mögulega hráefnið. Möndlur, ber, dödlur og fræ passa fullkomlega við hreina gríska jógúrt og hreina kotasælu og gefa þessir nýju réttir neytendum kost á handhægu og hollu millimáli sem létt er að grípa með sér í dagsins önn og neyta þegar hungrið læðist að manni.



Bikarmótið í fitness 19. nóvember

Haldin eru tvö fitness- og vaxtaræktarmót á ári. Íslandsmótið fer fram um páska og Bikarmótið seint að hausti. Bikarmótið verður haldið laugardaginn 19. nóvember og fer fram í Háskólabíói. Búið er við fjölda keppenda enda fjöldi áhugamanna sem stunda æfingar af kappi með keppni að markmiði.

Bikarmótið 2016

Föstudagur 18. nóvember:

Innritun keppenda.

Laugardagur 19. nóvember: Forkeppnir og úrslit.

Birt með þeim fyrirvara að dagskrá getur breyst.

Hægt er að finna ýmsar upplýsingar um mót á **fitness.is** ásamt reglum sem gilda um mótið. Ennfremur er að finna þar greinar um dómgæslu, keppnisgreinarnar sjálfar og ýmislegt annað sem áhugasömum um líkamsrækt þykir eflaust athyglisvert.

WAIST TRIMMER BELTI

Hver vill ekki grennra mitti?

Sweet Sweat Waist Trimmer eykur hitastigið á miðsvæðinu og örvar þannig fitubrennsluna og vatnslosunina á því ákveðna svæði!

Frábær leið til að minnka mittismálið hratt og örugglega. Sjáanlegur árangur strax eftir fyrstu notkun!

Nú á frábæru kynningartilboði á aðeins 4.990 kr.



30 ÁRA AFMÆLI



OPTIMUM NUTRITION

FÆST Í PERFORM.IS



PERFORM.IS
@perform.is

ON OPTIMUM NUTRITION