

Formovanie postavy u žien so ShapeUP®

Štúdia Jendricke, 2019

V prospektívnej, randomizovanej, dvojito zaslepenej, placebo kontrolovanej klinickej štúdie bolo sledovaných **77 zdravých žien pred menopauzou (18-50 rokov)**.

Sledoval sa **vplyv ShapeUP® na čistú svalovú hmotu (FFM), tuk (FM) a svalovú silu** v kombinácii s odporovými cvičeniami počas 12 týždňov.

Ženy užívali 15 g ShapeUP® alebo placebo v kombinácii s cvičením odporových cvičení 3 x 60 minút týždenne.

FFM a FM boli merané pred a po trojmesačnom období pomocou bioelektrickej impedančnej analýzy (BIA). Svalová sila bola testovaná meraním sily preferovej ľavej alebo pravej ruky a nohy pred a po tréningovom programe.

Výsledok BIA ukázal že **suplementácia ShapeUP® a cvičenia u zdravých dospelých žien viedla k výraznému:**

- **zvýšeniu čistej svalovej hmoty až 2x viac ako u placebo**
- **výraznejšej strate tuku a to až o 1,3 kg v skupine so ShapeUP®**
- **k zvýšeniu svalovej sily v rukách a nohách**

v porovnaní so ženami, ktoré cvičili a užívali placebo.



Po 3 mesačnom užívaní **ShapeUP®** a cvičení dosiahli ženy **100% rýchlejšie formovanie postavy, ako len s cvičením!**



obsahuje špecifické bioaktívne kolagénové peptidy BODYBALANCE® (15 000 mg v dennej dávke)

- pre podporu formovania svalovej hmoty
- pre zvýšenie svalovej sily
- pre zníženie nežiaducej tukovej hmoty
- účinnosť potvrdená v niekoľkých klinických štúdiach
- vyvinuté a vyrobené v Nemecku
- vhodné pre všetky vekové kategórie
- vhodné aj pre ľudí s laktózovou intoleranciou, diabetikov, celiatikov
- nezaťažuje trávenie ani vylučovanie
- bez nežiaducich účinkov
- užívanie 1x denne 15 g, kedykoľvek počas dňa
- vhodné na prípravu nápoja, alebo nasypať do jedla, napr. do jogurtu



Ďalšie špecifické kolagénové produkty pre problémy pohybového aparátu:



10 000 mg FORTIGEL + 60 mg Vit.C



5 000 mg FORTIBONE + 500 mg ionizovaný vápnik + 400 IU vit.D3



Obsahuje: kolagén, zázvor, kandidlovník a arniku

Výrobca: GELITA Health GmbH, Eberbach, Nemecko
Výhradný distribútor: HealthWay, s.r.o, Slovensko
www.xxl-kolagen.sk, info@xxl-kolagen.sk, 0903 559 559

Predajca:



Zlepšite kvalitu, objem a silu svalov v krátkom čase!

ShapeUP® špecifické bioaktívne kolagénové peptidy na:

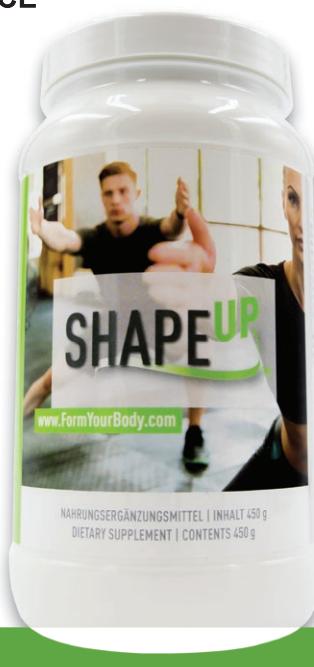
- zvýšenie zdravej svalovej hmoty
- zvýšenie svalovej sily
- zníženie množstva tuku

Obsahuje BODYBALANCE® (15 000 mg v dennej dávke)

Vyrobené v Nemecku

Pohodlné užívanie:
1x denne 15 g

Balenie obsahuje
30 denných dávok



Vhodný aj pre pacientov s laktózovou intoleranciou, diabetikov a celiatikov

Funkcia a dôležitosť svalstva.

Svaly sú nevyhnutné pre fyzickú aktivitu, stabilitu a držanie tela, podporujú krvný obeh a pomáhajú pri trávení potravy. Strata svalovej hmoty v priebehu života znamená stratu pohyblivosti, po ktorej nasleduje strata nezávislosti a kvality života.

V mladosti je budovanie svalstva jednoduchšie a rýchlejšie ako v staršom veku.

Kvalitne formované a zdravé svalstvo prispieva k lepšiemu fyzickému aj psychickému zdraviu, k lepšiemu výzoru a zdravému sebavedomiu.

Sarkopénia je definovaná ako „strata svalovej hmoty a sily, a zvýšenie množstva telesného tuku závislé od veku“⁽¹⁾

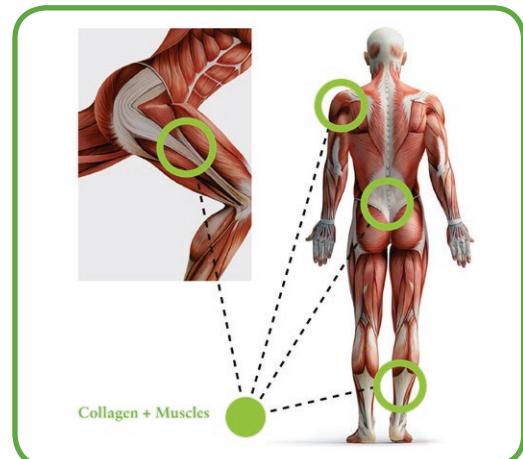
Vedci odhadujú stratu svalovej hmoty pri sedavom spôsobe života:

- 8% za 10 rokov vo vekovom rozmedzí 40 - 70 rokov
- 15% za 10 rokov po 70. roku života⁽²⁾

Telo sa stáva krehkým a slabým a každodenné činnosti sa stávajú ťažšími. Slabé svalstvo obmedzuje pohyb a ovplyvňuje vznik ďalších ochorení ako je osteoporóza, osteoartróza, ale aj srdcovocievne ochorenia.

Vedci a lekári na základe klinických štúdií odporúčajú na zvrátenie a oddialenie sarkopénie kombináciu vyváženej stravy, fyzickej aktivity a výživových doplnkov s bioaktívnymi kolagénovými peptidmi ShapeUp®.

Toto sú rozhodujúce faktory pre udržanie svalovej hmoty a sily a udržanie si nezávislosti a samostatnosti do vysokého veku.



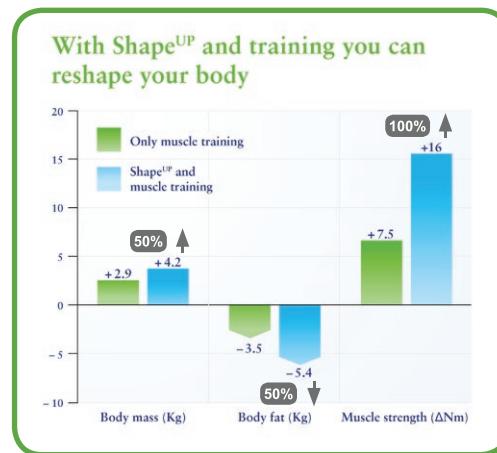
ShapeUp® je prírodný kolagénový proteín, ktorý pomáha dostať vás rýchlo do formy, vybudovať zdravú a kvalitnú svalovú hmotu a silu a znížiť objem nežiaduceho tuku.

Budovanie svalstva so ShapeUP® u starších mužov

Štúdia Zdzieblik, 2015

Randomizovaná, placeboom kontrolovaná, dvojito zaslepenej štúdia so 60 mužmi (65 a viac rokov).

Dĺžka štúdie bola 12 týždňov. Jedna skupina pacientov užívala 15 g ShapeUP®, druhá placebo. Obe skupiny cvičili 3x 60 min. do týždňa rovnaké odporové cvičenia (leg press, bench press, pull down, back press).



Užívateľia v skupine so ShapeUP® dosiahli po 3 mesiacoch:
• Zvýšenie čistej svalovej hmoty o 50%
• Zvýšenie svalovej sily o 100%
• Zniženie tukovej hmoty o 50%
v porovnaní s rovnakým cvičením a placeboom

Za 3 mesiace cvičenia a užívania ShapeUP® môžete vrátiť späť 10 ročnú stratu svalstva a sily.

1) Evans WJ. What is sarcopenia? J Gerontol A Biol Sci Med Sci. 1995; 50, 5-8

2) Estimation based on: Rom et al. Lifestyle and Sarcopenia – Etiology, Prevention & Treatment. Rambam Maimonides Med. J. 2012 October 3(4) e0024

Budovanie svalstva u mužov so ShapeUP®

Štúdia Zdzieblik, 2017

V prospektívnej, randomizovanej, dvojito zaslepenej, placeboom kontrolovanej klinickej štúdie bol pozorovaný vplyv ShapeUP® na čistú svalovú hmotu (FFM), tukovú hmotu (FM) a svalovú silu v kombinácii s odporovým cvičením 3x 60 min. týždenne u netrénovaných mužov stredného veku (30-60 rokov) počas 12 týždňov.

Výsledky so ShapeUP® sa porovnávali so skupinou s placebo alebo s 15 g srátkového proteínu.

30 mužov užívalo ShapeUP®, 36 srátku a 31 placebo.

Primárny cieľ tejto štúdie bol porovnanie rozdielov v čistej svalovej hmote (FFM) medzi všetkými študijnými skupinami. FFM sa meral pred a po trojmesačnom období pomocou DXA. Sekundárny cieľ bol sledovanie úbytku tukovej hmoty s ShapeUP® v porovnaní s placeboom a srátkou a zmena v svalovej sile. FM sa meral pred a po 3 mesačnom období pomocou DXA a svalová sila sa testovala meraním izokinetickej sily štvorhlavého svalu pravej nohy pred a po študijnom období.

Výsledky štúdie ukázali, že užívanie ShapeUP® viedlo k výraznému zvýšeniu svalovej hmoty až o 89% (3,4 kg) a strate tuku o 1,9 kg v porovnaní s placeboom.

Užívanie ShapeUP® viedlo k o štvrtinu vyššiemu nárastu FFM a aj vyšej strate FM voči srátku. Toto dokazuje výhodnosť užívania ShapeUP® aj voči srátkovému proteínu.



Po 3 mesiacoch užívania ShapeUP® a cvičenia dosiahli muži o 89% viac svalovej hmoty, ako muži, ktorí len cvičili!