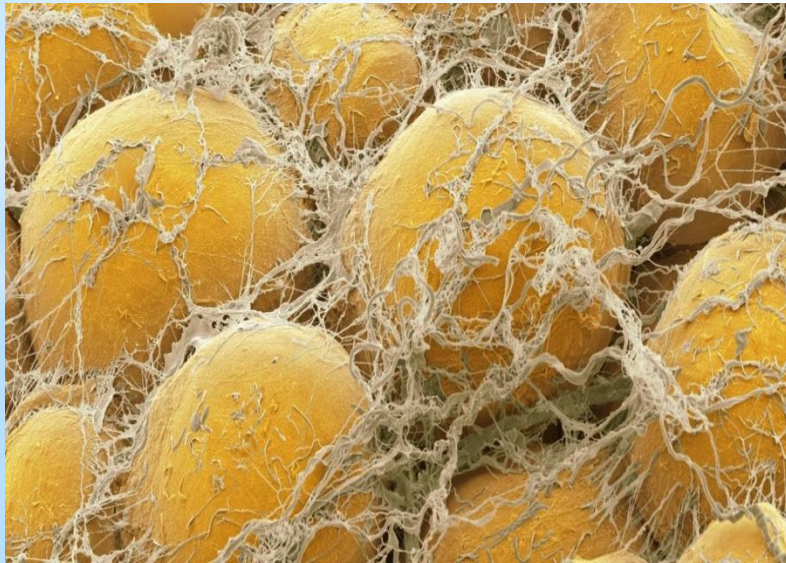
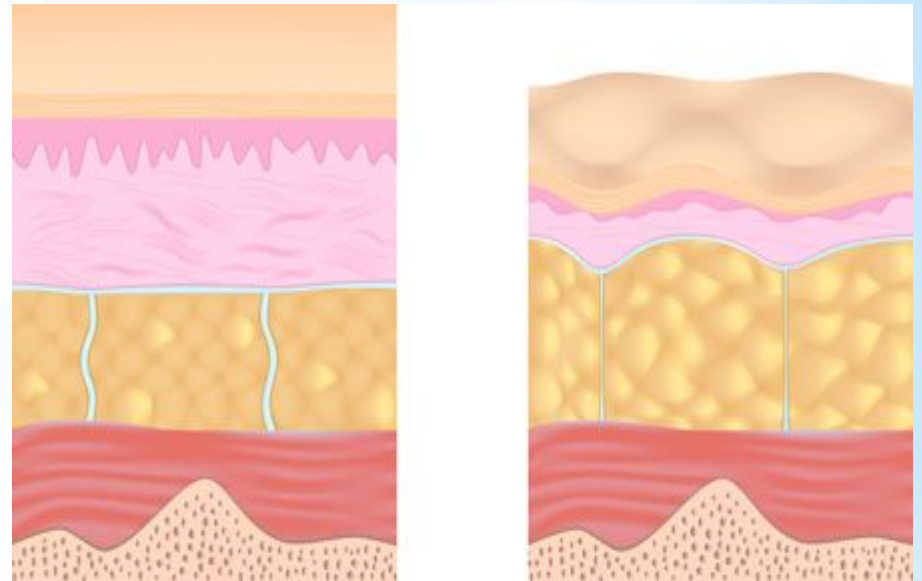
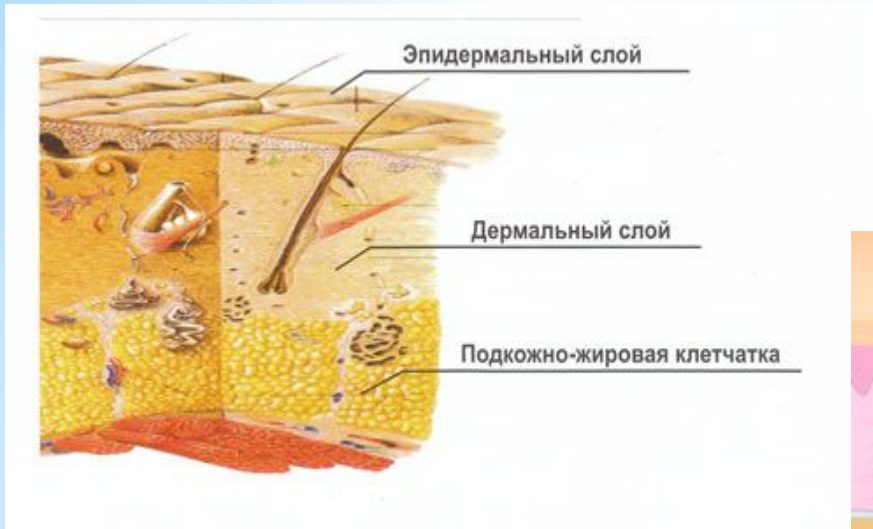




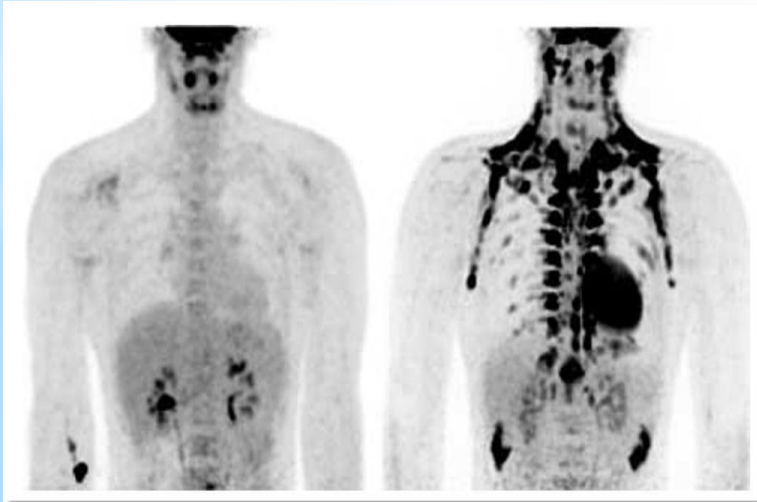
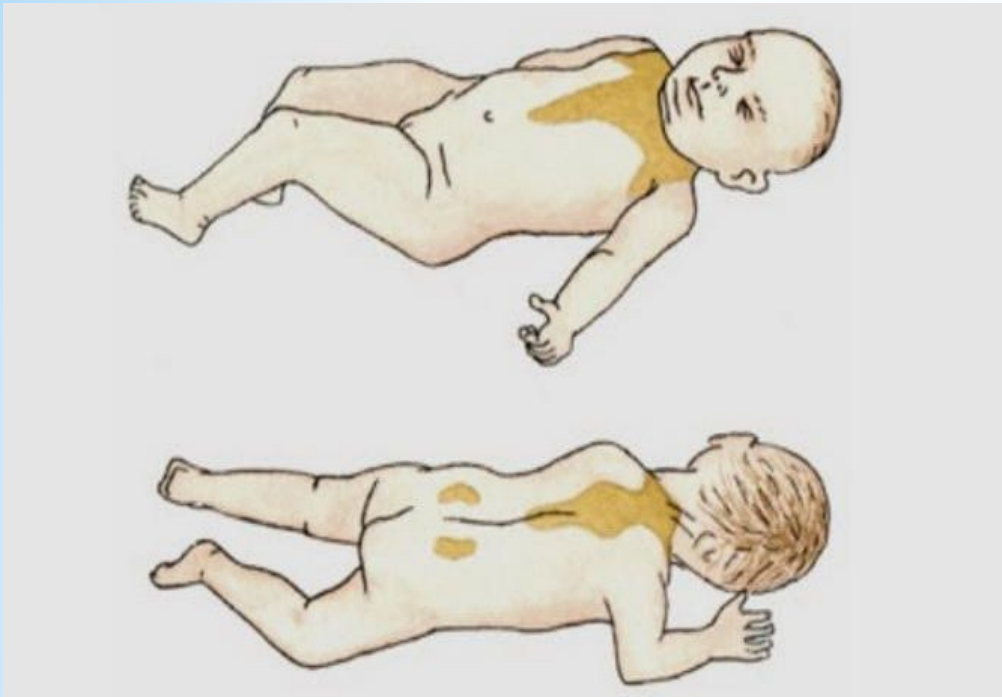
* Коррекция фигуры

* “ Будьте реалистами ,

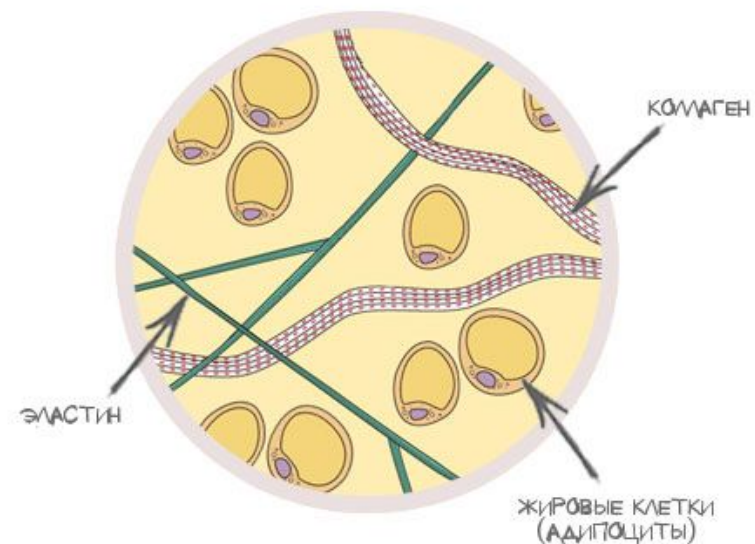
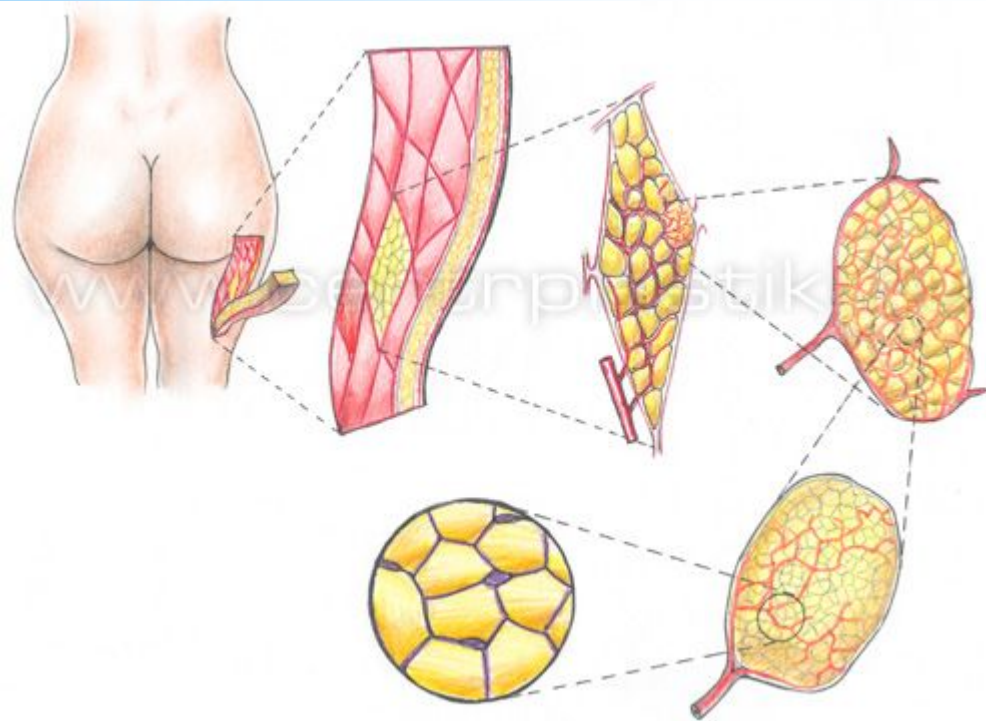
верьте в невозможное”



* Гиподерма

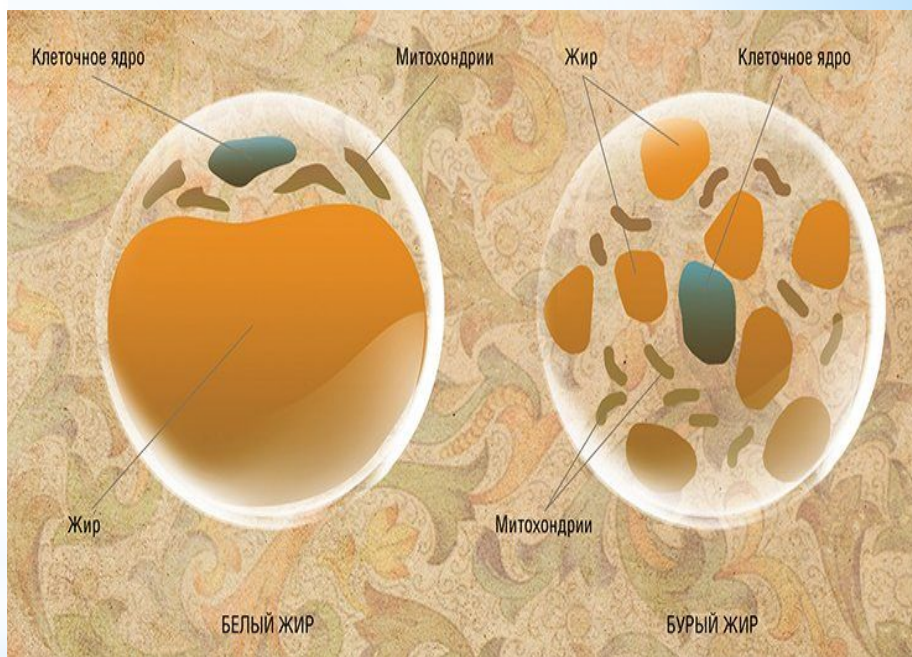
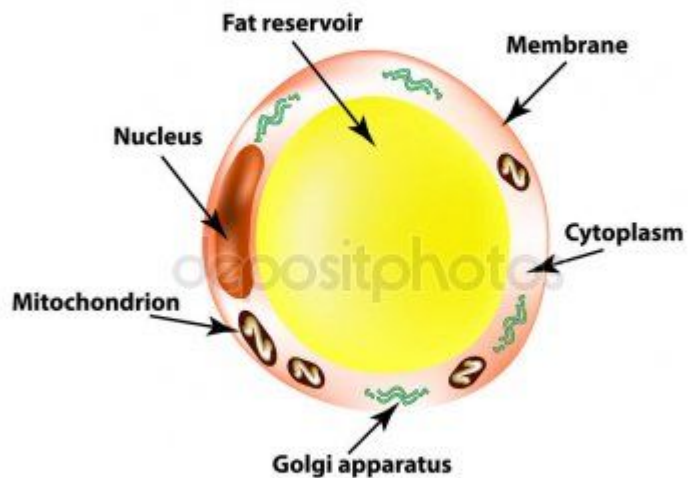


жировая ткань



* Белая жировая Ткань

THE STRUCTURE OF THE ADIPOCYTE



* адипоцид

Метаболизм жировой ткани

1. Липогенез - синтез жира.
2. Липолиз - расщепление жира.

1. Повышенный выброс адреналина и норадреналина (стресс)- тормозят синтез жира.
2. Низкая концентрация глюкозы в крови - подавляет выработку инсулина, усиление липолиза.
3. Интенсивные физические нагрузки . При занятиях в тренажерном зале - энергия потребляется из мышц, а окисление жирных кислот замедляется.

Вывод !!! Умеренный рацион и физические нагрузки - влияют на метаболизм мышечной и жировой ткани.
На фоне избыточного питания и недостатка движений - нет смысла заниматься коррекцией фигуры.

Факторы влияющие на липолиз

* Преграды липолиза

1. В организме присутствует более доступный жир - он и будет расщепляться в первую очередь.
2. Жировые дольки окружены плотной фиброзной оболочкой (при целлюлите) - циркуляция крово- и лимфоотока нарушена, вывести жир не просто.
3. Если микроциркуляция хорошая - возникает следующий вопрос: куда утилизировать?
Не найдя применения - откладывается в другом месте.

Вывод!!! Оптимальный способ избавления от жира - мышечная работа!

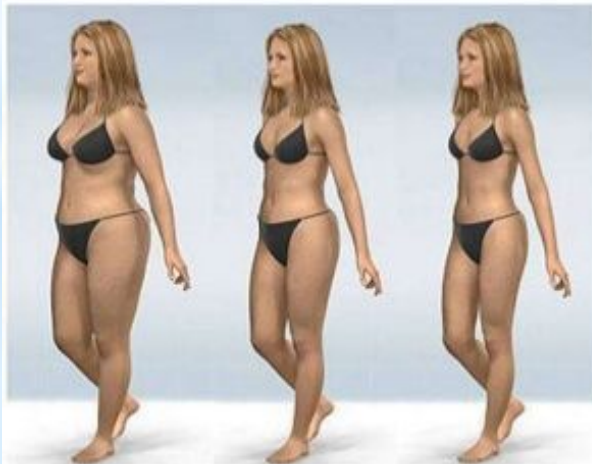
* Функции жировой ткани

1. Энергетическая - в период голодания (на черный день).
2. Изоляция тепла.
3. Защитная .
4. Депонирующая или накопление - хранение жирорастворимых витаминов А, Д, Е, К
5. Эндокринная - жировая ткань накапливает и синтезирует эстрогены, чем больше жира , тем больше эстрогенов. Опасно для мужчин - эстрогены подавляют выработку андрогенов.
Лептин - ответственен за чувство насыщения , регулирует количество ПЖК.

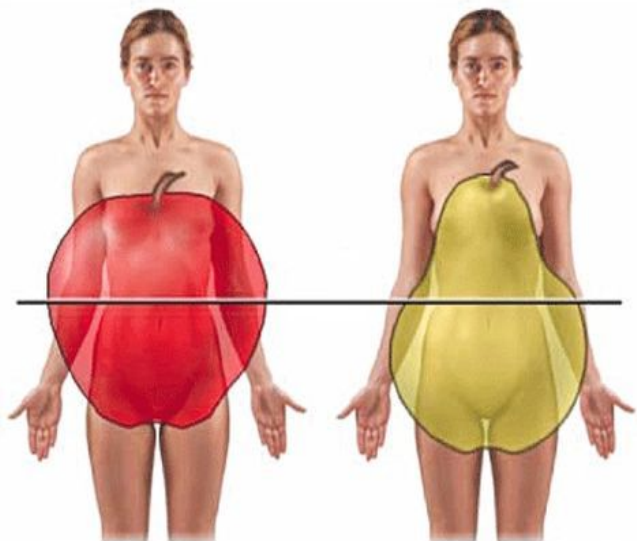
* Ожирение

Степени ожирения

Различают
ожирение в
зависимости от
массы тела:



1-ой степени (увеличение массы по сравнению с "идеальной" более чем на 29%);
2-ой степени (избыток массы тела составляет 30-49%);
3-ей степени (избыток массы тела равен 50-99%);
4-ой степени (избыток массы тела составляет 100% и более).



Типы ожирения: андрондный и гиноидный



Сердце человека с нормальным весом



Сердце человека с избыточным весом



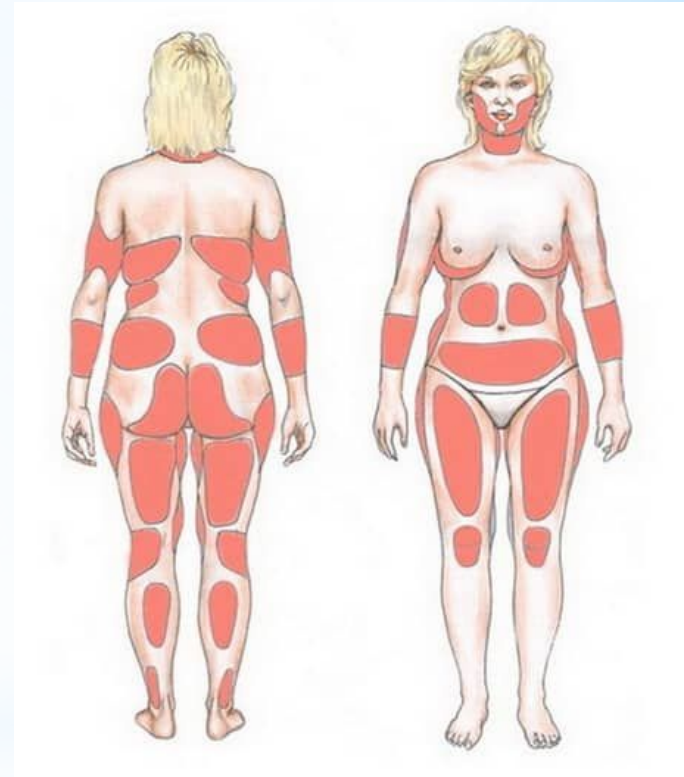
Сердце ОЧЕНЬ полного человека

* Виды ожирения

* Формы ожирения



целлюлит



Жировые ловушки

Диффузное ожирение

Степени

СТАДИИ ЦЕЛЛЮЛИТА



При первой стадии еще увеличивается объем бедер, а кожа на ногах и ягодицах становится немного дряблой.

Вас ждут:

- варикоз
- хронические отеки,
- тяжесть в ногах,
- отмирание клеток.

Целлюлит уже виден, когда вы сидите или лежите. Из-за него ухудшается кровообращение и питание кожи, накапливаются токсины.

Вам грозит:

- варикоз
- сосудистые звездочки
- вздувшиеся вены
- судороги.

На этой стадии поражается мышечная ткань, кожа теряет упругость. Повреждены нервы и артерии, снижена чувствительность.

Вы подвержены:

- отекам
- инфаркту
- инсульту
- хроническим болям в руках и ногах.

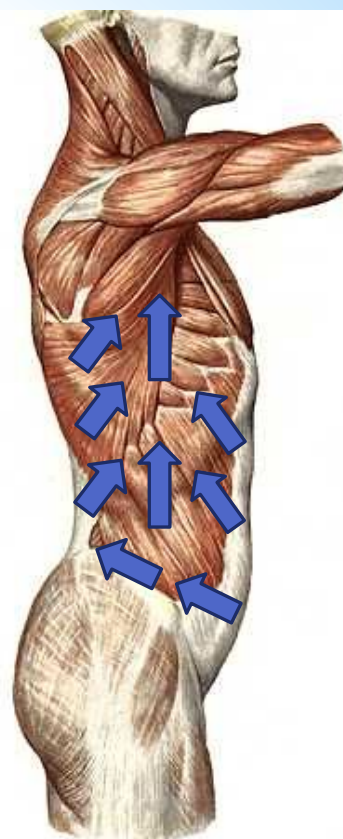
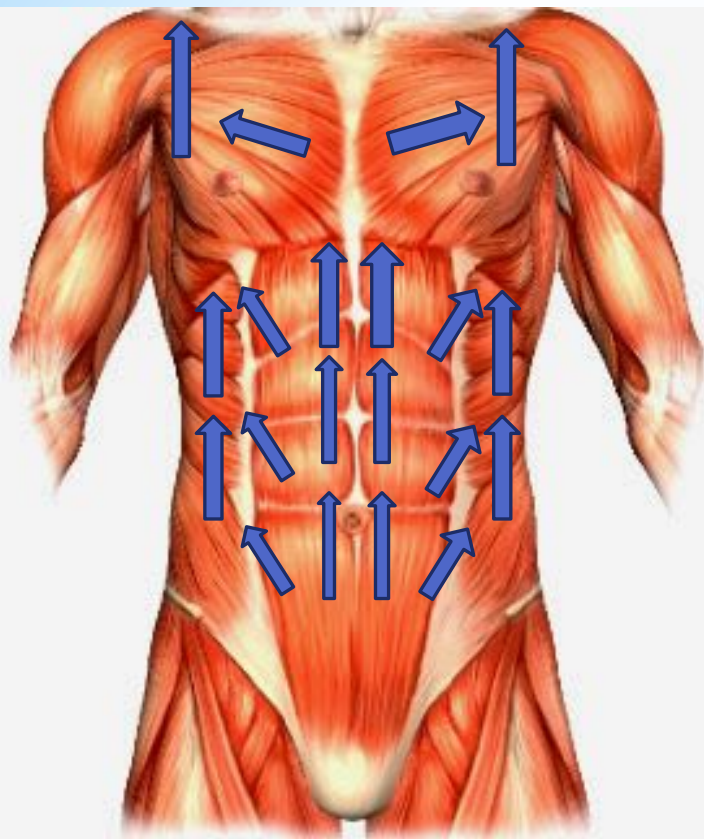
Кожа похожа на губку, обезображена бугорками и неровностями. При нажатии вы ощущаете сильную боль.

Если не начать лечение:

- отмирание клеток
- появление тромбов
- головные боли
- синюшный цвет кожи



* Целлюлит



* Фасциальное натяжение

