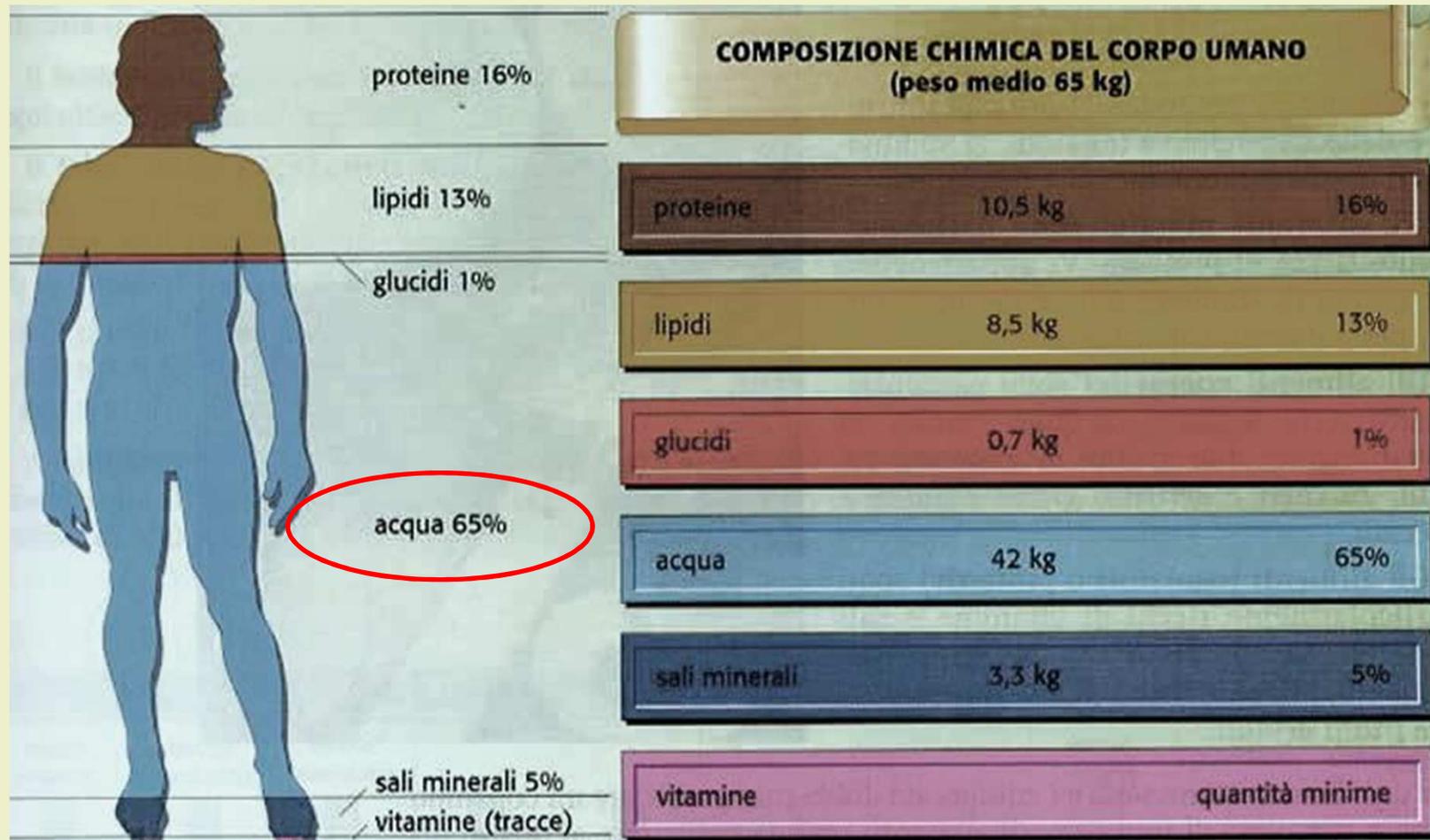


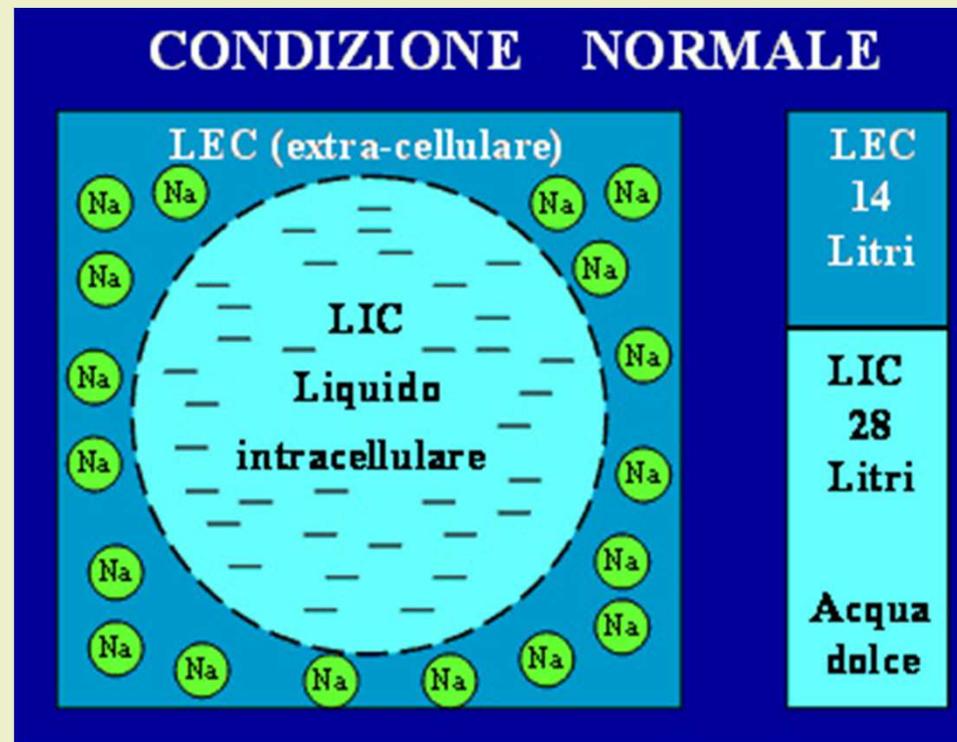
Idratazione per il Podista



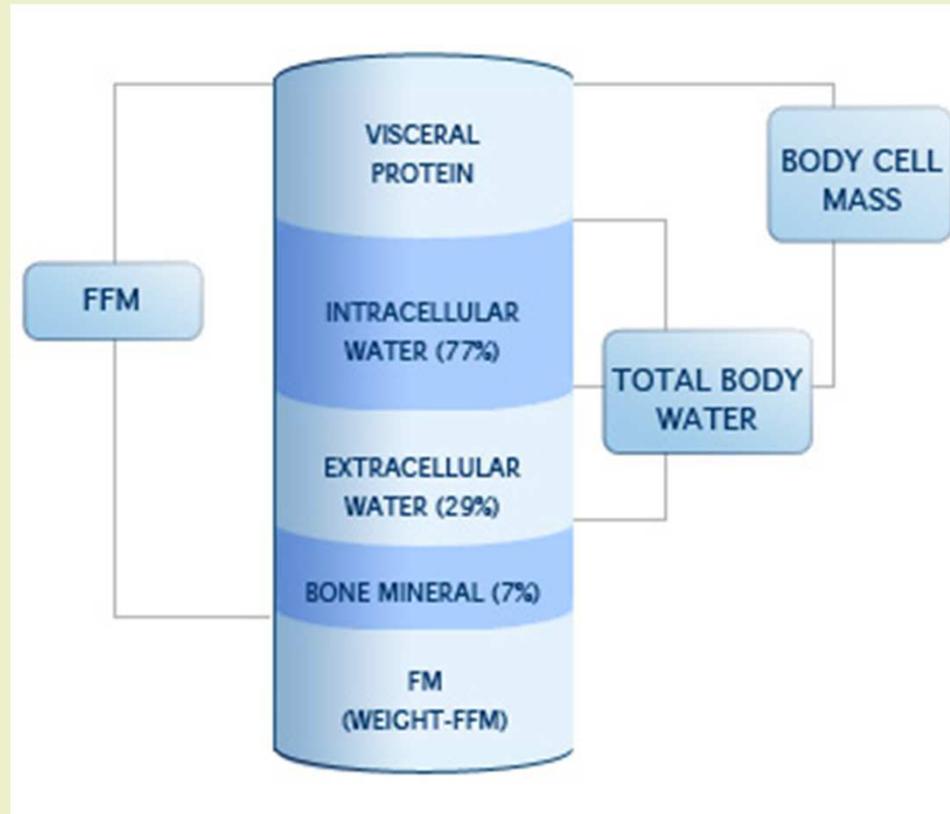
Composizione del corpo



Acqua intracellulare ed extracellulare



Composizione del corpo



Composizione corporea

Composizione del corpo

	Sotto	Normale	Sopra	Intervallo Normalità
Peso	55 70 85 100 115 130 145 160 175	80,5 kg		64,7 ~ 87,5
Massa muscolare	70 80 90 100 110 120 130 140 150	39,1 kg		32,8 ~ 40,1
Massa del muscolo scheletrico		39,1 kg		
Massa grassa del corpo	40 60 80 100 120 140 160 180 200	10,7 kg		
ACT	51,2 kg (42,8 ~ 62,3)	Massa		
Acqua totale del corpo				



Composizione del corpo

	Sotto	Normale	Sopra	Intervallo Normalità
Peso	55 70 85 100 115 130 145 160 175	89,6 kg		62,6 ~ 84,7
Massa muscolare	70 80 90 100 110 120 130 140 150	41,3 kg		31,7 ~ 38,7
Massa del muscolo scheletrico		41,3 kg		
Massa grassa del corpo	40 60 80 100 120 140 160 180 200 220 240 260 280 300 320 340 360 380 400			8,9 ~ 17,7
ACT	52,8			
Acqua totale del corpo				



Diagnosi dell' Obesità

	Valori	Intervallo Normalità
BMI		
Indice di massa corporea (kg/m ²)	23,3	18,5 ~ 25,0
PBF		
Percentuale di grasso corporeo (%)	13,3	10,0 ~ 20,0
WHR		
relazione cintura fianchi	0,86	0,80 ~ 0,90
BMR		
Metabolismo di base (kcal)	1878	1700 ~ 1996

Composizione del corpo

	Sotto	Normale	Sopra	Intervallo Normalità
Peso	55 70 85 100 115 130 145 160 175	93,2 kg		62,6 ~ 84,7
Massa muscolare	70 80 90 100 110 120 130 140 150	43,3 kg		31,7 ~ 38,7
Massa del muscolo scheletrico		43,3 kg		
Massa grassa del corpo	40 60 80 100 120 140 160 180 200 220 240 260 280 300 320 340 360 380 400	18,1 kg		8,9 ~ 17,7
ACT	55,1 kg (41,4 ~ 60,6)	Massa Magra	75,1 kg (67,0 ~ 83,8)	
Acqua totale del corpo				

Diagnosi dell' Obesità

	Val
BMI	
Indice di massa corporea (kg/m ²)	26
PBF	
Percentuale di grasso corporeo (%)	19
WHR	
relazione cintura fianchi	0,9
BMR	
Metabolismo di base (kcal)	1933

Diagnosi dell' Obesità

	Valori	Intervallo Normalità
BMI		
Indice di massa corporea (kg/m ²)	27,8	18,5 ~ 25,0
PBF		
Percentuale di grasso corporeo (%)	19,4	10,0 ~ 20,0
WHR		
relazione cintura fianchi	0,90	0,80 ~ 0,90
BMR		
Metabolismo di base (kcal)	1993	1910 ~ 2252

IMC =	$\frac{\text{Peso,kg}}{(\text{Altezza,m})^2}$
PGC =	$\frac{\text{Massa grassa,kg}}{\text{Peso,kg}} \times 100$
RCC =	$\frac{\text{Circonferenza vita,cm}}{\text{Circonferenza fianchi,cm}}$

Controllo del muscolo e Grasso

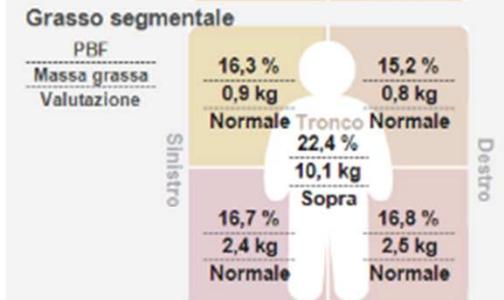
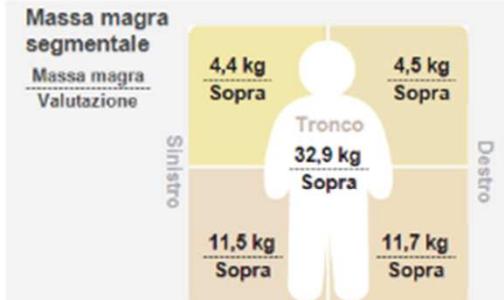
Controllo Muscolatura	0,0 kg	Controllo Grasso	
-----------------------	--------	------------------	--

Controllo del muscolo e Grasso

Controllo Muscolatura		Controllo Grasso	
-----------------------	--	------------------	--

Controllo del muscolo e Grasso

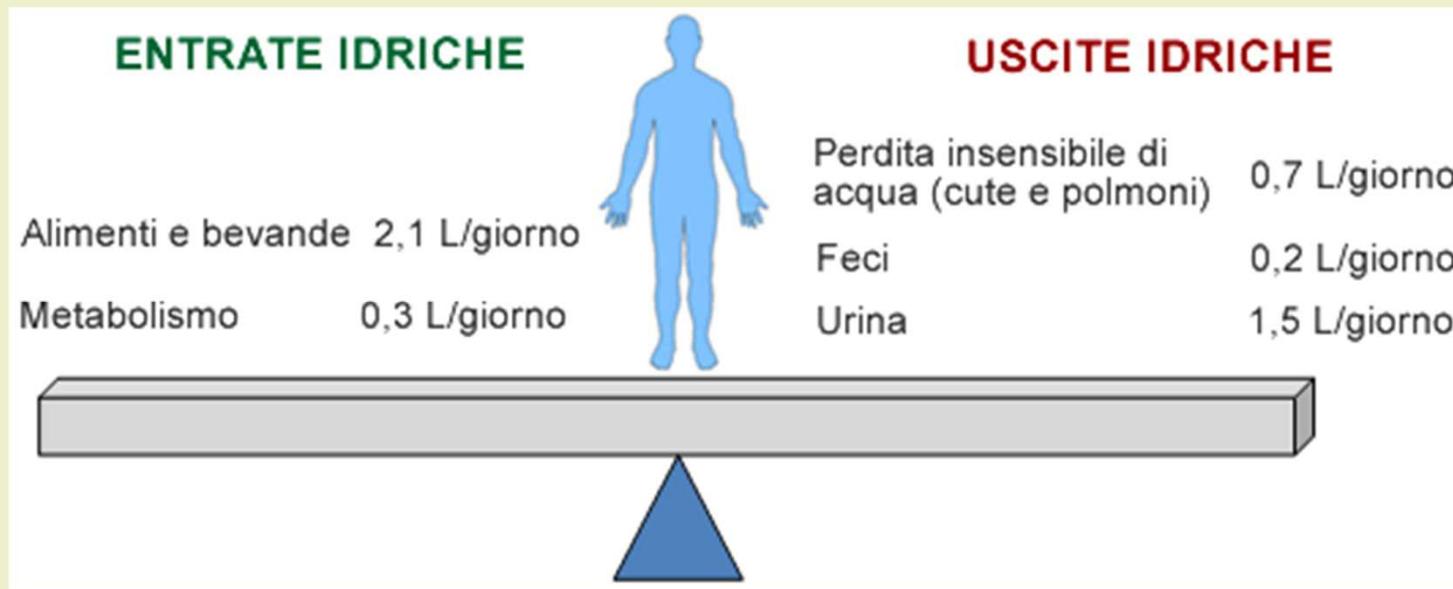
Controllo Muscolatura	0,0 kg	Controllo Grasso	- 4,8 kg
-----------------------	--------	------------------	----------



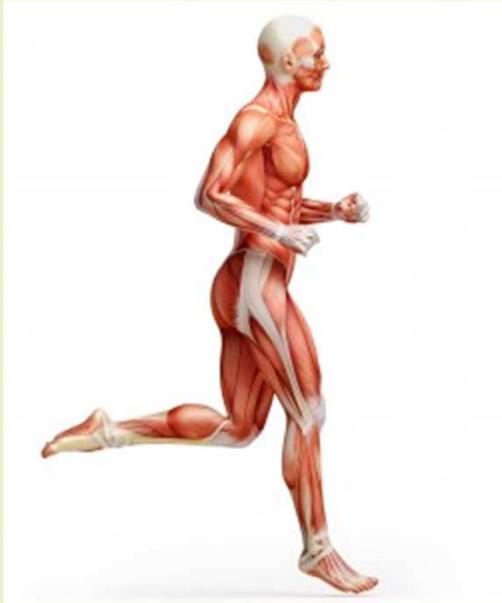
* il grasso segmentale è stimato

Impedenza Z	BD	BI	TR	PD	PI (Ω)
20kHz :	263,1	273,9	22,9	227,1	234,4
100kHz :	230,1	240,2	19,3	196,5	203,5

Bilancio idrico



Perdita di acqua nel podista



In atleti impegnati in allenamenti e/o gare di rilevante intensità e durata (come nella maratona) si possono verificare variazioni considerevoli del peso, fino anche di 5-6 chilogrammi, in grandissima parte rappresentati dall'acqua persa con la sudorazione.

Si ritiene che la massima sudorazione possibile sia pari a circa 30 ml/minuto (1800 ml ogni ora di lavoro muscolare)

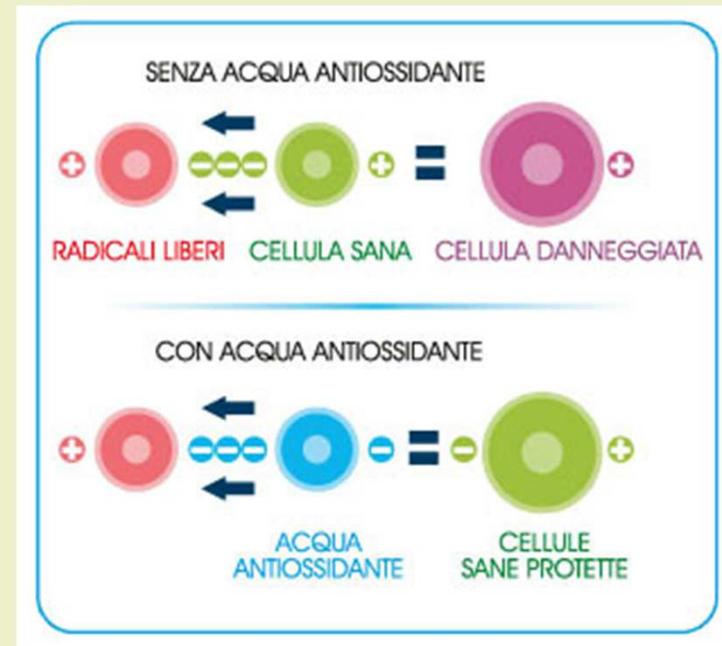
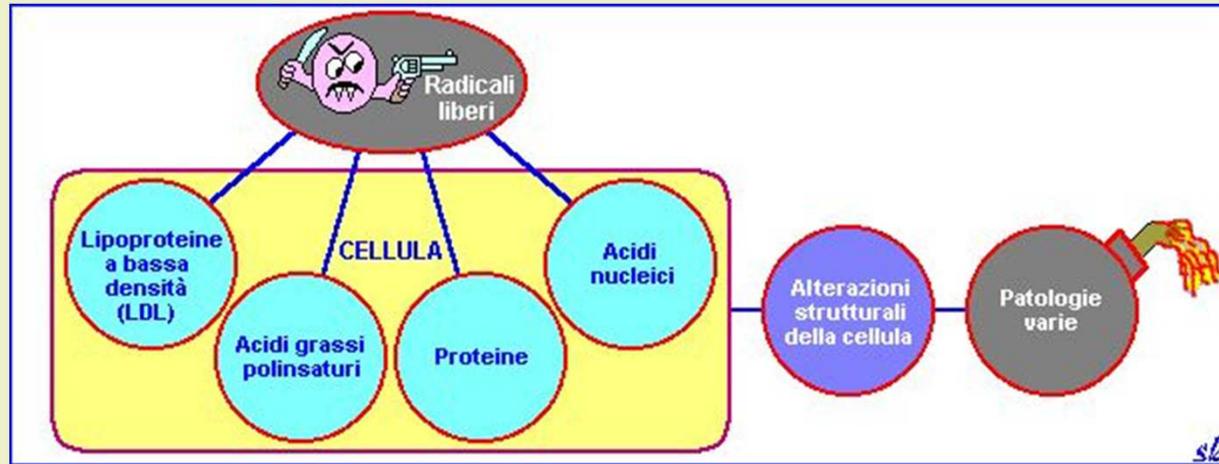
Perdita di sali minerali nel podista

Durante l'esercizio fisico oltre all'acqua si perdono importanti quantità di sali minerali , principalmente **sodio**

In più ad ogni contrazione muscolare c'è il coinvolgimento di altri due sali minerali: **calcio** e **potassio** che quando si ha a che fare con uno sforzo prolungato è bene garantire all'organismo. E' utile una assunzione costante a piccole dosi.

Durante l'esercizio fisico prolungato è necessario reintegrare la quantità di sodio insieme all'acqua.

Radicali Liberi



RED ORANGE COMPLEX®



ORIGINE E COMPOSIZIONE

Il **Red Orange Complex (R.O.C.)** è un estratto solido ottenuto dal succo e dalle bucce di tre varietà di arance rosse di Sicilia (Moro, Tarocco, Sanguinello), attraverso un processo di estrazione di **Bionap (Italia)**. Queste varietà di arance crescono esclusivamente in Sicilia (in particolare nell'area Etna) e differiscono dalle arance bionde sia per la presenza di pigmenti rossi appartenenti alla classe degli antociani (in particolare la cianidin-3-glucoside ed i suoi derivati) e per l'elevato contenuto di acidi idrossicinnamici (ferulico, cumarico, caffeico e sinapico), flavonoidi (esperidina narirutina) e la Vit. C.

Questo potente pool di antiossidanti rappresenta per la pianta un sistema protettivo nei confronti delle estreme fluttuazioni climatiche nell'area Etna.

Componenti attivi	R.O.C. M % p/p	R.O.C. H % p/p
Antocianine (cianidin-3-glucoside)	0,8 - 1,2	2,8 - 3,2
Acidi Idrossicinnamici (caffeico, cumarico, ferulico, sinapico)	0,7 - 1,0	1,8 - 2,2
Flavanoni (esperidina, narirutina)	4,5 - 5,5	8,5 - 9,5
Acido Ascorbico	2,5 - 3,2	5,5 - 6,5

R.O.C. H (20% di composti attivi) R.O.C. M (10% di composti attivi)

NUTRILITE FIT H₂O™



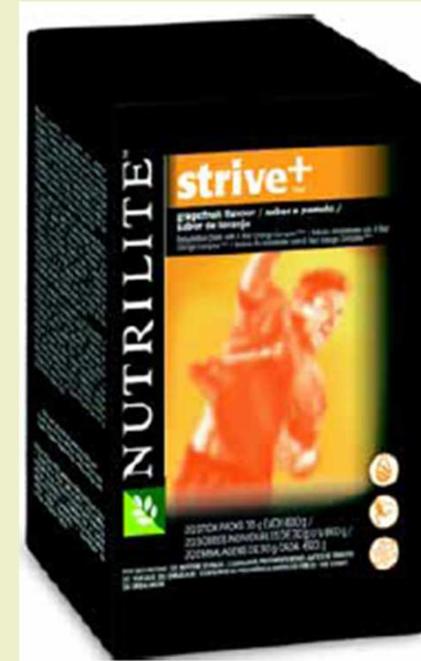
NUTRILITE FIT H₂O fornisce:

- ✓ Vitamine e minerali per il metabolismo dell'energia.
- ✓ una protezione antiossidante aggiuntiva.
- ✓ un basso apporto di calorie (meno di 20 calorie per bustina)

E' una bevanda antiossidante che oltre a vitamine e minerali fondamentali per una corretta idratazione, fornisce la protezione antiossidante di cui necessita il vostro organismo per affrontare gli impegni di ogni giorno.

NUTRILITE™ STRIVE+™

- ✓ Restituisce gli elettroliti, sodio e potassio persi durante l'attività fisica.
- ✓ Combatte lo stress ossidativo provocato dall'attività fisica.



E' un bevanda isotonica, particolarmente indicata per coloro che praticano esercizi di resistenza (per più di 1 ora) e che necessitano di un apporto di energia (carboidrati).



Grazie per l'attenzione