

Sundhedstjek - indhold

NYHED - køb et sundhedstjek som gave (gavekort)

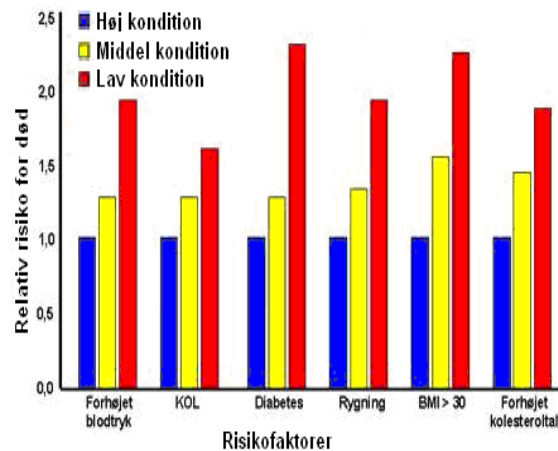
- ♥ Kort afklarende samtale
- ♥ Måling af blodtryk
- ♥ Måling af blodsukker
- ♥ Måling af kolesterol
- ♥ Måling af fedtprocent
- ♥ BMI og taljemål
- ♥ Måling af arbejdskapacitet ved en konditest
- ♥ Måling af styrke
- ♥ Personligt træningsprogram
- ♥ Opfølgning hver måned.
- ♥ Kostvejledning ift. træning
- ♥ Opfølgende tests og effektmålinger, der dokumenterer forandringer i din trænings- og sundhedstilstand



Kondition som indikator på din sundhed

Omkring 20-30 % af den danske befolkning bevæger sig i dag så lidt, at det går ud over deres sundhed (se grafen nedenfor). Generelt er fysisk aktivitet en undervurderet risikofaktor, når det drejer sig om sygdomme og dødelighed. Virkningen af fysisk aktivitet er bedst undersøgt for hjerte-karsygdomme og dødelighed. Der er dokumentation for, at dødeligheden og forekomsten af hjerte-karsygdomme er ca. dobbelt så stor hos inaktive som hos aktive. I undersøgelser, hvor konditionen er målt, er dødeligheden ca. 5 gange så høj hos gruppen med den dårligste kondition. Ud fra et sundhedsperspektiv er det vigtigt at bemærke, at den største effekt på risikofaktorer opnås ved at øge mængden af fysisk aktivitet blot en lille smule hos helt inaktive personer.

Der er mange ting i hverdagen, der er fysisk aktivitet – uden at man lige tænker sådan på det. Det skal understreges, at motion er en livslang proces, altså ikke kun noget, man bør gøre i de unge år, eller når man er sund og rask. Også ældre, handicappede og kronisk syge har behov for at bevæge sig, og det er aldrig for sent at gå i gang.



ZITEY @ktiv Sundhed

Telefon: 52 71 46 46
E-mail: info@z-a-s.dk



Sundhedstjek Vi sætter tal på din trænings- og sundhedstilstand



**Vi samarbejder med
Speciallæge i intern
medicin.**

DR. MED (Uni. Wien), Teymor Shirzad,
Speciallæge i intern medicin.

ZITEY @ktiv Sundhed

Tlf.: 52 71 46 46
Web: www.z-a-s.dk

Opnå målbare resultater



Forebyg eller nedbring:

- ▼ Overvægt
- ▼ Diabetes (sukkersyge)
- ▼ Forhøjet blodtryk
- ▼ Forhøjet kolesterol
- ▼ Stress

ZITEY @ktiv Sundhed beskæftiger sig med kroppens sundhed. Igennem fysiologiske tests og målinger sætter jeg tal på din sundhed og kroppens fysiologiske træningstilstand. Jeg vil gerne hjælpe dig med at forebygge livsstilsrelaterede sygdomme og forbedre din helbredstilstand igennem målrettet træning (dosis-respons).

Fysisk aktivitet har en dokumenteret effekt på kroppens helbredstilstand. Fysisk aktivitet som forebyggelse og behandling er således veldokumenteret beskrevet i sundhedsstyrelsens håndbog for fysisk aktivitet i relation til sundhed.

Kroppen tilpasser sig de belastninger vi udsætter den for, hvorfor individuel målrettet fysisk aktivitet i de rette doser vil have størst effekt på en række fysiologiske mekanismer, der har indflydelse på kroppens trænings- og sundhedstilstand.

Ud fra en samtale, tests og målinger, kan jeg sætte tal på din sundhed og rådgive dig. Med det som udgangspunkt, kan der udarbejdes en effektiv træningsplan. Du forbedrer din helbredstilstand og opnår større overskud, velvære og livsglæde i dagligdagen.

Til din fordel, har jeg indrettet et testlokale i Haslev Motion. En central placering i Haslev der gør det nemt at finde os, og nemt for dig at komme i gang.

Ring uforpligtende og hør hvad jeg kan gøre for dig.

Idræts- og Sundhedskonsulent

Zirus Shirzad

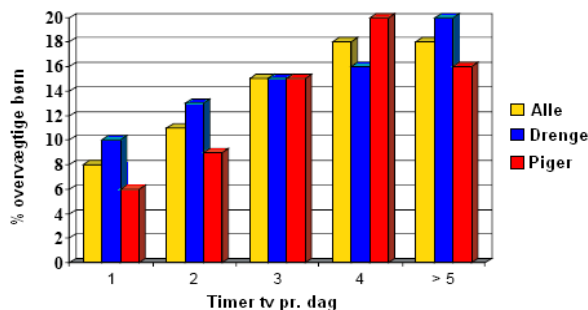
Vægttab - børn og unge

Effektivt varigt vægttab ved målrettet træning og kontrolleret kost. Undgå Yoyo-slankekure, der kan give varige skader på vigtige organer (hjernen, nyrer, hjerte, lever og muskler). Konstante slankekure svækker immunforsvarssystemet, der er vigtig for kroppens evne til at bekæmpe infektioner og f.eks. kræft. Under en kur, kommer kroppen desuden til at mangle vigtige næringsstoffer.

Vi kender til de mekanismer der spiller ind, når et varigt vægttab er målet. Kontakt os uforpligtende for at høre, hvordan vi kan hjælpe dig.

Følgende to grafer underbygger og perspektiverer nutidens tendenser omkring manglende fysisk aktivitet og overvægt.

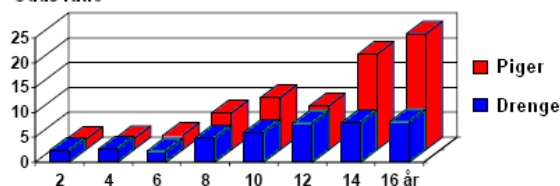
Fedmefrekvens blandt børn i relation til daglig tid foran fjernsynet



Kilde: (Del II) Børn og unge: Fysisk aktivitet, fitness og sundhed

Risikoen for at blive fed som voksen som følge af fedme i barndommen

Odds ratio



Kilde: (Del II) Børn og unge: Fysisk aktivitet, fitness og sundhed

Voksne og ældre

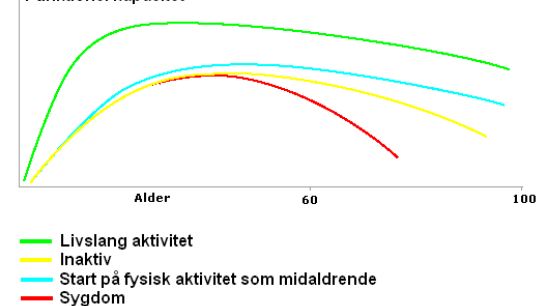
Aldersrelateret muskelmassetab (Sarkopeni)

Med alderen bliver dine fysiske evner reduceret. Det gælder mange forskellige funktioner, som f.eks. kondition, muskelstyrke og koordination. Denne unægtelige proces starter ved 30 års alderen og kan ikke stoppes, men udsættes ved specifik muskeltræning.

Vi ved hvad der skal til, for at du kan forbedre din arbejdskapacitet og bevare din livskvalitet. Kontakt os uforpligtende for at høre, hvordan vi kan hjælpe dig.

Nedenstående graf er en hypotetisk model i funktional kapacitet med stigende alder i relation til

Funktional kapacitet



Kilde: Komiteen for Sundhedsoplysning (P.L.O. & DSAM) - MOTIOHSMATERIALIEN, 2003

ZITEY @ktiv Sundhed

Telefon: 52 71 46 46
E-mail: info@z-a-s.dk