

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ЭФФЕКТИВНЫХ ТРЕНИРОВОК



Начинайте тренировку с более сложных упражнений на большие группы мышц, а заканчивайте изолированными или кардиоупражнениями.



Следите за пульсом. Максимальный пульс рассчитывается из формулы $214 - \text{возраст}$, умноженный на 0.8. Пульс при кардиотренировке должен составлять 50-59% от максимального, при легком фитнесе – 60-69%, при тренировке на выносливость – 70-79%, при анаэробной тренировке – 80-89%.



Питайтесь правильно. По качественному составу правильное питание для спортсмена должно быть приближено к формуле: 30% – белки, 60% – углеводы, 10% – жиры.



Используйте натуральные источники энергии – экстракт женьшеня, гуараны, янтарную кислоту.



Разнообразьте упражнения и методы тренировок – мышцы быстро привыкают к однообразию.



По возможности тренируйтесь в одно и то же время. Выберите его в зависимости от режима дня и уровня активности.



При сильной боли в мышцах принимайте горячую ванну и делайте самомассаж.



DETA ELIS
HOLDING



КОМПЛЕКС
ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ



Наиболее эффективный результат вы получите, сочетая меры профилактики с применением DeVita-технологий.

До
использования



Усталость, напряжение
и боль в мышцах,
длительное
восстановление.

После первого
использования DeVita



Прилив энергии,
уменьшение
болевых
ощущений.

После месяца
использования DeVita



Повышение эффективности,
быстрое восстановление,
улучшение выносливости
и силы.



DeVitaCenter.com



+7 921 934 70 88

DeVita-технологии – это самый быстрый,
простой, надежный и современный способ оздоровления

КАК ТРЕНИРОВКИ И СПОРТ ВЛИЯЮТ НА ОРГАНИЗМ?



Физическая нагрузка серьезно меняет обмен веществ и жизнедеятельность организма. Спортсменам требуется больше питательных веществ и витаминов, отдыха и полноценного сна. Кости и суставы испытывают повышенную нагрузку. Обмен веществ ускоряется, возрастает потребность в употреблении жидкости.



Занимаясь фитнесом или спортом, мы хотим получить высокие результаты за короткий срок. Однако резервы организма ограничены. Из-за активного метаболизма во время тренировок происходит большая затрата энергии, накопление продуктов распада, которые выводятся только через 24 часа, увеличивается токсическая нагрузка на печень и почки.

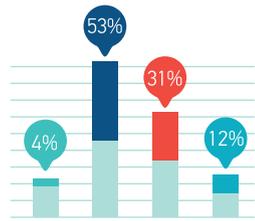


Усиленные и активные тренировки вызывают посттренировочные боли в мышцах и ощущение усталости. Кроме того, в спорте нередки травмы. Для наилучших результатов нужно возобновлять тренировки только после полного восстановления, но это чревато значительной потерей времени. А в спорте важен каждый день тренировки.



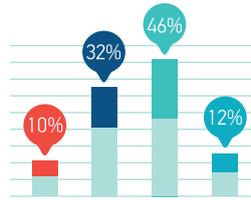
Каждая тренировка или соревнование – это большой стресс для организма. Накопленный стресс негативно сказывается на общем самочувствии и может снизить работоспособность, а в дальнейшем – вызвать проблемы с сердцем. На успешность тренировок влияют психологические факторы – настроение, личные отношения.

ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ У СПОРТСМЕНОВ



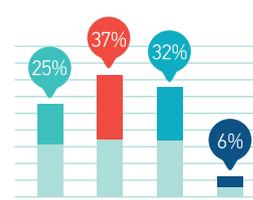
- Стресс и перетренированность
- Опорно-двигательный аппарат
- Сердечно-сосудистая система
- Другое

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ВОССТАНОВЛЕНИЯ



- 24-48 часов
- 48-72 часа
- Более 72 часов
- До 24 часов

ФАКТОРЫ НЕЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВКИ



- Недостаточный сон и питание
- Перетренированность
- Хронический стресс
- Другие причины

МЕХАНИЗМ ДЕЙСТВИЯ

DeVita AP Base – действие основано на явлении резонанса, в частности, исследованиях ученого и врача Рояла Реймонда Райфа. Райф открыл, что у каждого микроорганизма есть индивидуальная частота колебаний, увеличение амплитуды которой приводит к гибели микроорганизма, не нанося вреда другим клеткам.

Паразиты и микроорганизмы могут значительно подорвать здоровье. Это сказывается на качестве тренировок и восстановления. Базовые противопаразитарные программы DeVita AP Base воздействуют на большинство известных возбудителей заболеваний, быстро, эффективно и без побочных эффектов снимают паразитарную нагрузку и признаки воспаления.

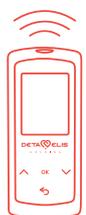
Программа «Дренаж общая» используется для очистки организма после применения базовых противопаразитарных программ, снижает паразитарную интоксикацию и улучшает общее самочувствие.

DeVita Ritm Base – здесь воплощены разработки ученых Р. Фолля и А.Ф. Крамера, которые выяснили, что у каждого органа есть здоровая частота колебаний. DeVita Ritm Base мягко воздействует на организм, сообщая ему частоту колебаний здоровых органов. В результате организм работает на самовосстановление.

Автопрограмма «Здоровый день» улучшает кровообращение, способствуя быстрому восстановлению после тренировок. Нормализуется работа органов ЖКТ, за счет чего уменьшается нагрузка на печень, ускоряется вывод токсинов. Автопрограмма «Полное очищение» способствует восстановлению и гармонизации работы организма.

Программы «Предтренинг» и «Тренировка» способствуют увеличению силовых показателей, позволяют дольше и интенсивнее тренироваться, дают энергию и бодрость. Программы «Стоп травмы», «Суставы без воспаления», «Суставы без боли» снимают воспаление и болевые ощущения, нормализуют тонус мышц, улучшают работу связочного аппарата, помогают восстановиться после травмы.

DeVita Energy запускает механизмы саморегуляции, восстанавливает физиологические процессы в органах и тканях. За счет этого восстановление происходит намного быстрее.



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ DEVITA

Не употребляйте газированные алкогольные и безалкогольные напитки – они снижают воздействие устройств. Уберите или максимально снизьте в своем рационе употребление кофе. Откажитесь от употребления «пищевого мусора» (чипсов, сухариков и т.д.) – это может вызвать проблемы с пищеварением. Пейте чистую питьевую воду не менее 1-1,5 л/сутки для вывода токсинов из организма.



ИСПОЛЬЗУЙТЕ УСТРОЙСТВА DEVITA ПО СЛЕДУЮЩИМ СХЕМАМ:

- при интенсивных физических нагрузках или спортивных тренировках;
- при болях в суставах, мышцах и позвоночнике после нагрузок;
- при травмах и воспалении органов опорно-двигательного аппарата;
- для наилучшего восстановления после тренировки.

СХЕМЫ ПРИМЕНЕНИЯ

	УСТРОЙСТВО	ПРОГРАММА		ПРИМЕНЕНИЕ	
		УСТРОЙСТВО	ПРОГРАММА		
СХЕМА №1 в течение 1 месяца	1	DeVita Energy	Базовая программа	1-2 раза утром	
	2	DeVita Ritm Base	Автопрограмма	Здоровый день	
	3		Специальные программы	Предтренинг и Тренировка	
	4	DeVita AP Base	Базовые противопаразитарные программы	Суставы без боли, и/или Суставы без воспаления, и/или Стоп травмы	Соответственно перед тренировкой и во время нее
	5			Ежедневно, по необходимости, после автопрограммы «Здоровый день»	
	6			Антивирус	Ежедневно, по необходимости, после автопрограммы «Здоровый день»
	7			Нет стафилококкам, Нет стрептококкам, Нет хламидиям, Нет простейшим, Интимное здоровье	Ежедневно, по необходимости, после автопрограммы «Здоровый день»
	8	Дренаж общая	Во второй половине дня, в течение 1 недели		
СХЕМА №2 в течение 1 месяца	1	DeVita Ritm Base	Автопрограмма	Полное очищение	
	2	DeVita Ritm Base	Специальные программы	Предтренинг и Тренировка	
	3			Суставы без боли, и/или Суставы без воспаления, и/или Стоп травмы	
СХЕМА №3 в течение 1 месяца	1	DeVita Ritm Base	Автопрограмма	Здоровый день	
	2	DeVita Ritm Base	Специальные программы	Предтренинг и Тренировка	
3	Суставы без боли, и/или Суставы без воспаления, и/или Стоп травмы				

С целью снижения токсической нагрузки и поддержания высоких физических показателей рекомендуется использовать схему №1 раз в полгода.