

A crise da obesidade no mundo moderno é o resultado de simples matemática; é o cálculo de entrada e saída de calorias. Os seres humanos têm sido moldados pela evolução de armazenamento de energia, qualquer coisa que se coma além da necessidade imediata de energia, vira gordura. Além disso, a margem de estar ou não estar em equilíbrio de energia é muito estreita. Suponha que você coma somente 5% acima da média de 2.000 calorias diárias (um copo de suco de maçã). Essas poucas calorias extras significam um grande ganho de peso. Considerando que 500 gramas de peso corpóreo seja o equivalente a 3.500 calorias, esse copo extra, significa um ganho de 5 quilos extras ao longo de um ano.

“Uma caloria é uma caloria” vindo da gordura, proteína ou carboidrato.

Gasto de Energia

Medição de metabolismo permite determinar suas necessidades nutricionais diárias. O montante de energia adquirida (calorias por dia) por indivíduo pode ser bastante diversa, metabolismo



não pode ser estimado por algoritmo, deve ser medido diretamente.

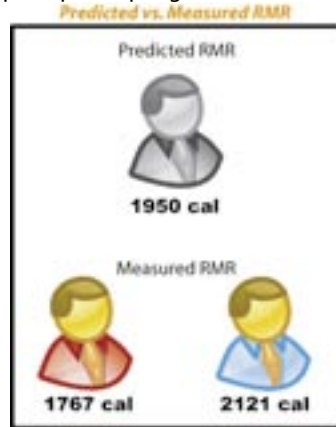
O que está faltando no seu Programa de Administração de Peso?

As pessoas engordam por comerem levemente em demasia a mais do que queimam. A dieta deve ser baixa em caloria, mas não deve ser muito baixa (um equilíbrio negativo de não mais que 800kcal/dia). NHLBI recomenda perder 450 gramas (1 pound) por semana, no máximo, para garantir resultado a longo prazo sem aumentar fatores de risco. Existem vários programas de administração de perda de peso que podem ser eficientes, embora não se possa identificar a dieta correta sem medir os clientes; **simplesmente não se pode administrar o que não se mede.**

RMR (Resting Metabolic Rate)

RMR refere-se à soma diária de calorias queimadas para manter funções vitais do corpo. RMR pode somar até 75% do total diário de energia dependendo do nível de atividade física diária. Para desenvolver uma dieta efetiva você não pode evitar a medi-

ção de RMR. Pela estimativa do RMR (equação Harris-Benedict) você pode passar por grandes erros.



Sr. Vermelho e Sr. Azul têm o mesmo peso, altura e idade. Seu RMR predito é o mesmo, mas a medida é significativamente diferente. Estimar o RMR pode levar seu programa para estimativa acima ou abaixo.

Fitmate

O Fitmate mede o exato RMR para cada pessoa e fornece os componentes essenciais principais para cada programa de perda de peso. O Fitmate é um equipamento único que vem de experiência de mais de 20 anos nas áreas da ciência do esporte e de pesquisa fisiológica:

- Mensura o metabolismo e o índice metabólico de descanso com uma precisão extraordinária (através do consumo de oxigênio).
- Desenvolve programa individual de administração de perda de peso baseado em valores mensurados.
- Fornece flexibilidade tecnológica para ser usado no Programa de Administração de Peso já existente.

- A impressora interna fornece um relatório imediato aos clientes.
- Amplo monitor colorido que facilita a exposição dos dados e gráficos.
- Leve e portátil, se encaixa à mala ou sobre a mesa.
- O Fitmate administra programas de administração de peso sem exigir qualquer outro equipamento, ou programa adicional
- Conexão (USB-A, USB-B) permite relatórios nos formatos A4/Carta nas impressoras USB.
- Software para Windows XP incluído no pacote padrão.

RMR um simples teste

O teste RMR é simples e rápido. Consiste em teste não-invasivo de 10 minutos, no qual o cliente descansa em poltrona confortável, usa máscara facial que permite determinar o consumo de oxigênio. Não há necessidade de colaboração do cliente. Antes do Fitmate, esse simples teste era executado com equipamento muito caro, exigindo alto conhecimento para execução do teste e interpretação de resultados.

Livre de Manutenção!

O Fitmate foi desenhado para ser um produto de livre manutenção. Embora o sistema incorpore tecnologia de ponta para medição de consumo de oxigênio e fluxo de volume, o Fitmate não exige ser-

viço especializado. O Fitmate é automaticamente calibrado antes de cada teste e as ferramentas do programa informam ao usuário quando os componentes descartáveis precisam de substituição. Máscaras descartáveis (uma vez de uso) para serem usadas durante teste RMR incorporam filtro anti-bacterial eficiente. Essa característica elimina risco de contaminação cruzada e evita esterilização de peças em contato com ar exalado.

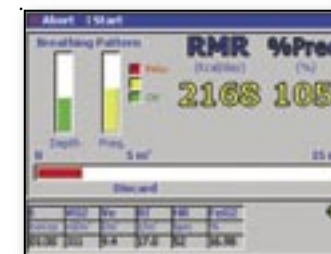
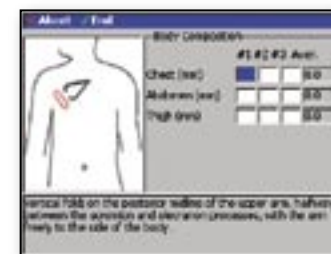
Administrar Atividade Física?

A atividade física juntamente com uma dieta individual ajuda a administração do programa de peso ser muito mais eficiente.

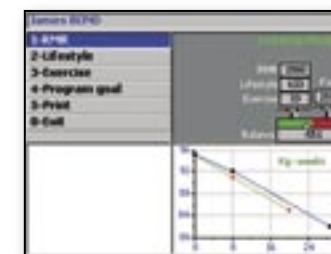
O Fitmate PRO, a versão avançada do Fitmate permite não somente medir metabolismo em descanso, como também outras informações primordiais da fisiologia humana como: capacidade aeróbica, força, flexibilidade e mais. O Fitmate PRO fornece automática prescrição de exercício, de acordo com as normas ACSM, baseada na avaliação feita no cliente.



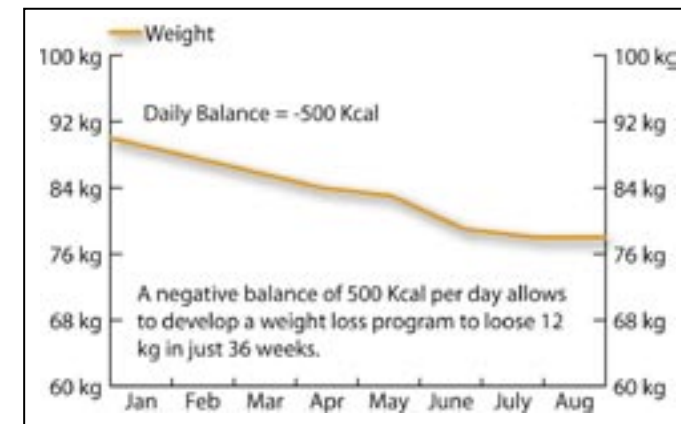
O cliente usa confortável máscara fornecida com eficiente filtro anti-bacterial, prevenindo qualquer contaminação cruzada.



Durante teste RMR o Fitmate apresenta valor instantâneo RMR e gráficos para acompanhamento do controle de qualidade.



O Fitmate fornece programa customizado de acordo com RMR medido, estilo de vida e nível de atividade física executado pelo cliente.



Somente pela medição RMR você pode desenvolver programas individuais e eficientes de administração de peso que forneça informações claras para o cliente.

Características

	Fitmate	Fitmate PRO
Avaliação Nutricional		
RMR – Índice Metabólico de Descanso	✓	✓
Composição Corporal	✓	✓
Caloria Diária Consumida*	✓	✓
Programa de Administração de Peso	✓	✓
Exercício Cardiorespiratório		
Sub-max VO2		✓
VO2 max		✓
Controle Esteira/Bike		✓
Índice Cardíaco		✓
Avaliação de Força		
Resistência Muscular		✓
Força Muscular		✓
Flexibilidade		
Flexibilidade		✓
Análise de Risco*	✓	✓
Prescrição de Exercício*		✓

* características disponíveis somente pelo programa PC

