

压力

生活在21世纪的我们会承受 各种压力。

当我们不需要到处奔忙时, 很容易在电脑屏幕前久坐长 达几个小时。与此同时也会 吃一些不健康的食品。



很对人因此选择进行锻炼身 体来弥补因长时间久坐带来 的负面影响。大量事实表明 那些进行规律性锻炼的人群 生命越长久,身体越健康。 然而大部分人不了解的是运 动所带来的主要益处是在运 动后身体的恢复阶段中产生 的。

锻炼



运动后的恢 复过程

运动后的恢复阶段是身体对 运动引起的压力产生的适应 以及在这种压力程度下,身 体为下次运动做准备的过 程。



超负荷

当我们的现代生活方式承受 超负荷压力时,这个恢复过 程将会延长。因此我们的身 体会失去自身恢复的能力, 而更加剧烈的运动将变得有 害而无益。

健康的血管

拥有健康的血管和循环系统可 以让我们在运动过程中确保机 体有充足的血液,氧气以及养 分被运输到肌肉细胞。因此,在 运动后的恢复阶段,健康的血 管系统也会更好的帮助机体排 出运动中产生的代谢物质。



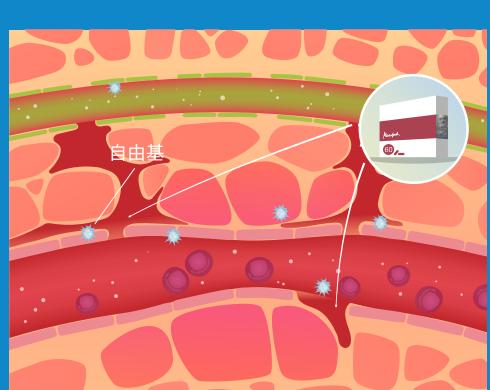




原花青素低 聚物OPCs

MASQUELIER's®Original OPCs在运动后的恢复阶段 扮演着重要的角色。它可以 支持微血管功能以及帮助 机体清理因生活方式和运动 引起的氧化应激带来的自由 基。从而有助于因自由基引 起的对血管壁伤害的恢复。





MASQUELIER's®

I.N.C. Agency B.V. De Zodde 16, 1231 MB Loosdrecht, The Netherlands.

P +31 (0)35 6565655

www.masqueliers.com

MASQUELIER's® and Anthogenol® are registered trademarks of International Nutrition Company B.V., The Netherlands.

For professional training use only.

