

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 kilos extras ao longo de um ano. **“Uma caloria é uma caloria” vindo da gordura, proteína ou carboidrato.**



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 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 correcta sem medir os clientes; **simplesmente não se pode administrar o que não se mede.**

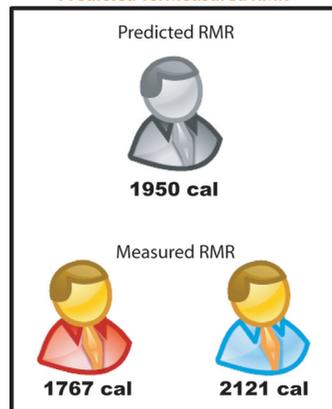
**mede.**

### 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 actividade física diária. Para desenvolver uma dieta efetiva você não pode evitar a medição de RMR. Pela estimativa do RMR (equação Harris-Benedict) você pode passar por grandes erros.

### Predicted vs. Measured RMR



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 exacto 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 oxigénio).
- 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 oxigénio. 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 oxigénio e fluxo de volume, o Fitmate não exige serviço 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 o risco de contaminação cruzada e evita

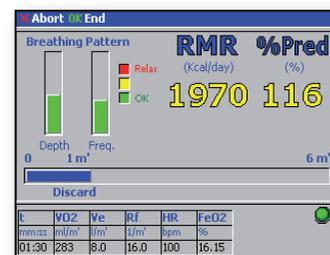
esterilização de peças em contacto com ar exalado.

### Administrar Actividade Física?

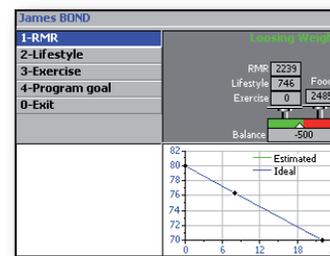
A actividade física juntamente com uma dieta individual ajuda a administração do programa de peso ser muito mais eficiente. O Fitmate PRO, a versão avançada do Fitmate permite não somente medir metabolismo em descanso, como também outras informações primordiais da fisiologia humana como: capacidade aeróbica, força, flexibilidade e mais. O Fitmate PRO fornece automática prescrição de exercício, de acordo com as normas ACSM, baseada na avaliação feita no cliente.



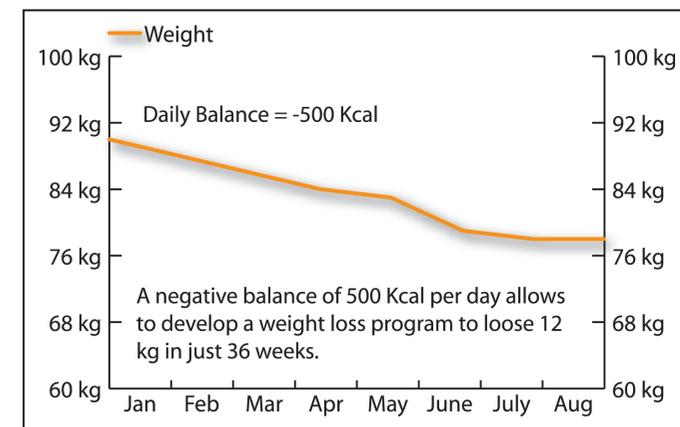
O cliente usa confortável máscara fornecida com eficiente filtro anti-bacterial, prevenindo qualquer contaminação cruzada.



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.

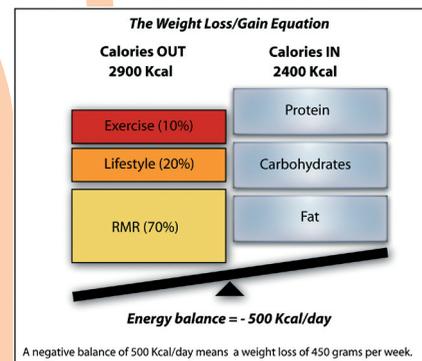


Somente pela medição RMR você pode desenvolver programas individuais e eficientes de administração de peso que forneça informações claras para o cliente.

### Características

	Fitmate	Fitmate PRO
<b>Avaliação Nutricional</b>		
RMR – Índice Metabólico de Descanso	✓	✓
Composição Corporal	✓	✓
Caloria Diária Consumida*	✓	✓
Programa de Administração de Peso	✓	✓
<b>Exercício Cardiorespiratório</b>		
Sub-max V02		✓
V02 max		✓
Controle Esteira/Bike		✓
Índice Cardíaco		✓
<b>Avaliação de Força</b>		
Resistência Muscular		✓
Força Muscular		✓
<b>Flexibilidade</b>		
Análise de Risco*	✓	✓
Prescrição de Exercício*		✓

\* características disponíveis somente pelo programa PC



A negative balance of 500 Kcal/day means a weight loss of 450 grams per week.



Tecnologia  
de bem-estar  
para abordagem  
científica da  
administração de  
peso

## Weight Management

O quê está  
faltando no seu  
programa de  
administração  
de peso?

### Sobre a COSMED

Fitmate é fabricado pela COSMED, líder mundial em tecnologia de avaliação funcional para saúde, esporte e performances humanas profissionais por mais de 20 anos. Os produtos da COSMED podem ser encontrados em milhares de Instituições proeminentes, centros de treinamento olímpicos, universidades de ciência do esporte, hospitais e consultórios médicos pelo mundo.

Nos últimos 20 anos a tecnologia de avaliação para performance humana tem se apresentado como carro-chefe de alguns especialistas em Universidades, nos Centros de Ciência do Esporte e hospitais. Equipamentos caros, tecnologia ineficiente, procedimentos complexos de testes, interpretação difícil de resultados exigem alto nível de conhecimento e poucos tiveram acesso a testes.

O Fitmate COSMED fez todos os esforços para compactar conhecimento, tecnologia, padrões das instituições científicas e novidades em mínimos complexos componentes para oferecer condições de medição metabólica para a indústria da saúde e do bem-estar.

### O quê os especialistas Dizem sobre Medição de Metabolismo?

O American College of Sports Medicine, American Heart Association, USDA, Centros de Controle de Doença e o NHLBI estão unidos a favor da medição metabólica como componente chave das mudanças de estilo de vida e programas de administração de peso.

### COSMED Srl

Via dei Piani di Monte Savello, 37  
Pavona di Albano - (Rome)  
I-00040 - ITALIA

+39 (06) 931-5492 Phone  
+39 (06) 931-4580 Fax  
fitmate@cosmed.it

[www.fitmate.net](http://www.fitmate.net)



Simplemente,  
você não pode  
administrar o  
quê você não  
pode medir....

