



Mælingar til að hámarka heilsu

Sigurður Örn Ragnarsson

Greenfit ehf.

Mælingar til árangurs

Kviknaði á perunni í æfingabúðum með norska landsliðinu í þríþraut

Mjög vísindalega miðaðir í allri sinni nálgun á æfingar/næringu

Mælingar á hverri einustu æfingu og reglulega yfir tímabilið

Ólympíumeistaratitill og heimsmeistaratitill núna 4 árum síðar





Þrjár undirstöður heilsu



Okkar staða hingað til

Smá eins og að vera fjármálastjóri fyrirtækis

Mikilvægar ákvarðanir sem þarf að taka

Eigum við að byggja upp eða minnka við okkur?

Bara eitt vandamál...

við vitum ekki stöðuna á bankareikningnum 🤔



**Hvar er ég í
dag og hvert er
ég að stefna?**



Hvað langar mig að geta gert... 70 ára?

- Ganga upp stiga?
- Lyfta barnabarni yfir höfuð?
- Geta staðið upp frá gólfi úr sitjandi stöðu?
- Geta farið í fjallgöngu?

Upplýstar ákvarðanir byggðar á gögnum

Hver er mín staða?

- Svefn og súrefnismettun
- Blóðheilsa
- Úthald og styrkur
- Efnaskipti
- Lungnageta





Efnaskiptamælingar

- **Grunnefnaskipti**
 - **Dagleg orkuþörf**
 - **Öndunartíðni**
 - **Hlutfall orkuefna**
- **Álagsmælingar**
 - **Súrefnisupptaka**
 - **Öndunarnýtni**
 - **Þjálfunarálag**

Álagsmælingar

Fitubrennsla



Hjartsláttur



Kolvetnabrúni



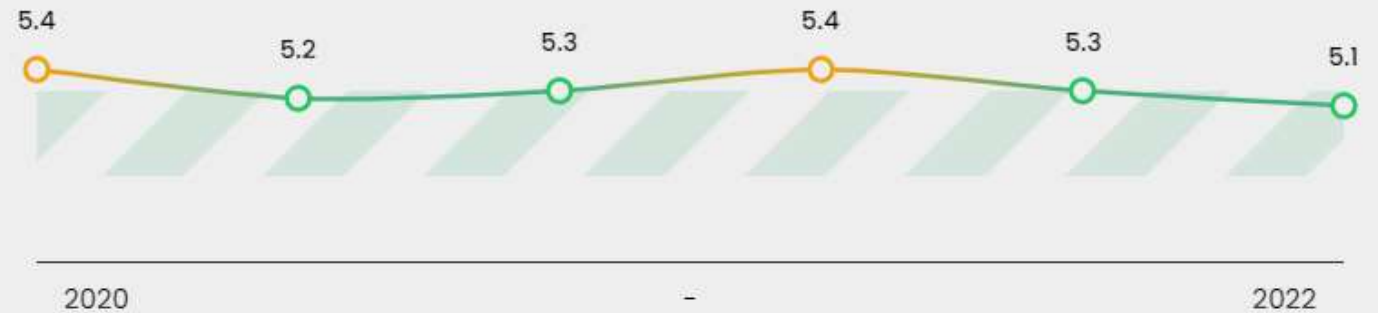
Blóðheilsa

- Hver er staðan í dag?
- Stefnir allt í rétta átt?
- Mismunandi nálganir

Hemóglóbín A1c



Þín saga



Fróðleikur

- HbA1C (langtímasykur) er mælikvarði sem metur hversu hátt prósentuhlutfall af blóðrauða (hemoglobin) hefur áfasta sykursameind þ.e. hversu "sykruð" rauðu blóðkornin eru orðin. Þar sem rauðu blóðkornin endurnýjast hratt - líftími þeirra er um 3-4 mánuðir - þá er þetta gildi mat á blóðsykri síðustu 3-4 mánaða og tekur vikur til mánuði að hafa áhrif á þetta gildi til hækkunar eða lækkunar.



Svefnmælingar

Nálgun á mataræði

“Borðum það sem við sjáum fyrir okkur vaxa, synda, fljúga eða hlaupa”

Matur í sinni upprunalegu mynd án allra aukaefna eða úrvinnslu

Hvernig við setjum það síðan saman getur verið mismuandi eftir markmiðum

Low-carb, keto, vegan, hefðbundið, low-fat?

➤ **Byggir á þörfum hvers og eins**



Hvað skiptir máli?

- **Borða í takt við hitaeiningaþörf**
- **Lágmarka blóðsykursveiflur**
- **Forðast að drekka hitaeiningar**
- **Borða hreint og eins lítið unnið og hægt er**
- **Finna línu sem auðvelt er að viðhalda**



Hvernig álagsstýri ég æfingum?

Meirihluti úthaldsmiðaðra æfinga ætti að vera á lágu álagi

- **Gott að miða við öndun og púls**
- **“Spjallhraðiinn” gott viðmið**
- **Oft er þessi hraði gönguhraði**

Ein til tvær æfingar í viku með hraða

- **Vinna með styttri lotur á hærra álagi**
 - **6 x 1 mín, 2 mín í hvíld**
 - **5 x 2 mín, 3 mín í hvíld**
 - **4 x 4 mín, 4 mín í hvíld**

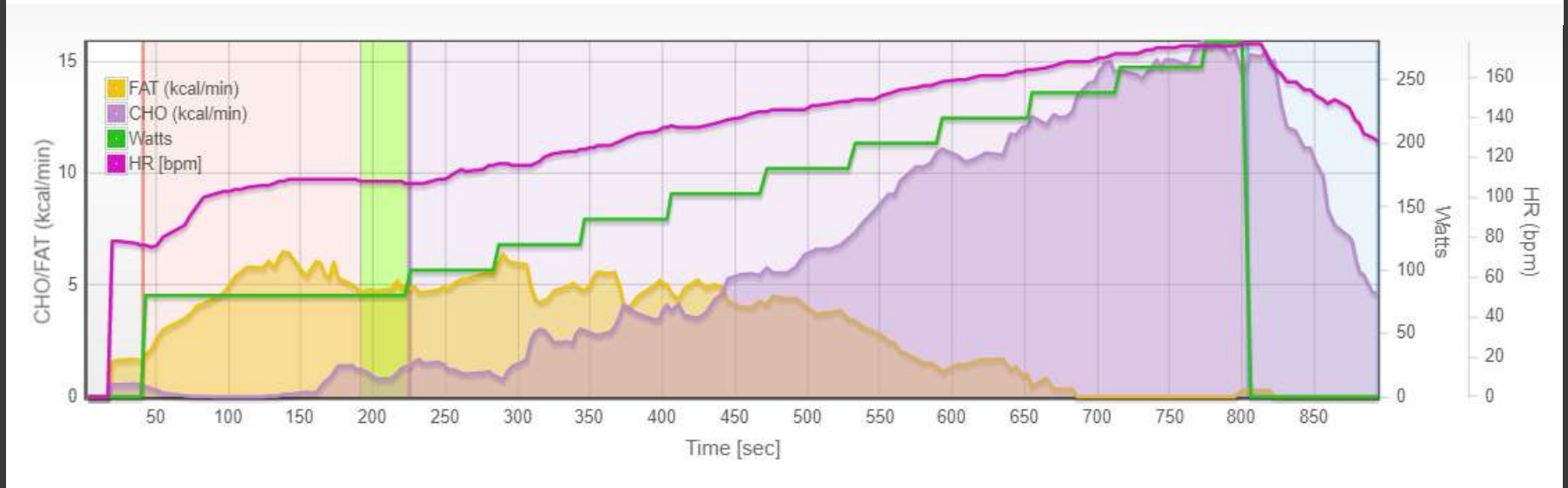
Styrktaræfingar

- Lykilatriði til að viðhalda heilbrigðum vöðvamassa
- 1-2x í viku og áhersla á liðleika samhliða
- Endurtekningar upp að 80-90% af þreytumörkum



Fjögurra mánaða bætingar

- **17% aukning í hámarksafköstum**
- **76% aukning í fitubrennsluhraða**



Fjögurra mánaða bætingar

Biomarker		Quest	Quest	Optimal range	Standard range	Units
		Previous Oct 05 2021	Current Feb 09 2022			
Glucose - Fasting 🔗	👍	6.00	5.30	4.16 - 4.77	3.61 - 5.50	mmol/L
Hemoglobin A1C 🔗	👍	6.10	5.40	4.60 - 5.50	0.00 - 5.70	%
eAG 🔗	👍	7.13	6.02	4.55 - 6.16	4.55 - 8.55	mmol/L
Insulin - Fasting 🔗	👍	131.94	41.67	13.89 - 34.72	13.89 - 131.94	pmol/L
HOMA2-%S 🔗	👍	39.60	126.00	85.00 - 200.00	75.00 - 250.00	%
HOMA2-IR 🔗	👍	2.52 ⚠️	0.79	0.75 - 1.25	0.50 - 1.75	Index
QUICKI 🔗	👍	0.35	0.43	0.45 - 5.00	0.34 - 5.00	Index
Cholesterol - Total 🔗	👍	6.80	5.90	4.14 - 4.65	3.23 - 5.17	mmol/L
Triglycerides 🔗	👍	1.60	1.00	0.79 - 0.90	0.00 - 1.69	mmol/L
LDL Cholesterol 🔗	👍	4.70 ⚠️	4.20 ⚠️	2.07 - 2.59	0.00 - 2.59	mmol/L
HDL Cholesterol 🔗	👎	1.40	1.30	1.42 - 1.81	1.19 - 2.59	mmol/L
LDL : HDL - Male 🔗	👍	3.36	3.23	0.00 - 2.28	0.00 - 4.90	Ratio
Non-HDL Cholesterol 🔗	👍	5.40	4.60	0.00 - 2.85	0.00 - 3.37	mmol/L
Cholesterol : HDL 🔗	👍	4.86	4.54	0.00 - 3.00	0.00 - 5.00	Ratio
Triglyceride:HDL 🔗	👍	1.14	0.77	0.22 - 0.83	0.00 - 0.87	ratio





Hvernig verður að vera sjúklingur árið 2065?

- Vonandi verðum við eingöngu með ófyrirbyggjanlega sjúkdóma
- Draumsýnin er að lífstílstengdir sjúkdómar verði úr sögunni
- Vitum betur út frá gögnum hvernig við getum höndlað vandamál sem upp koma

