

Táplálkozz úgy mint az őseid!

Az étrend hatása a sav-bázis egyensúlyra

Ha azt mondom pH érték, valószínűleg kevesen asszociáltak Flinstone-ékra, sokkal inkább a fogaszták, a garantáltan cukormentes rágógumik és bőrbarát szappanok reklámszlogenjei idéződnek fel bennetek. Ezúttal azonban egy olyan témáról lesz szó, amely megváltoztatja a pH-érték szóhoz való hozzáállásod, nevezetesen tested sav-bázis egyensúlyáról. Hogy mi köze a pH-nak a kőkorszaki szakikhoz és az egészségmegőrzéshez? Ha tovább olvasol, kiderül.

Szervezetünk sav-bázis egyensúlya

A szervezet sav-bázis egyensúlyának szabályozásáról szólva valójában a test folyadékterei hidrogénion (H⁺) koncentrációjáról beszélünk. A szervezet különböző részeiben, sejteiben a pH (kémhatás) eltérő, de adott sejtben és folyadékterben csak szigorúan meghatározott értékek között változhat a pH testünk károsodása nélkül. A vér normális pH értéke 7.38-7.42 között van, amit a különböző savtermelő, bázis létrehozó hatások könnyen az élve elviselhető szintek fölé, vagy alá vihetnének, ha ezt a szabályozó rendszerek meg nem akadályoznák. Ilyen szabályozó folyamat a légcsere, a folyadékterekben található pufferrendszerek (bikarbonát, foszfát) működése, és a H⁺ ion vesében történő kivá-

lasztásának módosítása is, melynél a savanyú, vagy lúgos vizelet ürítése kompenzálja a pH változásait.

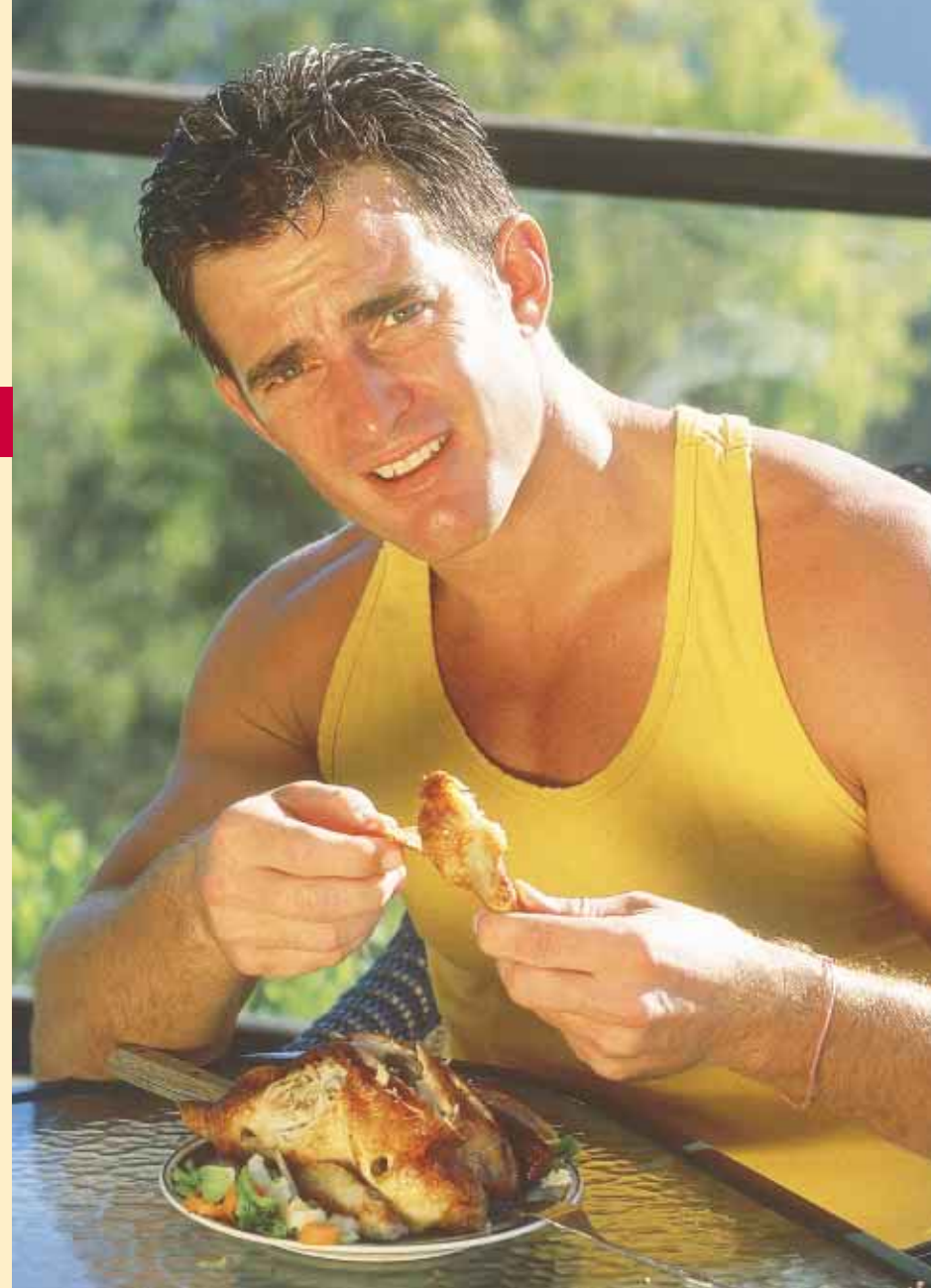
A vese a H⁺ ürítést több módon is elősegíti, ebből az egyik lényeges mód a disztális vesetubulusokban a glutamináz enzim által glutaminból történő amino csoport lehasítás és NH₃ képzés, ami H⁺ ionnal egyesülve NH₄⁺ formájában a vizelettel ürül. Az egészséges vese által kiválasztott vizelet pH-ja 5.5-9 között van a táplálkozás függvényében. Ha a vér pH 7.35 alá csökken, acidózisról (savasodás), ha 7.45 fölé megy, akkor alkalosisról beszélünk.

Táplálkozás és a pH

Az elfogyasztott, megemésztett és felszívott étel összetevői a test egészében és a vesében mint savképző/savasító, vagy bázisképző/alkalizáló összetevők jelennek meg. Ha az egy étkezésen, vagy egy napon belül elfogyasztott savképző és bázisképző anyagok mennyiségét és hatását összesítjük, ki számíthatjuk a sav és bázis bevitel mértékét és arányait. Ha az étrend több savas összetevőt nyújt mint bázikus, akkor az nettó savterhelésként érvényesül, ha több bázikus, akkor nettó bázikus terhelésről, lúgos irányba történő eltolódásról van szó. Az étrend sav-bázis egyensúlyra gyakorolt hatásának meghatározására régebben a hamu analízist alkalmazták, ami azonban meglehetősen pontatlan módszer volt. Jobb módszer a PRAL (Potential Renal Acid Load=Potenciális Renális Savterhelés /ren=vese) és a NAE (Net Acid Excretion=Nettó Savkiválasztás) értékek használata. A NAE közvetlenül meghatározható a vizelet sav és ammónium tartalmának mérésével, majd a szintén mért vizelet bikarbonát mennyiség ebből történő kivonásával. Ez a módszer természetesen a vegyes napi táplálékbevitel hatását mutatja meg, nem az egyes ételekét, tápanyagokét. A PRAL az egyes ételek savasító vagy lúgosító hatását fejezi ki számokban. A negatív PRAL értékek azt jelentik, hogy az étel bázikus/alkalizáló, a pozitív PRAL érték azt mutatja, hogy az étel savasító, a 0 érték azt jelenti, hogy az étel semleges.

A savasodás káros hatásai

A test sejtjei csak meghatározott pH érték tartományban képesek megfelelően működni. Ez a pH érték alapvetően nem változik a táplálkozás hatására, mivel a szervezet kiegyenlítő mechanizmusokat működtet, hogy fenn tudja tartani az életfunkciókat. Ha mégis kimoszítja testünket valamely hatás a pH dinamikusan változó egyensúlyi állapotából, akkor a szervezet működése károsodik és metabolikus acidózis, vagy metabolikus alkalózis jön létre. A táplálkozás pH-ra gyakorolt befolyását ki tudjuk védeni, de nem tökéletesen. Ebből az következik, hogy savas, vagy lúgos túlsúly jöhet létre, ami azonban nem idéz elő rögtön észrevehető betegséget, így sem mi, sem orvosunk nem veszi észre a problé-



mát. Táplálkozásunk sajátosságaiból adódóan elsősorban alacsony fokú, krónikus (huzamos ideig tartó) metabolikus acidózis alakul ki. A kutatások részben azt támasztják alá, hogy ennek az állapotnak is lehetnek káros hatásai, melyek azonban lassan, csak hónapok, évek alatt alakulnak ki.

A káros hatások komplex módon ártanak testünknek, így például növelik a kalciumvesztést. A test semlegesíti a savas pH-t különböző bázis termelő folyamatok sorával, és mivel a kalcium erős bázis, a metabolikus acidózis a kalcium csontból történő felszabadulását eredményezheti. A csontképző folyamatok ekkor háttérbe szorulnak, míg a csontbontás fokozódik. Ha ezt még megtámogatja néhány előnytelen táplálkozási és életmódi tényező (alacsony kalciumbevitel, inaktivitás), akkor ez könnyen a csontok gyengüléséhez vezethet.

A magas fehérjebevitelt is a kalciumvesztést fokozó hatások közé szokták sorolni, és valóban, a fehérjegazdag ételeink általában erősen savasító hatásúak, a PRAL pontjuk is magas. A protein ugyan az általános vélemény szerint savképző hatású, de a csontvesztésre mégsem gyakorolt minden vizsgálatban egyértelműen kedvezőtlen hatást, sőt a fehérjefogyasztás az IGF-1 képzésen keresztül a csonttömeg megőrzésében is szerepet játszhat. A kérdés vitatott, nem vállalnám a döntőbíró szerepét.

Egy másik érdekes és előnytelen folyamat a glutamin felhasználása a savas pH semlegesítéséhez: a belőle képzett



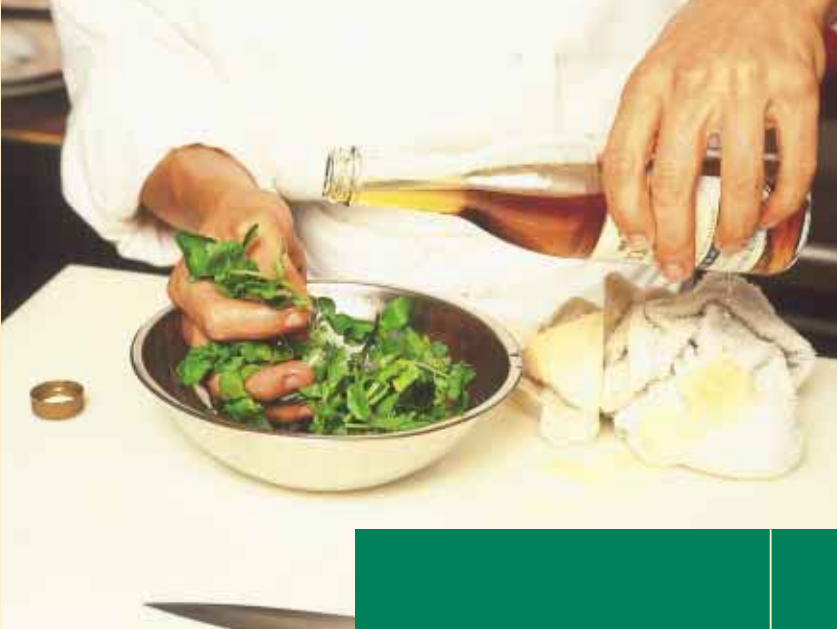
NH₃ a savas hidrogén ionokat meg tudja kötni, így védi ki az acidózis káros hatásait. A glutamint izmaink raktározják nagy mennyiségben, ezért a glutamin felhasználás vázizmaink terhére is történhet, így izomvesztés is bekövetkezhet. A kortizolszint emelkedhet a nyugati típusú savasító diéta hatására, ami fehérje katabolizmust idéz elő, az anabolikus IGF-1 hormon szintje pedig csökken metabolikus acidózisban.

A mérsékelt krónikus metabolikus acidózis szerepe a csonttömeg és izomtömeg veszteségekben nem kizárható, bár még vizsgálat tárgyát képezi. Az acidózis által előidézett nitrogénvesztés, kortizolszint emelkedést, fokozott kalcium ürítés tényét az eddig elvégzett tanulmányok rendre alátámasztották, az így kiváltott katabolikus folyamatok pedig egyáltalán nem mondhatóak kedvezőnek sem az inaktív, sem az aktív emberek számára.

Az időskorral a sav-bázis helyzet még tovább romolhat, mivel a vese kiválasztó működése csökken. Valószínű, hogy a diéta kiváltotta savasodás az izomtömeg és csonttömeg vesztesébe is beleszólhat akár már fiatalabb kortól, így nem megfelelő táplálkozás esetén korábban és súlyosabban jelenhetnek meg az időskorral járó változások is. Nem kizárt, hogy az időskor kellemetlen változásainak tekintélyes része kivédhető volna megfelelően összeállított étrend és ezt kiegészítő életmód segítségével. Egy 2003-ban publikált kutatás (Marc Maurer, Walter Riesen, Juergen Muser, Henry N. Hulter, and Reto Krapf, „Neutralization of Western diet inhibits bone resorption independently of K intake and reduces cortisol secretion in humans”, Am J Physiol Renal Physiol 284: F32-F40, 2003) eléggé egyértelműen igazolta a korábbi vizsgálatok eredményeit: a nyugati étrend által előidézett mérsékelt acidózis növeli a kortizolszintet és gyengíti a csontokat. A mesterséges (nem diétával megoldott) semlegesítés viszont ellenkező irányú folyamatokat indított be, más vizsgálatok pedig a gyümölcsfogyasztás növelését (lúgosítás) tartják kedvezőnek a nagyobb csonttömeg elérése, megtartása érdekében.

Mindannyian kőbunkók vagyunk?

Benned is sok kérdés kavarog? Nem vagy egyedül, a savasító és lúgosító ételek nem képezték nálunk sem a



Minden étkezésed PRAL értékét a táblázat segítségével számold ki. Ha például 250 gramm sovány húst ettél, akkor $2.5 \times 7.8 = 19.5$ lesz ennek az értéke ($250 \text{ g} / 100 = 2.5$, illetve a hús PRAL értéke 7.8). Mellé jön 250 g burgonya, ami $2.5 \times -4 = -10$. Ha ettél 100 gramm spenótot is, akkor az $1 \times -14 = -14$. Add össze: $19.5 + (-10) + (-14) = -4.5$. Ez remek, mert az étkezés nettó hatása lúgos.

tanterv hangsúlyos részét, egyedül vega korszakom homályából tűnik elő ingatag táplálékanyagként a lúgosító diéta elmélete. Oltári nagy baromság az egész, mi? Élünk, lélegzünk, nyomatjuk a pizzát meg a hambut, vagy a napi 1 kg húst és a proteinpороkat, a zöldség, gyümölcs a nullához közelít, hol itt a baj? Multivitamin lenyelve, rost a barnarizsben, probléma egy szál se! Egyáltalán, sav-bázis nélkül is csak kifejlődtünk valahogy, mér' pont most kellene ezzel bajlódjunk?

Van egy meglepő hírem: a kutatók vizsgálatai és számításai alapján mindannyian kőbunkók vagyunk. Na, nem a filmre gondolok, és nem is a tortaevős játékra (Prehistorik2), hanem arra a tényre, hogy genetikailag nem sokban különbözünk vadászó-gyűjtögető ősember emberőseinktől, így tápanyagigényeink sem különböznek lényegesen az ő igényeiktől. A feltevés különösen érdekes, mivel a hosszú évek óta fejlesztés alatt álló elmélet (PaleoDiet) szerint a magas C-vitamin, kálium és fehérjebevitel, valamint a gyümölcsök, zöldségek, jó minőségű zsírok fogyasztása jellemezte a korabeli táplálkozást, a gabonák és tejtermékek hiánya mellett, ami akár a testépítők étkezésével is összevethető. Azt ugyan szintén nem mondhatom el sajnós, hogy speckoltéma lett volna a kőkorszaki táplálkozás a suliban, de számos cikk és szaklap foglalkozik a témával, az állítások pedig elég logikusak. Nem árulok el nagy titkot, mire idáig értél valószínűleg kitaláltad, hogy Flinstone és Flinstone-né a számítások szerint nem savasító, hanem kifejezetten lúgosító étrendet folytatott évmilliókon keresztül. Testük/testünk is ehhez alkalmazkodott, így minden valószínűség szerint nincs felkészülve arra a csapásra, amit a csirkepaprikás nokedlivel, vagy a teljes kiőrlésű zsemelével készült sajtos szendvics jelent. Egy szóval, a jelszó vissza a múltba, már ami a táplálkozást illeti! A rovarok elfogyasztását a magam részéről azért kihagynám.

Ételek és PRAL értékük

Az alábbi táblázat néhány gyakran fogyasztott étel PRAL értékét tartalmazza. A negatív PRAL érték azt jelenti, hogy az étel bázikus/alkalikus, a pozitív PRAL érték azt mutatja, hogy az étel savasító, a 0 érték azt jelenti, hogy az étel semleges. A csoportokban a sorrend növekvő savasságot tükröz.

„A mérsékelt krónikus metabolikus acidózis szerepe a csonttömeg és izomtömeg veszteségekben nem kizárható, bár még vizsgálat tárgyát képezi.”



BÁNUTI
GABRIELLA
Fitness
Forma
bajnok,
Team Scitec



Thermo-FX Zsírégető és teljesítmény fokozó pezsgő formula



- Maximalizálja a zsírégetést!
- Gyorsítja az anyagcserét!
- Energizálja a testet!
- Fokozza az állóképességet!

SCITEC
NUTRITION®

ÉTEL CSOPORTOK ÉS ÉTELEK PRAL ÉRTÉKE

PRAL mEq (milliequivalens)	PRAL mEq (milliequivalens)
Hús és húskészítmények átlagosan 9,5	Gyümölcsök, magvak és levek átlagosan -3,1
Virslí 6,7	Mazsola -21,0
Sovány marhahús 7,8	Fekete ribizli -6,5
Sovány sertéshús 7,9	Banán -5,5
Csirke 8,7	Sárgabarack -4,8
Borjú filé 9,0	Kiwi -4,1
Pulyka 9,9	Cseresznye -3,6
Szalámi 11,6	Narancslé -2,9
Hal átlagosan 7,9	Körte -2,9
Foltos tőkehal 6,8	Mogyoró -2,8
Hering 7,0	Narancs -2,7
Tőkehal filé 7,1	Ananász -2,7
Pisztráng 10,8	Citromlé -2,5
TEJ, TEJTERMÉKEK ÉS TOJÁSOK	Őszibarack -2,4
Tej és nem sajt tejtermék átlagosan 1,0	Almalé -2,2
Alacsony fehérjetartalmú sajtok átlagosan 8,0	Alma -2,2
Magas fehérjetartalmú sajtok átlagosan 23,6	Eper -2,2
Savó -1,6	Görögdinnye -1,9
Író 0,5	Szőlőlé -1,0
Jégkrém 0,6	Dió 6,8
Pasztőrizált teljes tej 0,7	Amerikai mogyoró 8,3
Tojás fehérje 1,1	GABONA KÉSZÍTMÉNYEK
Teljes tej 1,1	Kenyér átlagosan 3,5
Tejföl 1,2	Tészták átlagosan 6,7
Teljes tejből készült gyümölcsjoghurt 1,5	Liszt átlagosan 7,0
Tojás (teljes) 8,2	Fehér rizs 1,7
Túró 8,7	Búza kenyér 1,8
Gouda sajt 18,6	Rozs keksz 3,3
Kemény sajt 19,2	Fehér kenyér 3,7
Tojássárgája 23,4	Kevert gabona búzakenyér 3,8
Alacsony zsírtartalmú Cheddar sajt 26,4	Rozskenyér 4,1
Parmezán sajt 34,2	Rozsliszt 5,9
Cukor és édességek átlagosan 4,3	Kukoricapehely 6,0
Lekvár -1,5	Tojásos tészták 6,4
Méz -0,3	Fehér spagetti 6,5
Fehér cukor -0,1	Teljes gabonából készült spagetti 7,3
Tejcsokoládé 2,4	Búza liszt 8,2
Torta 3,7	Zab 10,7
Zöldségek átlagosan -2,8	Barna rizs 12,5
Spenót -14,0	Hüvelyesek átlagosan 1,2
Zeller -5,2	Zöldbab -3,1
Répa -4,9	Borsó 1,2
Karfiol -4,0	Lencse 3,5
Burgonya -4,0	Zsírok és olajok átlagosan 0,0
Retek -3,7	Margarin -0,5
Padlizsán -3,4	Olívaolaj 0,0
Paradicsom -3,1	Napraforgóolaj 0,0
Paradicsomlé -2,8	Vaj 0,6
Cukkini -2,6	ITALOK
Fejes saláta -2,5	Vörösbor -2,4
Cikória -2,0	Ásványvíz -1,8
Póréhagyma -1,8	Kávé -1,4
Hagyma -1,5	Fehérbor -1,2
Gomba -1,4	Kakaó -0,4
Bors -1,4	Tea -0,3
Brokkoli -1,2	Csapolt sör -0,2
Kígyó uborka -0,8	Coca-Cola 0,4
Spárga -0,4	Világos sör 0,9

Minden PRAL pont 100 grammos adagra vonatkozik. Remer és Manz nyomán.

A bal oldali táblázat segít kiszámítani az étkezések PRAL értékét. Ahhoz, hogy ezt megtegyed, jegyezd fel az elfogyasztott ételek mennyiségét grammban, majd szorozd meg annyival, ahányszor 100 gramm a listában szereplő nyersanyagot elfogyasztottál (például 250 g-nál 2,5-tel). Ha ezt megteszed minden elfogyasztott ételnél étkezésenként, vagy naponta, és az eredményeket összeadod, világosan kitűnik, hogy savas túlsúlyban vagy-e, vagy bázikusban. Ha több zöltséget, gyümölcsöt fogyasztasz és kevesebb gabonát, húst, sajtot, akkor könnyen elérheted a bázikus túlsúlyt. Természetesen más tényezőket (makrotápanyagok, mikrotápanyagok mennyisége, folyadékfogyasztás) is figyelembe kell venni az étrend kialakításakor. Ami elég kézenfekvő a szélsőséges adatokból, hogy sok tojás fehérjét és spenótot kell enni, mert ezek csökkentik, illetve javítják a savasság helyzetét. Érdekes módon ebből a szempontból a zab és a barna rizs nem nyerő, míg a fehér rizs és a burgonya igen, melyek viszont gyorsabb felszívódású szénhidrátok. A megoldás a magas rost tartalmú zöldségekkel való együtt fogyasztásuk (lassítja a felszívódást).

A glutamin kiegészítő fogyasztása segíthet a semlegesítésben, ha nem akarsz több semlegesítő ételt fogyasztani. Más anyagok is felhasználhatóak e célból, de a legjobb módszer az étrend megfelelő megtervezése.

Utószó

Az étrend savasító-lúgosító tulajdonságával jelenleg keveset foglalkozik a táplálkozástudomány, különösen hazánkban. Ebből az is következik, hogy a fenti elmélet nem általánosan elfogadott a szakértők körében, nem teljesen egyezik a hivatalos étrendi ajánlásokkal, így kipróbálása mindenkinek a saját döntésén múlik. A sporttáplálkozásban nagyon kevesen fordítanak figyelmet a sav-bázis egyensúlyra, de előfordulhat, hogy a jövőben az izom- és csontvesztést megelőző, hormonális egyensúlyt fenntartó, az alacsony fokú metabolikus acidózist kivédő alkalikus diéta nagy népszerűségnek fog örvendeni a sportolók körében is. **FM**

FITNESS PONT

SCITEC
NUTRITION

Universal
Nutrition

CYTOGEN
RESEARCH AND DEVELOPMENT

NUTREND

AMERICAN
MUSCLE

afp AMERICAN
FITNESS
PRODUCTS

AJKA
KAMILLA GYÓGYNÖVÉNYBOLT
8400 Újélet u.8. (Kis piac)
06-30-400-8048

BALASSAGYARMAT
BIOPATIKA
2660 Mikszáth K. u. 12.
06-35-301-403

BÉKÉSCSABA
SCITEC BODY SHOP
5600 Jókai u. 6/4
06-30-214-0353

BUDAÖRS
NATUR TREND BT.
2040 Szabadság u. 106.
06-30-400-5735

BUDAPEST
FITNESS PONT MAMMUT
Mammut 1. üzletház,
földszint L031. üzlet
1021. Lövház u. 4-6.
06-1-345-8252

BUDAPEST
LÁNG SPORT
1067 Teréz krt.11-13.
06-1-343-1501

BUDAPEST
LÁNG SPORT
1063 Bajcsy Zs. u. 63.
06-1-428-0610/58

BUDAPEST
LÁNG SPORT
1131 Váci út. 1-3.
WESTEND-CITY CENTER
Niagara tér 5.
06-1-238-7473

BUDAPEST
LÁNG SPORT
1138 Váci út. 178
Tel: 06-1-239-3821
DUNA PLAZA

Magyarország első és egyetlen, több mint 60 boltot összefogó fitness, wellness és testépítő üzlethálózata!

BUDAPEST
PÓLUS CENTER
Black Street 642-644
1144 Szentmihályi út
06-1-410-7962

BUDAPEST
BODY SHOP ÖRS VEZÉR TÉR
1148 Sugár Áruház
06-70-238-0427

BUDAPEST
FITT-LESSZ KFT
1037 Kolosy tér 5-6.
06-1-250-8176

BUDAPEST
POP ÉS BODY ÜZLET
1191 Üllői u. 269/3.
06-1-280-9711

BUDAPEST
É & P BT.
1117 Karinth F. u. 5.
06-1-466-8848

BUDAPEST
FITNESS PONT CAMPONA
Campona Bevásárlóközpont
1222 Nagytétényi u. 37-43.

DEBRECEN
LÁNG SPORT
4025 Révész tér 2.
(Csonka templom mögött)
06-52-530-162

DEBRECEN
TÁPLÁLEKKEG. BOLTJA
4025 Piac u. 57. Amfóra udvar
06-52-431-534

DOROG
RÉVAI DROGÉRIA
2510 Bécsi út.33.
06-20-924-8813

DUNAKESZI
LÁNG SPORT
2120 Fő út 105.
06-70-249-4441

DUNAÚJVÁROS
TITÁN SPORT
2400 Táncsics Mihály út 2/b.
06-25-403-896

EGER
LÁNG SPORT EGER
3300 Hibay Károly u. 17/a
(Kis Dobó térenél)
06-70-262-9382

ÉRD
TINO BODY SHOP
2030 Budai u. 15.
06-23-363-499

ESZTERGOM
ENERGIE PLUS SHOP
2500 Vörösmarty u. 4.
06-30-231-0362

GYÖNGYÖS
FM UNIVERSAL BT.
3200 Pater Kis Szalez. u. 6.
06-37-313-980

GYŐR
UNIVERSAL SPORT On-Line Áruház
9021 Baross Gábor u. 24.
06-96-413-797
FITNESS SHOP
9021 Vasvári Pál u. 1/A.
06-96-413-797

GYULA
SCITEC BODY SHOP
5700 Városház u. 6.
(Rőfös udvar)
06-30-214-0353

JÁSZBERÉNY
UNIVERSAL TESTÉPÍTŐ ÉS S.
5100 Kossuth L. út. 14-16.
06-30-258-9339

KAPOSVÁR
FITNESS PONT KAPOSVÁR
7400 Zárda utca 19.
06-82-424-071

KAZINCBARCIKA
ARNOLD GOLD SHOP
3700 Egressy tér 4.
06-30-223-5787

KECSKEMÉT
FITNESS SPORT ÜZLET
6000 Hornyik J. krt. 4.
06-76-418-015

KESZTHELY
MAXIMUS FITNESS
Balaton Áruház
8360 Kossuth Lajos u. 23.
06-70-228-9151

KISKUNHALAS
MENTHA TERMÉSZET BOLT
6400 Széchenyi út. 28.
06-77-426-035

KOMÁROM
BODY SHOP
2900 Jókai tér 6.
06-30-927-5829

MÁTÉSZALKA
EZERJÓFÚ GYÓGYNÖVÉNY
4700 Kölcsey út. 17.
06-44-300-543

MISKOLC
FITNESS PONT MISKOLC
3525 Szentpáli u. 7.
(A Centrum Áruház
buszmegállójával szemben)
06-20-988-7252

MISKOLC
TOTAL BODY SHOP
3525 Déryné u.8.
06-20-988-7252

MOHÁCS
2&M MOHÁCS MED
7700 Jókai u. 2.
06-69-301-089

MOSONMAGYARÓVÁR
BOTOND BODY CLUB
9200 Kálnoki utca 11.
06-96-217-168

NAGYKANIZSA
FLORIDA CLUB
8800 Csengeri u. 31.
06-93-321-549

NYÍREGYHÁZA
DS POPEYE – GALÉRIA ÜZLETHÁZ
4432 Dózsa Gy. u. 23.
06-70-314-2229
POPEYESPORT
4432 Rákóczi út 21.
06-70-518-8836
popeyesport@freemail.hu

NYÍREGYHÁZA
FODZSI FITNESS SHOP
4400 Rákóczi út 27.
06-30-22-87-447
06-30-97-81-558
fogarasi.zoltan@chello.hu

ÓZD
TESTSZÉPÍTŐK BOLTJA
3600 Vasvári u. 3-7.
06-30-293-1838

PÁPA
MARINA BODY CENTER
8500 Második utca 4.
06-89-310-310

PÉCS
FITNESS PONT PÉCS – MASS SHOP
Új Forrás üzletház, 2. emelet
7621 Bajcsy-Zsilinszky u. 9.
www.Mass-Shop.hu
www.Tesztoszteron.hu
www.FitnessExpress.hu

SALGÓTARJÁN
QUASIMODO TESTÉP. SE.
3100 Alkotmány u. 7.
06-32-422-376

SIÓFOK
KOZMA GYM
Mega City Áruház
8609 Várház út 4. II. em.
06-84-319-413

SOPRON
FITNESS BUDO SPORT
9400 Mórincz Zs. u. 1.
06-99-341-349

MISKOLC
FITNESS PONT MISKOLC
3525 Szentpáli u. 7.
(A Centrum Áruház
buszmegállójával szemben)
06-20-988-7252

MISKOLC
TOTAL BODY SHOP
3525 Déryné u.8.
06-20-988-7252

MOHÁCS
2&M MOHÁCS MED
7700 Jókai u. 2.
06-69-301-089

MOSONMAGYARÓVÁR
BOTOND BODY CLUB
9200 Kálnoki utca 11.
06-96-217-168

SZEGED
FITNESS PONT SZEGED
6724 Attila u. 8.
06-62-452-520

SZÉKESFEHÉRVÁR
FITNESS SHOP
8000 Sütő u. 42.
06-30-901-8512

SZENTES
MENTA GYÓGYNÖV. BOLT
6600 Kiss Bálint u. 16
06-30-955-0485

SZOMBATELY
FITOTÉKA
9700 Thököly u. 35.
06-94-336-777

TAPOLCA
SPRINT SPORT
8300 Deák F. u. 12.
06-87-322-668

TATA
BODY SHOP
2890 Egység út 9.
06-34-382-029

TATABÁNYA
BODY SHOP
2800 Köztársaság út 25.
06-20-923-8192

VÁC
LÁNG SPORT VÁC
2600 Görgey Artúr u. 13.
06-70-249-4441

VÁRALPOTA
HERBÁRIUM
8100 Városház köz
06-20-332-1888

VESZPRÉM
ADRENALIN SHOP
8200 Szegeleti u. 1.
06-70-275-5900

ZALAEGERSZEG
FITOTÉKA
8900 Berzsényi út. 5.
06-92-318-027

• A legnagyobb választékban táplálék-kiegészítők, sportszerek, ruhák!

• Folyamatosan új termékek, és a legnevesebb termék-családok a kínálatban!

• Állandóan kedvező árak, és nagyrértékű akciók!

• Átfogó, teljeskörű termék-katalógus!

Az ország egész területén!

www.FitnessPont.hu