

Инструкции за измерване на показателите

За да получите най-точен резултат от **MitoAge Lite**, е важно да въведете реални и коректно измерени данни. Ето как да ги съберете у дома – без специална техника, само с ролетка, кантар и малко внимание.

1. Възраст и пол

- Въведете навършените си години и изберете пола си.
- Тези данни са нужни, защото референтните стойности на останалите показатели се различават по възрастови групи и между мъже и жени.

2. Ръст (Height)

- Измерете се боси, изправени, с гръб към стена.
- Погледът е напред, брадичката леко прибрана.
- Поставете книга или линия хоризонтално върху главата и отбележете мястото.
- Измерете в сантиметри.

3. Тегло (Weight)

- Измерете се сутрин след тоалет, преди закуска и с леки дрехи или без дрехи.
- Използвайте стабилен кантар върху равна повърхност.
- Запишете резултата в килограми.

4. Обиколка на талия (Waist circumference)

- Измерете с мека ролетка, поставена хоризонтално.
- Мястото е точно на нивото на пъпа, между долния ръб на ребрата и горната част на таза.
- Не стягайте лентата, но тя трябва да прилепва до кожата.
- Измерването се прави след спокойно издишване.
- Запишете в сантиметри.

5. Пулс в покой (Resting Heart Rate, RHR)

- Най-добре е да се измери **сутрин след събуждане, преди да станете от леглото**.
- Сложете два пръста върху вътрешната страна на китката или върху шията.
- Пребройте ударите за **пълни 60 секунди** с хронометър или приложение.
- Ако използвате смарт часовник/гривна, може да отчетете стойността от него, но е добре да сте в покой поне 5 минути преди измерването.

6. HRV rMSSD (Heart Rate Variability, опция)

- Това е показател за вариабилността на сърдечния ритъм и за баланса между **симпатиковата (стрес, активиране) и парасимпатиковата (релакс, възстановяване)** нервна система.
- Високата HRV означава по-добро възстановяване и здрава митохондриална функция.

- **Как да измерите у дома:**
 - Смарт часовници / гривни: Apple Watch, Garmin, Polar, Whoop, Oura Ring – автоматично изчисляват rMSSD (обикновено като „HRV (ms)“).
 - Приложения + пулсометр: Elite HRV, HRV4Training, Kubios HRV – работят с гръден колан или дори с камерата на телефона.
- Най-добре е измерването да се прави **сутрин, в покой**, преди кафе, храна или физическа активност.
- Ако нямате устройство, просто оставете това поле празно – калкулаторът ще работи и без него.

Защо е важно правилното измерване?

Всеки от тези показатели е прост, но заедно те дават силна представа за митохондриалната ви функция и биологичната възраст.

- **BMI и талия/ръст** показват метаболитен риск и натоварването от мастната тъкан.
- **RHR** е огледало на ефективността на митохондриите в сърдечния мускул.
- **HRV** е директен индикатор за това колко добре се адаптира и възстановява тялото ви.

Колкото по-точно измерите стойностите, толкова по-надеждно MitoAge ще отрази истинската ви митохондриална възраст.

Следваща стъпка – запази и експортирай резултатите

След като въведете стойностите и получите своя MitoAge резултат, можете да го запазите анонимно и след това да **изтеглите подробен PDF отчет**. Така ще разполагате с визуален доклад в удобен формат, който включва всички изчисления, интерпретация и препоръки. Файлът е предназначен за лично ползване – можете да го съхраните на компютъра или телефона си, да го разпечатате или да го споделите с лекар или треньор. Чрез бутона **Експорт в XLSH** ще намерите всички направени до момента измервания. Това ви позволява да следите промените във времето и да сравнявате резултатите при нови тестове, което превръща MitoAge в практичен инструмент не само за моментна оценка, но и за дългосрочно проследяване на митохондриалното здраве.