ENERGY PRO

ENERGY PRO
Shape yourself
WHEY PROTEIN
COCKTAIL VANILLA
100 % Whey
BCAA complex 5,7 g
25 g Protein
117 kcal per serving 15 servings
ENERGY PRO
Shape yourself
WHEY PROTEIN
COCKTAIL CHOCOLATE
BCAA
25 g Protein
117 kcal per serving 15 servings

Сывороточный протеин

ENERGY PRO WHEY PROTEIN

Универсальное питание для жизни и спорта

Shape yourself

Что такое протеин?

Протеин – это белок (происходит от англ. protein). Белок находится в мышцах, костях, коже, тканях и даже в волосах, поэтому крайне важен для нашего организма.

Важен для любых целей

Поддержание формы

Набор массы

Похудение и сушка

- Восполняет норму белка в рационе
- Источник незаменимых аминокислот для регуляции иммунитета и ЦНС
- Важен для здоровья кожи и волос

- Ускоряет построение мышц и улучшает их восстановление
- Пополняет запас энергии

- Защищает мышцы от разрушения
- Снижает формирование подкожного жира

Что предлагает протеин Energy Pro?

100%-й концентрат сывороточного белка

Быстро усваивается и содержит весь набор необходимых аминокислот

Высокое содержание белка

То, что нужно для питания твоих мышц и здоровья

Дополнительно обогащен 5,7 г BCAA 2:1:1

Сохраняет целостность мышц, поддерживает энергию и выносливость

Натуральный вкус и аромат

Вкусный перекус и наслаждение после тренировки или в любой момент, когда захочешь

Всего 117 ккал за один прием

Легко вписать в любой твой рацион

Аминокислотный профиль

Аминокислота, г/30 г сухого продукта	**Ваниль**	**Шоколад**
BCAA		
Лейцин	**2,93**	**2,91**
Изолейцин	**1,44**	**1,43**
Валин	**1,36**	**1,35**
Аланин	1,03	1,03
Аргинин	0,48	0,47
Аспарагиновая кислота	2,38	2,36
Цистеин	0,48	0,48
Глутаминовая кислота	4,09	4,05

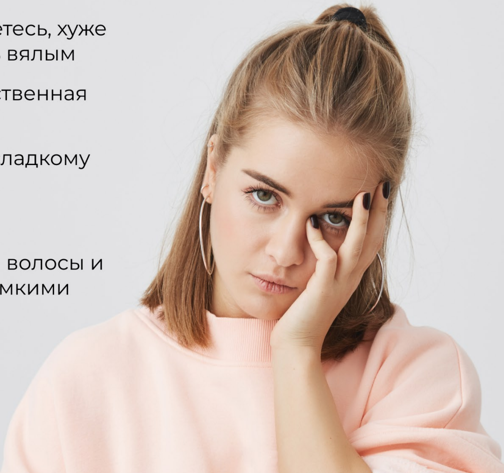
Глицин	0,41	0,41
Гистидин	0,40	0,39
Лизин	2,06	2,04
Метионин	0,45	0,45
Фенилаланин	0,66	0,65
Пролин	1,30	1,29
Серин	1,14	1,12
Треонин	1,50	1,49
Триптофан	0,32	0,31
Тирозин	0,57	0,56

Состав аминокислот может варьироваться в диапазоне от 0,005% до 15%

BCAA – незаменимые аминокислоты с разветвленной цепью, которые метаболизируются сразу в мышцах, а не в печени.

К чему может привести недостаток белка в рационе?

- Вы быстрее утомляетесь, хуже спите и становитесь вялым
- У вас снижается умственная активность
- Повышается тяга к сладкому
- Замедляется рост и восстановление
- Появляются отеки, а волосы и ногти становятся ломкими



При дополнительной нагрузке (тренировки, болезни, стресс и т. д.) потребность в белке возрастает до 200% от РСП.

Почему именно сывороточный протеин?

Это полностью натуральный белок, полученный из коровьего молока, без подсластителей, ароматизаторов и красителей, консервантов. Сывороточный протеин легко усваивается организмом и имеет отличные метаболические качества, наполняя организм белком с высокой биологической ценностью.

Содержит в себе большое количество незаменимых аминокислот

Сравнительная таблица с другими видами белка

Вид белка	Биологическая ценность	Скорость усвоения	Уровень аминокислот	Вкус
Сывороточный	100	10-15 г/час	Высокий	Вкусно
Яичный	100	9-10 г/час	Очень высокий	Средний
Молочный	90	4-5 г/час	Средний	Средний
Казеин	80	4-6 г/час	Средний	Средне-низкий
Соевый	74	3-5 г/час	Средне-низкий	Средне-низкий

Мы используем концентрат сывороточного белка высокой степени очистки (80%). Так сохраняются все полезные свойства нативного белка, остается полный комплекс аминокислот и полезных жиров при следовых количествах лактозы.

Протеин Energy Pro для тебя, если важно

- Отточить рельеф
- Улучшить мышечный тонус
- Эффективнее похудеть
- Быстрее сжечь подкожный жир
- Нарастить сухую мышечную массу
- Быстрее восстановиться после тренировки
- Получить дополнительную энергию и выносливость на тренировках

Выбирай любой удобный режим приема в зависимости

от твоих целей

Сразу после сна
Разбуди метаболизм

За 30 мин до тренировки
Улучши результаты

Сразу после тренировок
Восстановись быстрее

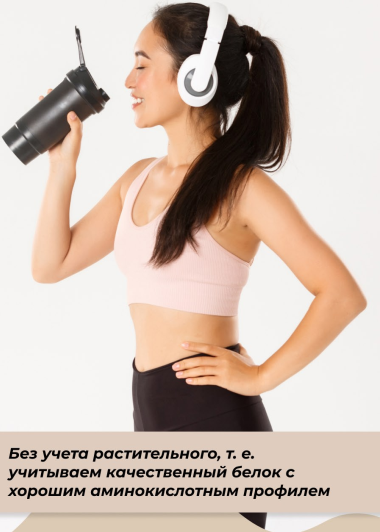
Перед сном
Стимулируй рост мышц

Рекомендуемая норма приема белка

	Без физических нагрузок	С физическими нагрузками
Мужчина	1,5–1,7 г/кг	2,2–2,5 г/кг
Женщина	1,2–1,5 к/кг	2,0–2,2 г/кг

Как рассчитать свою норму белка?

Например, вы девушка с весом 65 кг.
Вы занимаетесь спортом с умеренной интенсивностью.
Вам необходимо умножить свой вес на 2.
65*2=130 г белка необходимо съесть в день.



Без учета растительного, т. е. учитываем качественный белок с хорошим аминокислотным профилем

Сколько необходимо съесть

мяса для набора нормы белка?

	Женщина, 65 кг		**Мужчина, 90 кг**	
	Без нагрузки	С нагрузкой	Без нагрузки	С нагрузкой
Курица	425 г	650 г	720 г	1000 г
Говядина	450 г	680 г	760 г	1150 г
Минтай	565 г	820 г	960 г	1320 г

При физических нагрузках:

- Сложно включить такое количество пищи в рацион
- Много времени на готовку
- Минимум 5 полноценных приемов пищи в день!
- Много времени на усвоение такого объема пищи

Расчет произведен примерно, с учетом умеренной нагрузки. При любых нестандартных нагрузках необходимо индивидуально рассчитывать свою норму потребления белка

Поэтому прием сывороточного протеина значительно упрощает добор качественного белка в рационе, снижает нагрузку на ЖКТ и освобождает дополнительное время от готовки!

Самые топовые вкусы

ENERGY PRO
Shape yourself
WHEY
PROTEIN

Со вкусом шоколада

COCKTAIL
CHOCOLATE
100 % Whey
BCAA complex 5,7 g
23 g Protein
117 kcal per serving
15 servings

ENERGY PRO
Shape yourself
WHEY
PROTEIN
COCKTAIL
VANILLA
100 % Whey
BCAA complex 5,7 g
23 g Protein

Со вкусом ванили

Воздушный и невероятно вкусный коктейль для набора мышечной массы, похудения и поддержания хорошей физической формы!

store

nlstore.com
nlstar.com