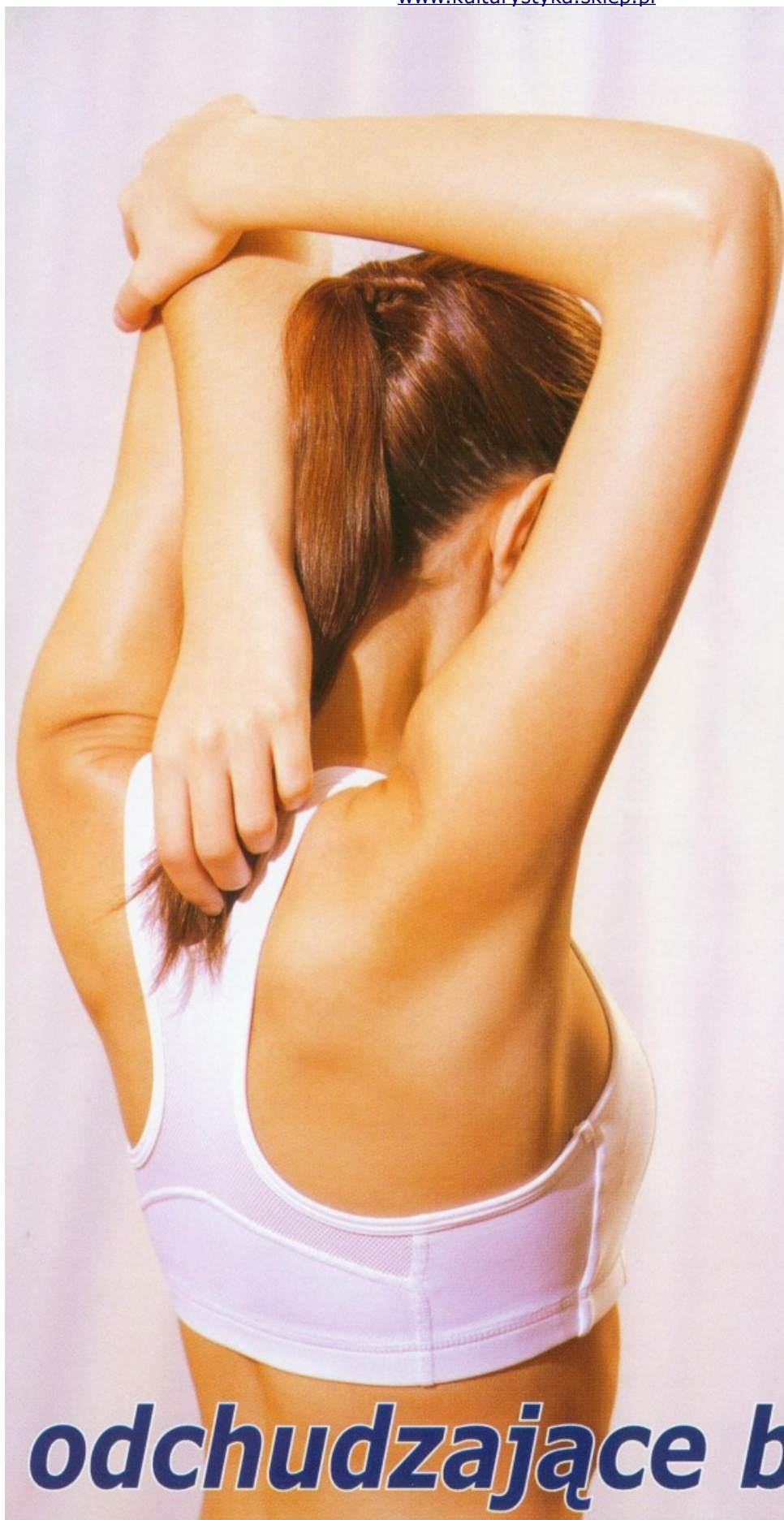


Odżywki i suplementy diety marki **MULTIPOWER** dostępne są na stronie www.kulturystyka.sklep.pl



MULTIPOWER[®]
S P O R T S F O O D

odchudzające białko

Jeśli myślisz poważnie o odchudzaniu, Jeśli zależy Ci na trwałej utracie tkanki tłuszczowej, Poznaj proste mechanizmy, które pomogą Ci osiągnąć cel.

Głodówka nie ma sensu ...



... a powszechne przekonanie, że im mniej jemy tym szybciej chudniemy jest błędne.

Jeśli ograniczymy odpowiednią ilość substancji odżywczych, nasz organizm zaczyna wprowadzać mechanizmy obronne - przede wszystkim obniża tempo przemiany materii.

W efekcie jemy coraz mniej, ale i spalamy coraz mniej. Co gorsza organizm maksymalnie oszczędza rezerwy tłuszczowe, a w pierwszej kolejności wykorzystuje białka z tkanki mięśniowej dla pozyskania energii. Może się wydawać, że chudniemy, choć tak naprawdę ilość komórek tłuszczowych nie zmniejsza się.

Zmniejsza się jedynie ich objętość, a nasz organizm stale dąży do ponownego ich wypełnienia.

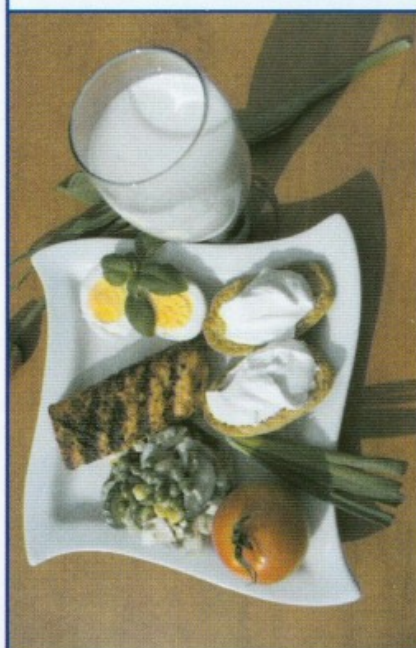
Dlatego ponownie tyjemy. W dodatku wielokrotny proces opróżniania i wypełniania komórek tłuszczowych stymuluje powstawanie nowych.

Modyfikacja diety na korzyść białka ...

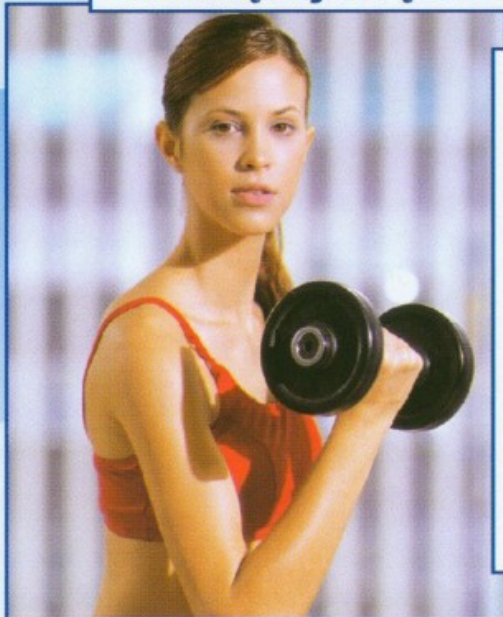
... przynosi pozytywne efekty w procesie odchudzania. Białko jest głównym składnikiem budulcowym mięśni, skóry, włosów, hormonów i enzymów. Wchodzi w skład ciał odpornościowych oraz krwi. Codziennie w wyniku normalnych procesów życiowych tracimy około 50 - 100 g białka. Jeżeli zatem spożywamy go mniej niż 40 gram dziennie, organizm zużywa własne białko z rozpadu białek mięśniowych. W wyniku tego zmniejsza się masa mięśni. Nasze ciało traci jędrność i elastyczność. Co gorsza następuje znaczne spowolnienie przemiany materii.

Natomiast zwiększona ilość białka w diecie przyspiesza przemianę materii i spalanie tłuszczu. Dzieje się tak, ponieważ organizm potrzebuje energii, aby przetworzyć białko pokarmowe w białko ustrojowe. Energię tę pozyskuje z tkanki tłuszczowej i to głównie z zapasów zgromadzonych w okolicy brzucha, bioder i pośladków. Powoduje to zwiększony rozpad tkanki tłuszczowej w tych właśnie partiach ciała.

Należy pamiętać też, że białko w diecie sprzyja uwalnianiu hormonu wzrostu (zwanego hormonem młodości), który silnie wspomaga spalanie tkanki tłuszczowej.



Im więcej mięśni tym szybszy metabolizm ...



Bardzo łatwo to obliczyć, gdyż 1 kg mięśni spala ok. 70 kcal na dobę a 1 kg tkanki tłuszczowej zaledwie 7 kcal.

Wiele osób, zwłaszcza wiele kobiet, zupełnie niepotrzebnie obawia się zbyt dużej ilości białka w diecie, gdyż boi się znacznego przyrostu masy mięśniowej. Należy więc wyjaśnić, że samo spożycie białka nie wystarczy, by rozbudować mięśnie jak kulturysta. Co się zaś tyczy kobiet, to już sam układ hormonalny (niski poziom testosteronu) nie pozwala im na rozbudowę dużej masy mięśniowej.

Dieta to nie wszystko ...

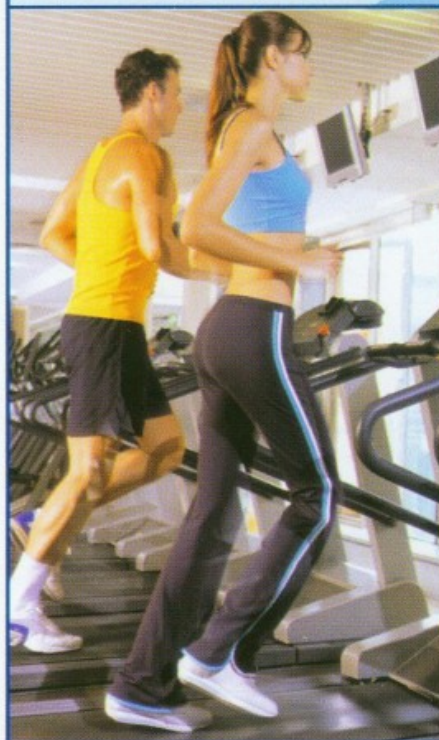
... ważne są również prawidłowo dobrane ćwiczenia. Najlepsze efekty dla uzyskania pięknej sylwetki daje połączenie treningu aerobowego i siłowego.

Trening aerobowy (stepper, rower stacjonarnym, wiosła) powoduje wykorzystanie kwasów tłuszczowych zgromadzonych w pewnych partiach ciała jako źródła energii. Powinien trwać co najmniej 45 minut. Oczywiście osoby nieprzyzwyczajone do tego typu wysiłku mogą zaczynać od krótszych treningów (20, 30 min.) i powoli wydłużać ich czas. Ważne jest, aby nie były zbyt intensywne. Istnieje ogólny wzór na obliczenie prawidłowego tętna dla treningu aerobowego. Jest to liczba 220 minus wiek razy 70%-75%. Przy czym należy pamiętać, że prawidłowe tętno jest rzeczą indywidualną i zależy od wielu czynników, a nie tylko wieku.

Nie obawiajmy się treningu siłowego.

Wiele osób szerokim łukiem omija siłownię. Szkoda, bo prawidłowo dobrane ćwiczenia siłowe w znaczny sposób mogą poprawić wygląd naszej sylwetki. Ciało staje się jędrniejsze i kształtniejsze. W końcu nie liczy się tylko ilość ważna jest również jakość.

Poza tym trening siłowy jest najlepszym sposobem na stały wzrost tempa metabolizmu spoczynkowego. Pamiętajmy: więcej mięśni - szybsza przemiana materii. Jest również jedną z najskuteczniejszych metod w walce z osteoporozą.



Muscle Volume Formula 80 Shake ...

... to odżywka wysokobiałkowa zawierająca białko mleka i jaj o najwyższej wartości biologicznej. Stanowi optymalną kompozycję wszystkich aminokwasów niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Skutecznie wspomaga procesy odchudzania w kierunku utraty tkanki tłuszczowej.

Osoby zdrowe, prowadzące spokojny tryb życia, niezbyt aktywne ruchowo potrzebują dziennie około 0,8 g białka na każdy kilogram masy ciała. Osoby ze znaczną nadwagą, sportowcy oraz osoby szczególnie narażone na stres powinny spożywać nawet do dwóch gramów białka dziennie na każdy kilogram masy ciała.

Formuła 80 Shake może zastąpić jeden z posiłków, np. drugie śniadanie. Powinno się ją stosować bezpośrednio po treningu, gdyż znakomicie uzupełnia niedobór aminokwasów powstałych po wysiłku fizycznym. Stosowana na noc zapewni optymalne odżywienie i regenerację organizmu w czasie snu.

Sposób użycia: 1 porcja = 30 g proszku (ok. 3 łyżki stołowe) rozpuszczone w 300 ml chudego mleka (1,5%).

Dostępne smaki: waniliowy, bananowy, kokosowy, truskawkowy, czekoladowy, pistacjowy, wiśniowy, jagodowy, cappuccino.

Opakowania: saszetka 500 g, puszka 750 g

