

Odżywki i suplementy diety marki **MULTIPOWER** dostępne są na stronie [www.kulturystyka.sklep.pl](http://www.kulturystyka.sklep.pl)

**MULTIPOWER<sup>®</sup> Professional**

**|| POWER GYM ||**

*polecam!*

*Marcin Jabłoński  
Mistrz Polski  
w kulturystyce*



**nie tylko dla profesjonalistów**

Odżywki i suplementy diety marki **MULTIPOWER** dostępne są na stronie [www.kulturystryka.sklep.pl](http://www.kulturystryka.sklep.pl)

**MULTIPOWER PROFESSIONAL** to najnowsza profesjonalna linia odżywek niemieckiej marki Multipower. Została stworzona z myślą o osobach uprawiających sporty siłowe i wytrzymałościowo-siłowe. Każdy produkt Multipower Professional został wyprodukowany według najwyższych standardów światowych przy wykorzystaniu najnowszych osiągnięć medycyny i technologii żywienia.

### WEIGHT GAINER

Odżywka węglowodanowo-białkowa z dodatkiem kreatyny, witamin i minerałów. Przeznaczona jest dla osób, którym zależy na uzyskaniu szybkiego przyrostu siły i masy mięśniowej.

Do produkcji Weight Gainer stosuje się głównie maltodekstrynę, która charakteryzuje się znacznie stabilniejszym stopniem wchłaniania niż cukry proste takie jak: glukoza czy fruktoza. Daje długotrwałą energię odżywczą zarówno dla tkanki mięśniowej jak i innych organów funkcjonujących na energii płynącej z cukrów. Weight Gainer został wzbogacony w kreatynę, która zwiększa uwodnienie komórek mięśniowych i stymuluje organizm do zgromadzenia większej ilości substancji odżywczych.



Wartość odżywcza	na 100 g	na 85 g*	na 150 g**
Wartość energetyczna	1570 kJ / 370 kcal	1830 kJ / 432	3148 kJ / 743 kcal
Białko	14 g	20 g	35 g
Węglowodany	76 g	76 g	132 g
Tłuszcz	0,8 g	4,7 g	7,6 g
Kreatyna	1,2 g	1,0 g	1,8 g

Sposób przyjmowania odżywki powinien być dostosowany do indywidualnych potrzeb ćwiczącego z uwzględnieniem wagi ciała i przemian metabolicznych jakie zachodzą w jego organizmie.

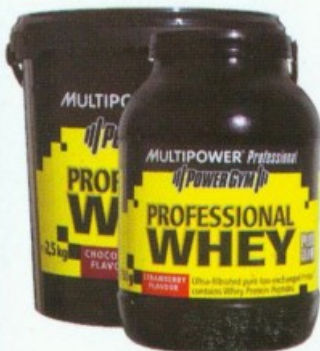
\*Mała porcja = 85 g proszku (ok. 4 pełne łyżki stołowe) rozpuszczone w 250 ml chudego mleka.

\*\*Duża porcja = 150 g proszku (ok. 7 pełnych łyżek stołowych) rozpuszczone w 400 ml chudego mleka.

Weight Gainer najlepiej jest stosować 2 godziny przed treningiem i bezpośrednio po treningu.

**Dostępne smaki:** waniliowy, truskawkowy

**Opakowanie:** wiaderko 3 kg, wiaderko 6 kg



### PROFESSIONAL WHEY PROTEIN

Znaczenie białek dla organizmu ludzkiego jest ogromne. Białko jest głównym składnikiem budulcowym mięśni, kości, skóry, krwi i tkanek naszego ciała, czyli każdej żywej komórki. Na nim opiera się prawidłowe funkcjonowanie organizmu. Dłuższy niedobór białka może doprowadzić do osłabienia układu odpornościowego, do zmniejszenia sprawności fizycznej i umysłowej oraz do zaburzeń ogólnoustrojowych.

U osób uprawiających sport zapotrzebowanie na białko wynosi od 1,5 g do 2,5 g dziennie na każdy kilogram masy ciała.

Professional Whey to koncentrat białka serwatki z dodatkiem hydrolizatu w formie peptydu oraz L-Glutaminy i witaminy B6.

Do produkcji Professional Whey stosuje się wyłącznie surowce najwyższej jakości. Zastosowanie technologii ultrafiltracji gwarantuje uzyskanie białka o 100% czystości i maksymalnej koncentracji. Dzięki temu Professional Whey Protein łatwo i szybko się wchłania zapewniając pełną regenerację mięśni po treningu.

Wartość odżywcza	na 100 g	na 30 g (1porcja)
Wartość energetyczna	1684 kJ / 398 kcal	1099 kJ / 260 kcal
Białko	74 g	32 g
Węglowodany	10,0 g	17 g
Tłuszcz	6,9 g	6,9 g
Witamina B6	6,2 mg	2,0 mg
Wapń	420 mg	486 mg
Fosfor	300 mg	360 mg
Magnez	50 mg	51 mg
L-Glutamina	1500 mg	450 mg

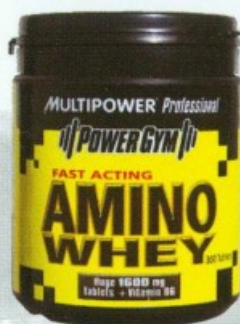
**Sposób użycia:** 1 porcja = 30 g proszku (ok. 3 łyżki stołowe pełne) rozpuścić w 300 ml chudego mleka.

Przyjmować 1 porcję bezpośrednio po treningu. Osoby, którym zależy na szybkim przyroście siły i masy mięśniowej powinny bezpośrednio po treningu zastosować Weight Gainer, a Professional Whey 40 minut później. Zapewni to optymalne odżywienie organizmu po treningu siłowym i zagwarantuje szybki przyrost masy mięśniowej.

**Dostępne smaki:** waniliowy, truskawkowy

**Opakowanie:** saszetka 500 g, wiaderko 2,5 kg

Odżywki i suplementy diety marki **MULTIPOWER** dostępne są na stronie [www.kulturystryka.sklep.pl](http://www.kulturystryka.sklep.pl)

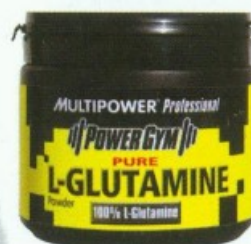


**AMINO WHEY** to najwyższej jakości hydrolizat białka serwatki w tabletkach. Zawiera pełen kompleks wszystkich aminokwasów. Bardzo wysoki stopień hydrolizy zapewnia łatwą i szybką przyswajalność produktu. Amino Whey posiada silne działanie anaboliczne i antykataboliczne. Zabezpiecza przed spalaniem energetycznym własnych komórek białkowych. Wspomaga regenerację mięśni po intensywnym treningu i budowę suchej masy mięśniowej. Amino Whey został wzbogacony w witaminę B6, gdyż jej obecność jest niezbędna do syntezy i przemiany białek.

**Sposób użycia:** przyjmować 4-6 tabletek po treningu popijając dużą ilością płynu  
**Opakowanie:** puszką 300 tabletek

**L-GLUTAMINA** stanowi aż 60% wszystkich aminokwasów budujących mięśnie. Długotrwały i intensywny trening prowadzi do zużycia nawet 30% jej zasobów. Do odbudowy utraconej glutaminy zużywane są inne białka z mięśni. Prowadzi to do rozpadu tkanki mięśniowej i tym samym do utraty masy mięśniowej. L-glutamina znacznie przyspiesza regenerację i odbudowę mięśni po treningu. Zapobiega efektom przetrenowania. Wspomaga układ odpornościowy. L-glutamina firmy Multipower jest najczystsza i najlepszą formą tego aminokwasu dostępną na rynku. 1 g zawiera 1000 mg L-glutaminy.

**Składniki:** 100 % czysta L-glutamina w proszku  
**Sposób użycia:** Spożywać 5 g (1łyżeczka od herbaty) po treningu  
**Opakowanie:** puszką 300 g



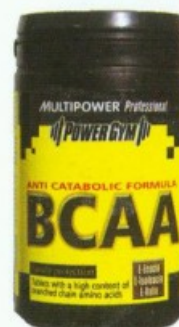
**BCAA** to wyjątkowo bogata kompozycja aminokwasów o rozgałęzionych łańcuchach: leucyny, izoleucyny i waliny. Mają one silne działanie anaboliczne i antykataboliczne. Wspomaganie organizmu BCAA jest bardzo ważne w sporcie wyczynowym i to zarówno w dyscyplinach siłowych jak i wytrzymałościowych.

Podczas treningu wytrzymałościowego dochodzi do wyczerpania zapasów glikogenu i mięśnie zaczynają pozyskiwać dodatkową energię ze źródeł białkowych wykorzystując właśnie te trzy aminokwasy. Można powiedzieć, że mięśnie spalają same siebie. Dostarczenie BCAA zapobiega temu procesowi i powstrzymuje degradację białek. Natomiast w sportach siłowych, zapasy glikogenu są co prawda wystarczające na potrzeby trwania treningu, ale podczas intensywnej pracy mięśni powstają w organizmie wolne rodniki tlenowe.

Uszkadzają one błony komórkowe w lizosomach, co w efekcie wywołuje degradację wewnętrznych struktur białkowych w komórkach mięśniowych i również dochodzi do energetycznego wykorzystania aminokwasów.

BCAA marki Multipower wyprodukowano w oparciu o najwyższej jakości surowce. Proporcja pomiędzy poszczególnymi aminokwasami: izoleucyną, leucyną i waliną jest optymalnie dostosowana do potrzeb organizmu obciążonego treningiem.

**Każda tabletkę zawiera:** 450 mg izoleucyny, 290 mg leucyny, 260 mg waliny  
**Sposób użycia:** 4-6 tabletek dziennie w dwóch równych dawkach: przed treningiem i bezpośrednio po treningu.  
**Opakowanie:** puszką 120 tabletek po 1500 mg

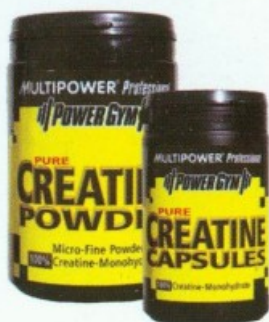


### GUARANA

Wiadomo, że jedynie regularne i efektywne treningi mogą przynieść rezultaty. Nie zawsze jednak mamy ochotę na podjęcie wysiłku i często przekładamy zaplanowany trening. Jest inne, prostsze rozwiązanie - guarana. Guarana zapewnia natychmiastowy dopływ energii, na długo usuwa objawy zmęczenia, poprawia koncentrację i podwyższa wytrzymałość organizmu podczas treningu. Preparat zawiera naturalny wyciąg z guarany, witaminę B1 i B6 oraz magnez. Nasiona guarany są najbogatszym w kofeinę surowcem roślinnym, trzykrotnie mocniejszym od kawy. Produkt nie posiada ujemnych skutków zdrowotnych dla nerek, ani gospodarki mineralnej organizmu.

**Każda buteleczka zawiera:** 1500 mg guarany  
**Sposób użycia:** Spożywać zawartość 1 buteleczki dziennie  
**Smak:** pomarańczowy  
**Opakowanie:** 20 buteleczek po 25 ml

Odżywki i suplementy diety marki **MULTIPOWER** dostępne są na stronie [www.kulturystyka.sklep.pl](http://www.kulturystyka.sklep.pl)



**PURE CREATINE** to najwyższej farmaceutycznej jakości monohydrat kreatyny wyprodukowany w Niemczech.

Kreatyna jest najsilniejszą niesterydową substancją wspomagającą przyrost siły i masy mięśniowej.

Zwiększa uwodnienie komórek mięśniowych co stymuluje organizm do zgromadzenia większej ilości substancji odżywczych. Dlatego też dostarczenie odpowiedniej ilości białek i węglowodanów w jednym cyklu z kreatyną gwarantuje trwały przyrost masy ciała (4-6 kg) i znaczny wzrost siły (10-30%).

Kreatyna umożliwia dłuższy i bardziej intensywny trening przy mniejszym zmęczeniu mięśni. Zapobiega przedwczesnemu pojawieniu się kwasu mlekowego. Skraca czas regeneracji po intensywnym treningu.

**Sposób użycia:** 5 g dziennie / 5 kapsulek dziennie

**Opakowanie:** puszka 500 g / puszka 100 kapsulek

**CLA** często jest stosowane przez zawodników dyscyplin wytrzymałościowych, gdyż poprawia vitalność organizmu i zwiększa rezerwy energetyczne. Szczególnie polecane jest osobom odchudzającym się oraz sportowcom w okresie redukcji masy ciała.

CLA wspomaga redukcję tkanki tłuszczowej. Poprzez działanie termogeniczne wpływa bezpośrednio na redukcję tłuszczu zapasowego. Poprawia w ten sposób jędrność skóry i stopniowo likwiduje objawy „cellulitu”.

CLA wykazuje silne działanie anty-oksydacyjne, hamuje powstawanie i rozrost komórek nowotworowych i wzmacnia system odpornościowy.

**Sposób użycia:** Spożywać 3 kapsułki w ciągu dnia, najlepiej w trakcie posiłku popijając wodą

**Opakowanie:** puszka 100 kapsulek à 1000 mg



**PYRUVATE** zwiększa wchłanianie węglowodanów do komórki mięśniowej i przyspiesza ich spalanie. Dzięki dodatkowej energii, którą dostarcza do komórek znacznie zwiększa wytrzymałość organizmu i przyspiesza spalanie tkanki tłuszczowej. Chroni tym samym mięśnie przed destrukcją białek wskutek wysiłku fizycznego.

**Każda buteleczka zawiera:** 2000 mg pirogronianu potasu

**Sposób użycia:** Spożywać zawartość 1 fiolki dziennie

**Smak:** pomarańczowo-ananasowy

**Opakowanie:** 20 buteleczek po 25 ml

**Wspomaganie w sportach siłowych:** Weight Gainer, Pure Creatine, Amino Whey, BCAA, Guarana.

**Kulturystyka w okresie budowania masy mięśniowej:** Weight Gainer, Professional Whey Protein, Amino Whey, L-glutamina.

**Kulturystyka w okresie przygotowywania definicji - tzw. „rzeźby”:** Professional Whey Protein, BCAA, CLA, Pyruvat.

**Sporty wytrzymałościowe w okresie budowania siły:** Pure Creatine, Professional Whey Protein, Weight Gainer.

**Sporty wytrzymałościowe w okresie startowym:** BCAA, Pyruvat, CLA, Guarana, L-glutamina.