

Mi a Verofit tejsavó protein titka?

VEROFIT tejsavó protein egy fehérje por, amely 100% tejsavó fehérjéből készül, és az egyik a fehérjeforrások közül a legmagasabb biológiai értéket képviseli. A VEROFIT tejsavó protein biztosítja az összes esszenciális (nélkülözhetetlen) és nem esszenciális aminosavakat a (szervezet számára).



Aminosavak= a fehérjék legkisebb építő elemei

A VEROFIT tejsavó protein könnyen emészthető fehérjéket biztosít, alacsony zsír és szénhidrát tartalommal.

Érvek a VEROFIT tejsavó fehérje mellett

- A VEROFIT tejsavó protein könnyen elérhető és minőségi fehérjét biztosít!
- A VEROFIT tejsavó protein előkészítése:
A shake a megfelelő időben könnyen és problémamentesen elkészíthető és fogyasztható
- A VEROFIT tejsavó protein hozzájárul a hatékony izomépítéshez.
- A VEROFIT tejsavó protein tökéletes kiegészítője a versenyre készülő állóképességi

sportolók szénhidrát-gazdag táplálkozásának

- A VEROFIT tejsavó protein biztosítja a megfelelő protein felvételt (utánpótlást) súlykontroll esetén.
- A VEROFIT tejsavó protein általános segítség a fokozott protein szükséglet fedezésére.

A VEROFIT tejsavó protein célja és jelentősége

Az izomépítéshez elengedhetetlen a megfelelő edzés. Edzés nélkül nem érhető el izomnövekedés. Hasonlóképpen lehetetlen az izomépítés protein és energiaellátás, valamint megfelelő folyadék egyensúly nélkül.

Ha azonban a testben energia és fehérje halmozódik fel, kiegyensúlyozott folyadékellátás mellett, az segít az erősítésben és az izomépítésben.

Intenzív állóképességi edzések esetén így nem fáradnak el az izmok, hanem megfelelő fehérje bevitel mellett, javul az aerob teljesítmény. Ezért nem csak az erősítésben segít, de ellátja az állóképességi sportok a megfelelő fehérjebevitelét is.

Sőt, az alacsony kalóriatartalmú és megfelelően protein-gazdag táplálkozás jótékony hatással van a sportolók súlykontrolljára és megfelelő testzsír százalékuk fenntartására.

Diéta vagy lábadozás esetén szintén növekszik a fehérjeszükséglet.

A VEROFIT tejsavó protein használata nagyon sokoldalú!

Mikor és mennyi VEROFIT tejsavó protein fogyasztása ajánlott?

Az izomnövekedés támogatásának érdekében a VEROFIT tejsavó proteint azonnal edzés után be kell venni. A port legalább 2.5 dl vízben feloldjuk lehetőleg shaker segítségével. Amennyiben beválik a fogyasztónak (ha a fogyasztó jól tolerálja az adagot), erősítő edzés előtt legalább olyan hatásos lehet.

A maximális fehérje szintézis és izom növekedés elérése érdekében 30 gramm por fogyasztása javasolt alkalmanként. Ha több, mint 30 gramm VEROFIT tejsavó protein kerül a szervezetbe az ajánlott mennyiség közvetlenül beépíti a felesleges mennyiséget (oxidálja a felesleges fehérjét).

Az optimális izomnövekedés elérése érdekében nagyon fontos a fehérje bevitel eloszlása a nap folyamán. Minden főétkezés és köztes étkezés esetén egy mérsékelt adag fehérje pozitívan befolyásolja az aminosav koncentrációt a vérben, amely elősegíti az izomnövekedést.

Mindez függ a fehérje forrásától is. Több ilyen fehérjeforrás jelentős mennyiségű zsírt tartalmaz, ám a VEROFIT tejsavó protein esetében ez nincs így. (A túlzott zsírbevitel zsír- és nem izomnövekedést eredményez!)

Az állóképességet igénylő sportok esetében is hasznos lehet a VEROFIT tejsavó protein, abban, hogy fedezze a fehérje-szükségletet a (nagyon) magas szénhidrát tartalmú diéta kiegészítéseként. Szénhidrát terhelés (Carbloading) (szuperkompenzáció) esetén a sportolók elsősorban a szénhidrát dús étrendre koncentrálnak, a fehérjebevitelt gyakran elhanyagolják. Az aminosavak nem csak az izomépítést serkentik, hanem támogatják a glikogénszerkezet kiépülését is.

Ráadásul a VEROFIT tejsavó por alacsony energia forgalom mellett képes kielégíteni a fehérje-szükségletet.

A súlykontroll során, az izomtömeg védelmében nagyon fontos szerepe van a proteinek. A kalória korlátozás során a proteinek arányát növelni kell, különben fennáll az izomsorvadás veszélye. A VEROFIT tejsavó protein fogyasztásával ellensúlyozhatjuk a fehérje hiányt. Mindezek felett a VEROFIT tejsavó protein magasabb protein szükséglet esetén is segít, például a lábadozáskor, regenerálódáskor.

Mi olyan különleges a VEROFIT tejsavó proteinben?

A VEROFIT tejsavó protein, alacsony kalóriatartalmú, gyorsan elérhető, rendkívül magas minőségű fehérje. Kifejezetten különleges savófehérje, melynek célja az izomnövekedés és az erősödés. A VEROFIT tejsavó protein nagy mennyiségben tartalmaz elágazó láncolatú aminosavakat, melyeket gyakran BCAA-nak rövidítenek (Branched Chained Amino Acids). Amellett, hogy a közvetlenül nyert energia hosszabb állóképességet eredményez, a glikogén a zsír és az aminosavak fokozatosan lebontódnak (oxidálódnak). BCAA tartalma miatt képes a VEROFIT tejsavó protein ezeket a „veszteségeket” kompenzálni.

A VEROFIT tejsavó protein, tejsavó fehérje koncentrátum nagy mennyiségben tartalmaz leucint, amely egy alapvető elágazó láncolatú aminosav. Ez azért előnyös, mert izomfehérje-szintézis aktiválódásakor a leucin a legfontosabb aminosav.

A VEROFIT tejsavó protein összetétele

Lásd a csomagoláson. Minden csomagoláson pontosan szerepel az összetétel és a tápanyagtartalom. A VEROFIT tejsavó protein egy magas minőségű tejsavó protein koncentrátum, B6 vitaminnal kiegészítve. A B6 vitamin a fehérje anyagcseréhez szükséges.

További összetétel

Az fogyaszthatóság érdekében a VEROFIT tejsavó protein tartalmaz továbbá: aromákat, xantánt (sűrítő), szukralózt (édesítőszer) és béta-karotint (ételfesték).

Jogok

A VEROFIT tejsavó protein megfelel a svájci élelmiszerhatósági jogoknak.

[Dokumentum letöltése pdf formátumban](#)