

MYPROTEIN

FUEL YOUR AMBITION

РУКОВОДСТВО ПО ПИТАНИЮ

РУКОВОДСТВО ПО ПОТРЕБЛЕНИЮ БЕЛКА

FUEL YOUR **AMBITION**

Содержание

*Нажмите, чтобы
перейти в раздел*



1

Почему именно
белок?

2

Выберите подходящий
белок

3

Поддержите свою
физическую активность

4

Поддерживайте свои
достижения

5

Белок:
развеиваем мифы

6

Рецепты блюд с высоким
содержанием белка

7

Заключительное
слово

Почему именно белок?

Давайте сразу разберемся с одним вопросом. Белки, в какой бы форме они ни поступали в организм, с едой или добавками, необходимы абсолютно всем. И тем, кто занимается бегом, и тем, кто предпочитает йогу или качается в зале.

Порой сложно разобраться в обилии противоречивой информации, поэтому мы собрали все, что нужно знать о белке: откуда он поступает, почему нужен организму, как выбрать подходящий и даже несколько вкусных рецептов, в которые входит ваш любимый белковый порошок.

Итак, начнем.

ЧТО ТАКОЕ БЕЛОК?

Возможно, вы уже знаете ответ на этот вопрос, но если еще нет или хотите освежить его в памяти, мы с готовностью все расскажем.

Белок является одним из трех основных макроэлементов, которые должны присутствовать в рационе человека. Два других — это углеводы и жиры, но к ним мы вернемся позже.

Молекулы белка состоят из аминокислот, которые являются строительным материалом для органов и помощниками в восстановлении мышц, воспроизводстве ДНК и запуске метаболизма. Организм человека

может биосинтезировать некоторые аминокислоты — это научный термин, который обозначает естественный процесс образования таких веществ, как аминокислоты. Однако мы неспособны синтезировать все аминокислоты, поэтому организму требуется белок, из которого он получает недостающие.

ПОЧЕМУ ТАК ВАЖЕН БЕЛОК?

Белок участвует во многих жизненно важных процессах в организме, а также является ценной поддержкой для достижения поставленных фитнес-целей.

Он используется для образования ферментов и гормонов, а также является важным компонентом каждой клетки тела. Кроме того, он является строительным материалом для волос, кожи и ногтей, хрящей (волокон, которые образуют нос, уши и защищают

суставы) и мышц, включая сердце.

Именно поэтому очень важно следить, чтобы в рационе было достаточно белка!

Каким образом производится белковый порошок?

Чтобы максимально повысить результативность, необходимо получать белки самого высокого качества.

Когда дело касается пищевых добавок, мы предлагаем только самое лучшее качество и пользу. Мы можем гарантировать это принципами своей работы: мы используем только высококачественные ингредиенты, услуги самых надежных поставщиков и собственное ультрасовременное оборудование, что позволяет экономить ваши деньги.

Наши специально обученные сотрудники отдела разработки продукции изготавливают широкую линейку добавок на основе самых современных научных исследований. Кроме того, мы работаем только с аккредитованными поставщиками, которые соответствуют нашим жестким требованиям. Это значит, что все наши продукты всегда соответствуют строгим европейским и мировым стандартам.

У нас есть сертификаты следующих организаций:



ХОТИТЕ РАЗОБРАТЬСЯ В КАЖДОЙ ДЕТАЛИ?

*Вот как
мы
производим
наш белок!*



1

Прежде всего, мы гарантируем, что ваш коктейль будет вкусным.

На каждом рынке мы предлагаем разные типы вкусоароматических веществ. Именно поэтому мы просим вас принимать участие в дегустации, поскольку для нас нет ничего важнее вашего мнения.

Итак, вы знаете, что наш ароматизатор «Шоколад» будет иметь привычный вкус вашего любимого шоколада.



2

Молочная сыворотка — это побочный продукт, который образуется при производстве сыра или йогурта. Чтобы увеличить содержание белков в сыворотке, мы подвергаем ее нескольким этапам обработки.



Согласно тем же принципам, для веганских продуктов мы собираем белки из самых разнообразных растительных ингредиентов, которые предоставляют наши самые надежные поставщики. Затем мы направляем сырье на следующие этапы производства, чтобы гарантировать, что продукт соответствует не только нашим высочайшим стандартам, но и требованиям вегетарианских и веганских сообществ, а также Ассоциации производителей чистых органических продуктов.



3

Каждый продукт проходит проверку на нашем собственном рентгеновском аппарате, что обеспечивает 100 % чистоту.



4

После этого мы используем технологию коротковолнового инфракрасного излучения, чтобы гарантировать идентичность каждого следующего продукта предыдущему.



5

Затем продукт проходит через трехмиллиметровую систему фильтрации, которая удаляет любые загрязнения, а также помогает белкам смешиваться и поглощать жидкость.



6

Наконец, мы используем технологию циклонной сушки, благодаря которой жидкий белок превращается в порошок.

ТИПЫ БЕЛКОВОГО ПОРОШКА

У нас огромный выбор высококачественных белковых порошков, которые соответствуют как вашим задачам, так и вашим возможностям и пищевым потребностям.



Белковый порошок на основе сыворотки

Сывороточный белок получают из молока. Он насыщен незаменимыми аминокислотами, которые являются строительным материалом белков. Существует три разных вида сывороточного белка, и все они обладают уникальным питательным составом. Однако не стоит переживать — мы сейчас объясним, для чего нужен каждый из них.

[Купить все виды сывороточного белка](#)



Сывороточный концентрат

Концентрат сывороточного белка удобен в применении. Он на 80 % состоит из высококачественного белка, который помогает набирать и поддерживать необходимый объем мышечной массы. Оставшиеся 20 % сывороточного концентрата — это углеводы и жиры.

[Купить сывороточный концентрат](#)



Сывороточный изолят

Изолят сывороточного белка является более чистой формой белков. Для производства используются дополнительные процессы, которые уменьшают содержание углеводов и жиров. В результате получается высокоочищенный продукт, на 90 % состоящий из белков.

Однако мы пошли еще дальше и для тех, кто не любит классический молочный коктейль, изготовили прозрачный сывороточный изолят **Clear Whey Isolate** — освежающую версию, похожую на сок.

[Купить сывороточный изолят](#)



Гидролизованный сывороточный белок

Благодаря уникальному процессу изготовления он увеличивает скорость всасывания белков в организме, но при этом сохраняет целостность незаменимых аминокислот.

[Купить гидролизованный сывороточный белок](#)



Протеиновые продукты для веганов

Изготовлены исключительно из таких растительных источников белка, как стручковая фасоль, горох, соя и бурый рис. Веганские протеиновые порошки являются удобным способом получить необходимый объем белков (да, мы знаем, как это сложно при вегетарианском типе питания).

[Купить протеиновые продукты для веганов](#)



Смеси белковых порошков

Белковые смеси содержат в себе многочисленные ключевые ингредиенты, которые удобно смешивать в одном коктейле без необходимости принимать разные виды пищевых добавок.

Какую бы задачу вы ни преследовали, они станут прекрасным дополнением ваших тренировок, поскольку содержат все необходимые питательные вещества для поддержки мышц, а также дополнительные ингредиенты (например, углеводы или аминокислоты), которые подходят именно вашему типу физических нагрузок.

[Купить все смеси](#)



Гейнеры

Смеси-гейнеры с высоким содержанием белков и углеводов являются простым решением для тех, кто стремится набрать массу и силу мышц.

[Купить гейнеры](#)



Смеси для снижения веса

Как правило, в них меньше углеводов, жиров и сахаров, но больше белков. Кроме того, в состав входят такие популярные питательные элементы, как экстракт зеленого чая, конъюгированная линолевая кислота и холин.

[Купить смеси для снижения веса](#)



Смеси для спортсменов

Эта линейка протеиновых продуктов и добавок разработана специально для атлетов и профессиональных спортивных команд. Все входящие в нее продукты имеют логотип Informed-Sport, который означает, что все ингредиенты протестированы первоклассной спортивной антидопинговой лабораторией Sport Science и имеют соответствующие сертификаты безопасности.

[Купить смеси для спортсменов](#)



Обогащенные продукты и напитки

Достижение спортивных целей не означает отказ от любимых блюд. Обогащенные продукты и напитки — это, в том числе, долгожданный горячий шоколад, кофе или панкейки с высоким содержанием белков.

[Купить обогащенные продукты и напитки](#)



Коктейли — заменители пищи

Бывают такие дни, когда ни на что не хватает времени. Да, даже на то, чтобы восполнить всю суточную потребность в питательных веществах. В такие дни вам поможет наша специально разработанная линейка заменителей пищи, которая обеспечит организм всеми необходимыми элементами.

[Купить заменители пищи](#)



Белковые смеси на ночь

Эти смеси медленно всасываются, поэтому дольше насыщают организм белками между приемами пищи и даже во время сна. Вы будете готовы к тренировкам сразу после пробуждения!

[Купить белковые смеси на ночь](#)



Pro

Порошки с научно доказанной эффективностью. Наша линейка белковых порошков Pro содержит ингредиенты, которые прошли тщательные научные исследования, а их состав выверен до мелочей. Будьте уверены — вы получите необходимый заряд для тренировок и достижения новых высот.

Какие бы задачи перед вами ни стояли, в линейке Pro есть продукты для любого типа физической активности.

[Купить порошки Pro](#)

Мы знаем, что бывает сложно выбрать правильные
белковые продукты из всего разнообразия товаров.
Не переживайте, сейчас во всем разберемся!

ДЛЯ ЧЕГО
ВАМ НУЖЕН
БЕЛКОВЫЙ
ПОРОШОК?

ДЛЯ СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ



СМЕСИ ДЛЯ
СПОРТСМЕНОВ



ГИДРОЛИЗОВАННЫЙ
СЫВОРОТОЧНЫЙ БЕЛОК

РАСТИТЕЛЬНАЯ
ОСНОВА



ДЛЯ ВЕГАНОВ

НАБРАТЬ
МАССУ



КОКТЕЙЛИ —
ЗАМЕНТЕЛИ ПИЩИ



СМЕСИ-
ГЕЙНЕРЫ



PRO

ПРИНИМАТЬ ПЕРЕД СНОМ



СМЕСИ
ПЕРЕД СНОМ

ПРИНИМАТЬ ПОСЛЕ
ТРЕНИРОВОК



СЫВОРОТОЧНЫЙ
ИЗОЛЯТ



СЫВОРОТОЧНЫЙ
КОНЦЕНТРАТ

ПРЕМИАЛЬНОЕ
КАЧЕСТВО



PRO

СНИЗИТЬ
ВЕС



СЫВОРОТОЧНЫЙ
ИЗОЛЯТ



СЫВОРОТОЧНЫЙ
КОНЦЕНТРАТ



СМЕСИ ДЛЯ
СНИЖЕНИЯ ВЕСА



КОКТЕЙЛИ — ЗАМЕНТЕЛИ
ПИЩИ

ПОДДЕРЖИВАТЬ
ВЕС



СЫВОРОТОЧНЫЙ
КОНЦЕНТРАТ



СЫВОРОТОЧНЫЙ
ИЗОЛЯТ



Выберите подходящий белок

У каждого из нас свои цели, так? Именно поэтому мы максимально облегчили выбор белковых добавок, которые подходят конкретным спортивным задачам.

НАРАЩИВАНИЕ МЫШЕЧНОЙ МАССЫ

Если вы хотите быстро набрать мышечную массу, то вы, вероятно, слышали о протеиновых коктейлях.

Это очень удобный способ добавить в повседневный рацион больше белков, которые поддержат мышцы в процессе тренировок.

А что, если вы получаете недостаточно белков? Мышцам будет сложнее расти, даже если вы будете заниматься крайне активно.

НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Сывороточный белок **Impact Whey Protein**

Белковый порошок № 1 в Великобритании — отличное дополнение вашего ежедневного рациона. Наш сывороточный белок Impact Whey Protein — это удобный высококачественный протеин, который способствует росту и поддержанию мышечной массы. С ним вы можете быть уверены, что изо дня в день будете получать необходимый объем белков.

[Купить прямо сейчас](#)

ВЕГАНСКИЕ / НА РАСТИТЕЛЬНОЙ ОСНОВЕ

Изолят соевого белка

Мы раскрыли всю мощь не приметных соевых бобов, чтобы предоставить вам премиальный белковый порошок, который будет поддерживать силы в течение всего дня.

Он изготовлен из обезжиренных соевых бобов по инновационной технологии, которая позволяет максимально сократить содержание жиров и сахаров. Результат — идеальный источник белков без ненужных калорий.

[Купить прямо сейчас](#)

PRO

Сывороточный белок **THE Whey™**

Наша премиальная формула с тремя видами сыворотки и ферментами. В состав THE Whey™ входят сывороточный изолят, сывороточный концентрат и гидролизированный белок. Этот высококачественный белок способствует наращиванию и поддержанию мышечной массы, а также обеспечивает организм незаменимыми аминокислотами.

[Купить прямо сейчас](#)

СНИЖЕНИЕ ВЕСА

В вопросе снижения веса не бывает волшебных формул. Просто пить протеиновые коктейли и надеяться на лучшее — недостаточно. Вес будет снижаться только на фоне дефицита калорий (то есть, при потреблении меньшего количества калорий, чем вы тратите каждый день).

Белки дольше сохраняют чувство сытости, а значит, меньше вероятность, что вы захотите перекусывать между основными приемами пищи. Таким образом, будет снижаться потребление калорий. Кроме того, белки способствуют наращиванию и сохранению мышечной массы, а чем больше у вас мышц, тем больше калорий сжигает тело каждый день.

НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Сыворотка Impact Diet Whey

Специально разработанная сыворотка Impact Diet Whey обеспечивает необходимый объем белков без добавления ненужных углеводов. В нее входит смесь тщательно исследованных ингредиентов, включая экстракт зеленого чая, порошок конъюгированной линолевой кислоты и холин (ключевой диетический элемент, способствующий нормальному метаболизму жиров).

Сыворотка Impact Diet Whey идеально подходит тем, кто хочет увеличить ежедневное потребление белков, но при этом придерживаться питания с низким содержанием жиров и углеводов.

[Купить прямо сейчас](#)

ВЕГАНСКИЕ / НА РАСТИТЕЛЬНОЙ ОСНОВЕ

Веганский протеин Clear Vegan Protein

В нем 10 г белков и всего 1 г сахара. Мы взяли всю силу высококачественного изолята горохового белка, дополнили ее натуральными фруктами и витаминами группы В и создали легкую, вкусную фруктовую альтернативу традиционным протеиновым коктейлям.

[Купить прямо сейчас](#)

PRO

THE Diet™

Наша самая потрясающая диетическая сыворотка создана с использованием профессиональных систем фильтрации и только из самых лучших ингредиентов, которые помогают добиваться целей, связанных со снижением веса.

Она состоит из специальных диетических ингредиентов, прошедших всесторонние исследования: сочетание быстро и медленно высвобождающихся белков (сывороточный изолят, мицеллярный казеин и гидролизованная сыворотка) способствует наращиванию и поддержанию мышечной массы.

[Купить прямо сейчас](#)

СТРОЙНОЕ ТЕЛО

Всем хочется быть стройными и подтянутыми, но что это значит? Начнем с того, что постройнеть — это избавиться от нежелательного жира и накачать более рельефные мышцы.

Протеиновые коктейли являются инструментом в построении плана питания. Они удобно и недорого насыщают рацион дополнительными порциями белков.

Чтобы сохранить и нарастить мышечную массу, вам придется постепенно снижать потребление калорий, но при этом включать в рацион большое количество белков.



НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Изолят сывороточного белка Impact Whey Isolate

Наш изолят сывороточного белка Impact Whey Isolate является одной из самых чистых форм сывороточного протеина в порошке. Он проходит превосходный процесс очищения, в результате которого сохраняется максимальная чистота белка. Именно поэтому он на 90 % состоит из белков, в нем мало сахара и совсем нет жиров.

В этом коктейле много белков и мало добавок, поэтому он идеально подходит тем, кто придерживается низкоуглеводного типа питания.

[Купить прямо сейчас](#)



ВЕГАНСКИЕ / НА РАСТИТЕЛЬНОЙ ОСНОВЕ

Изолят горохового белка

Продукт содержит только растительные ингредиенты. Это простой способ обогатить рацион качественным белком, способствующим набору и поддержанию необходимой мышечной массы.

А поскольку входящие в изолят белки отличаются высокой степенью очистки, в каждой ложке содержится больше белков и меньше углеводов и жиров, что идеально соответствует любым поставленным задачам.

[Купить прямо сейчас](#)



PRO

Сывороточный белок THE Whey+™

Достигайте своих целей с комплексом THE Whey+™ на основе технологии PhaseTech™ — на сегодняшний день это наша самая передовая формула сывороточного белка. Он включает в себя сочетание самых передовых ингредиентов, среди которых GroPlex™ и белок, стимулирующий рост мышц. С их помощью вы будете чувствовать себя на высоте во время тренировок.

[Купить прямо сейчас](#)

MYPROTEIN FUEL YOUR AMBITION

НАЗАД В МЕНЮ

НАБОР ВЕСА / МЫШЕЧНОЙ МАССЫ

Если коротко, то набор мышечной массы предусматривает обильное питание и поднятие тяжестей, что способствует увеличению массы тела. Ничего сложного, так? Оказывается, не совсем.

Чтобы набрать вес, необходимо потреблять больше калорий, чем сжигается в течение дня (это называется профицит калорий). К сожалению, речь идет не о картофеле-фри и шоколаде: они могут привести только к излишнему набору жира на фоне минимального роста мышц. Мы знаем, что это может быть не так просто, когда вы ведете активный образ жизни, поэтому благодаря нашему ассортименту добавок для набора веса вам будет легче получить нужное количество калорий независимо от того, где вы находитесь.



НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Смесь для набора веса

В каждой порции этой потрясающей добавки содержится 31 г белка, 50 г углеводов и целых 388 калорий, что позволяет вам добиваться необходимого набора веса. Этому также способствует то, что в состав входят высококачественные белки с быстрым и медленным всасыванием.

[Купить прямо сейчас](#)



ВЕГАНСКИЕ / НА РАСТИТЕЛЬНОЙ ОСНОВЕ

Смесь Whole Fuel

Смесь Whole Fuel — это богатая питательными веществами формула с идеальным соотношением белков, углеводов, жиров, витаминов и минералов, которые нужны организму.

В каждой порции содержится целых 30 г белка растительного происхождения, который способствует наращиванию и поддержанию мышечной массы, а также более 400 калорий. Это идеальный способ добиться важнеего профицита калорий.

[Купить прямо сейчас](#)



PRO

THE Gainer™

Наш потрясающий гейнер идеально подходит для набора мышечной массы и веса. В каждом коктейле содержится целых 55 г белка, 110 г углеводов и 750 калорий. THE Gainer™ служит источником для достижения поставленных целей.

[Купить прямо сейчас](#)



Поддержите свою физическую активность

Белок нужен не только в спортзале

Многие думают, что протеиновые коктейли предназначены только для бодибилдеров и тех, кто качается.

Но тот факт, что вы не пытаетесь активно наращивать мышечную массу, еще не означает, что вам не нужны белки. Правда заключается в том, что белок — это незаменимый питательный элемент, без которого мы не можем жить. Белок содержится в каждой клетке нашего тела. Он используется для построения и восстановления мышечных волокон, как источник энергии, и даже участвует в выработке гормонов и ферментов.

Таким образом, занимаетесь ли вы в зале, ходите, бегаєте или играете на поле — в любом случае вам просто необходим белок. Каждую прогулку, каждую пробежку, каждую игру. У нас есть белок, который требуется вашему телу для достижения успеха.

КОМАНДНЫЕ ВИДЫ СПОРТА

Питание является важнейшей частью любой игры, особенно в таких командных видах спорта, как регби и футбол. Профессиональным спортсменам проще: в их распоряжении всегда есть высококлассные диетологи и личные тренеры, которые гарантируют стабильную работоспособность своих подопечных. Но как быть тем, кто не достиг столь высокого спортивного уровня? Спорт может невероятно много требовать от вашего тела, даже если вы не профессиональный спортсмен, а любитель или полупрофессионал. Но тем важнее становится процесс восстановления мышц.

Помните, что ваша результативность на поле зависит от того, что вы залили в «топливный бак». Именно в этом способны помочь самые современные добавки к пище.



СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ

Изолят сывороточного белка Clear Whey Isolate

Изолят сывороточного белка Clear Whey Isolate — это не просто еще один протеиновый коктейль. Мы взяли высококачественный изолят гидролизованного сывороточного белка и создали легкую и освежающую альтернативу, которая больше похожа на сок, а не на молочный протеиновый коктейль. В каждой порции этого освежающего напитка 20 г белка и совсем немного сахара.

Идеально подходит для восполнения жидкости и восстановления сил после тренировок в теплую погоду.

[Купить прямо сейчас](#)



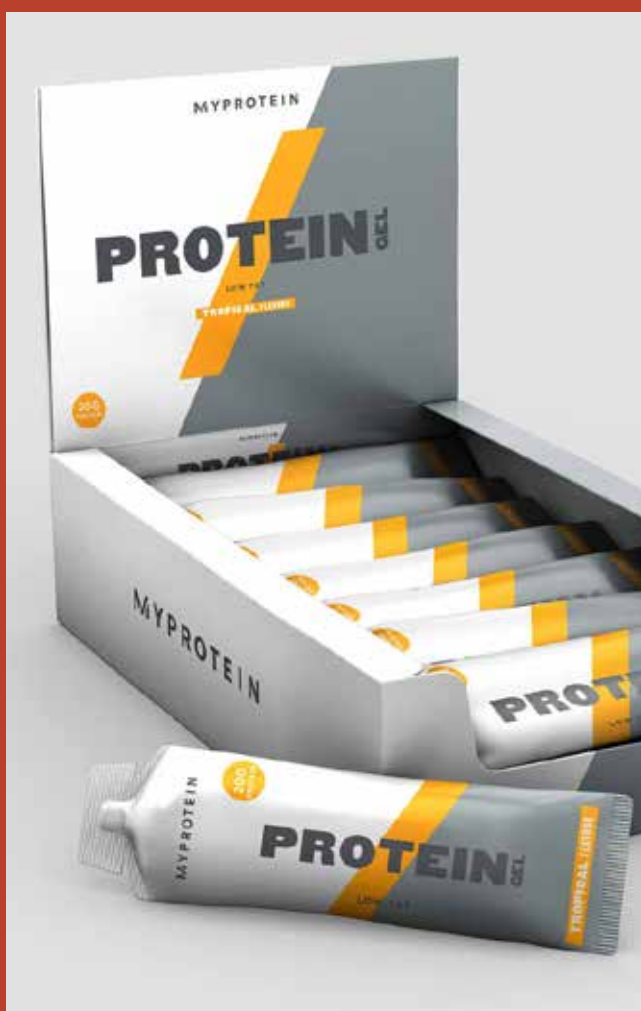
Смесь Extreme Perform

В одной порции содержится целых 40 г белка, а также суточная норма углеводов. Смесь идеально поддерживает силы при любом типе нагрузок и помогает правильно восстановиться — вы всегда будете готовы к следующей тренировке!

Кроме того, в его состав входит 5 г креатина Creapure®, который улучшает физическую результативность при последовательном выполнении коротких высокоинтенсивных упражнений.

Идеально подходит для улучшения физических показателей, чтобы вы могли добиваться максимальных результатов.

[Купить прямо сейчас](#)



НЕТ ШЕЙКЕРА? НЕТ ПРОБЛЕМ...

Протеиновый гель

Наш удобный в использовании протеиновый гель с кремовой, нежной как у йогурта текстурой содержит 20 г белка, благодаря чему способствует набору и сохранению необходимого объема мышечной массы.

Идеально подходит для восстановления сил на ходу: держите его в сумке на случай, когда под рукой не найдется шейкера.

[Купить прямо сейчас](#)

БЕЛОК ДЛЯ ВЫНОСЛИВОСТИ

Мы знаем, о чем вы сейчас подумали: чтобы сохранять выносливость во время длительных пробежек и велопробегов, нужны углеводы. И хотя вы совершенно правы, белок также крайне необходим.

Белковые коктейли могут быть эффективным и быстрым способом поддерживать набор и сохранение мышечной массы. С их помощью вы всегда готовы к следующей пробежке, велопробегу или заплыву.



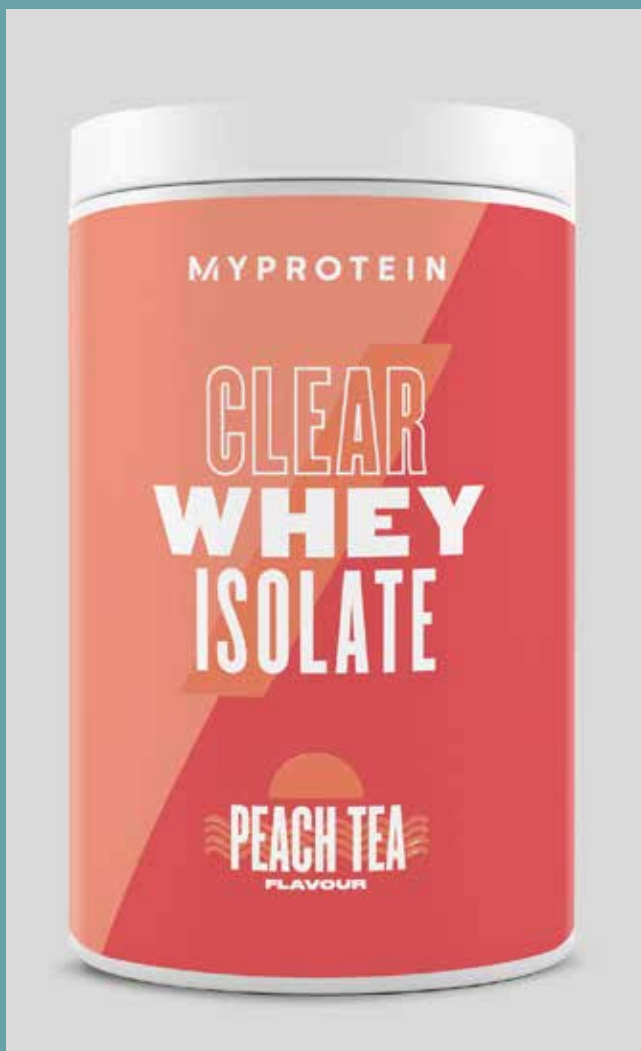
СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ

Казеин с медленным высвобождением

Наш популярнейший молочный протеин медленно всасывается и постоянно обеспечивает поступление белка в организм между основными приемами пищи или во сне. Если перед сном выпить коктейль на его основе, то после пробуждения вы будете готовы к следующей тренировке.

Идеально подходит для восстановления в течение ночи после долгих тренировок.

[Купить прямо сейчас](#)



Изолят сывороточного белка Clear Whey Isolate

Изолят сывороточного белка Clear Whey Isolate — это не просто еще один протеиновый коктейль. Мы взяли высококачественный изолят гидролизованного сывороточного белка и создали легкую и освежающую альтернативу, которая больше похожа на сок, а не на молочный протеиновый коктейль. В каждой порции этого освежающего напитка 20 г белка и совсем немного сахара.

Идеально подходит для восстановления после энергичной велопробегулки под палящим летним солнцем, или если вы предпочитаете коктейль на основе сока, а не на основе молока.

[Купить прямо сейчас](#)



НЕТ ШЕЙКЕРА? НЕТ ПРОБЛЕМ...

Гель для восстановления Elite

В состав питательной формулы геля входят белок и углеводы, ВСАА и глутамин, которые поддерживают силы и восстанавливают мышцы после тренировки.

Идеально подходит для восстановления на ходу. Просто держите его в бардачке велосипеда или поясной сумке, чтобы восполнить силы, когда под рукой нет шейкера.

[Купить прямо сейчас](#)

СМЕСИ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ INFORMED-SPORT

Безопасно для спорта

Наша линейка продуктов Informed-Sport разработана специально для спортсменов, которые хотят употреблять высококачественное спортивное питание, улучшающее их результаты, но не хотят проблем с антидопинговыми агентствами.

В ее состав входят только тщательно разработанные разрешенные ингредиенты, которые подойдут как отдельным спортсменам, так и профессиональным спортивным командам. Программа Informed-Sport подтверждает, что все пищевые добавки и ингредиенты с ее логотипом проверены на наличие запрещенных веществ спортивной антидопинговой лабораторией мирового класса Sport Science. Это значит, что они официально безопасны для профессиональных спортсменов любого уровня подготовки.



СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ

Сывороточный белок Impact Whey Protein Elite

Высококачественный белок крайне важен для рациона любого серьезного спортсмена, поскольку помогает набору и укреплению мышечной массы, что необходимо для всех видов спорта и тесно связано с максимальной работоспособностью тела.

Идеально подходит для получения порции белка с быстрым всасыванием.

[Купить прямо сейчас](#)



Медленно усваивающийся казеин Elite

Он дольше переваривается и используется организмом, поэтому является идеальным коктейлем для устойчивого получения белка между приемами пищи и даже во время сна.

Идеально подходит для восстановления во время сна.

[Купить прямо сейчас](#)



Смесь All-In-One Perform Elite

Наша заряжающая энергией формула содержит сывороточный концентрат и изолят с углеводами, креатином и аминокислоту гидроксиметилбутират (HMB). Из нее получается эффективный восстанавливающий коктейль для продолжения тренировок. Он помогает не только набрать и сохранить объем мышечной массы, но и вернуть силы.

Идеально подходит для целенаправленных людей, желающих улучшить свои результаты.

[Купить прямо сейчас](#)

Поддерживайте свои достижения

Приятно думать, что можно есть все, что захочется, если вы тренируетесь достаточно активно. Но на самом деле, если вы хотите добиться прогресса и увидеть реальные изменения, вам следует быть внимательными к тому, чем вы питаетесь.

Приятно думать, что можно есть все, что захочется, если вы тренируетесь достаточно активно. Но на самом деле, если вы хотите добиться прогресса и увидеть реальные изменения, вам следует быть внимательными к тому, чем вы питаетесь.

Употребление в пищу правильных продуктов в нужных количествах может сыграть решающее значение в том, насколько вы приблизитесь к цели, а также поможет поддерживать тело при физических нагрузках с плотным графиком тренировок.

Соблюдение хорошо сбалансированного плана питания в основном сводится к планированию и подготовке — просчеты гораздо более вероятны, если кухонные полки дома пусты или вы не взяли с собой обед на работу. Если вы не практикуете подход, при котором фастфуд или комплексный обед — самое удобное решение, то вы уже выиграли полдела.

И хотя мы не можем всегда находиться рядом, чтобы увести вас от стойки с печеньем или убедить встать с дивана, чтобы начать готовить еду, мы можем облегчить эти задачи, предоставив необходимые инструменты и немного вдохновения. Давайте посмотрим правде в глаза: иногда самое трудное в здоровом питании — придумать меню на ужин, которое не будет включать просто «салат».

В этом разделе мы расскажем вам:

- как рассчитать, сколько калорий требуется вашему организму для достижения поставленной цели;
- об основных группах продуктов питания и процентном соотношении каждой из них в вашем рационе.

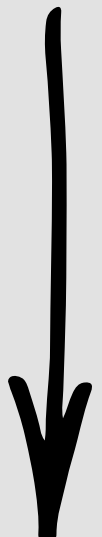
Теперь возьмите калькулятор, ручку и бумагу, чтобы составить индивидуальный план питания...

ПОДСЧИТЫВАЙТЕ КАЛОРИИ



Потребность в калориях является такой же уникальной, как вы сами. Возраст, пол, состав тела, физическая активность влияют на то, сколько калорий вам требуется ежедневно, или, другими словами, каков ваш «общий расход энергии за день».

Давайте взглянем на общие рекомендации по калорийности рациона...

ВОЗРАСТ 	МАЛОПОДВИЖНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ Вы мало занимаетесь спортом, физическая активность сводится к повседневной деятельности (ккал)		УМЕРЕННО АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ Занятия в тренажерном зале или длительные прогулки пару раз в неделю (ккал)		АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ 3 и более занятий в тренажерном зале в неделю (ккал)	
	Муж.	Жен.	Муж.	Жен.	Муж.	Жен.
18	2 400	1 800	2 800	2 000	3 200	2 400
19-20	2 600	2 000	2 800	2 200	3 000	2 400
21-25	2 400	2 000	2 800	2 200	3 000	2 400
26-30	2 400	1 800	2 600	2 000	3 000	2 400
31-35	2 400	1 800	2 600	2 000	3 000	2 200
36-40	2 400	1 800	2 600	2 000	2 800	2 200
41-45	2 200	1 800	2 600	2 000	2 800	2 200
46-50	2 200	1 800	2 400	2 000	2 800	2 200
51-55	2 200	1 600	2 400	1 800	2 800	2 200
56-60	2 200	1 600	2 400	1 800	2 600	2 200
61-65	2 000	1 600	2 400	1 800	2 600	2 000
66-70	2 000	1 600	2 200	1 800	2 600	2 000
71-75	2 000	1 600	2 200	1 800	2 600	2 000
76+	2 000	1 600	2 200	1 800	2 400	2 000

Вычислите свою потребность в калориях: наука

Теперь составим индивидуальный план. Выполните следующие шаги, чтобы вычислить, сколько калорий требуется вашему организму для поддержания текущего состава тела. После этого вы сможете понять, сколько калорий вам требуется для снижения или набора веса.

ШАГ 1

Вычислите свой показатель BMR

BMR обозначает базальную скорость метаболизма. Это то количество энергии (калорий), которое сжигает ваш организм, если вы ничего не делаете и только отдыхаете в течение 24 часов.

Для того, чтобы рассчитать BMR, необходимо знать свой вес в килограммах и рост в сантиметрах. Вам также понадобится калькулятор.

Чтобы рассчитать свой BMR, воспользуйтесь следующими уравнениями:

	ЖЕНЩИНЫ	МУЖЧИНЫ
ВЕС	10 X ВЕС В КГ	10 X ВЕС В КГ
	+	+
РОСТ	6,25 X РОСТ В СМ	6,25 X РОСТ В СМ
	-	-
ВОЗРАСТ	5 X ВОЗРАСТ В ГОДАХ - 161	5 X ВОЗРАСТ В ГОДАХ + 5
	=	=
BMR	 Ваш BMR	

ШАГ 2

Вычислите свой показатель TDEE

TDEE означает общий расход энергии за день. Это то количество калорий, в которых ежедневно нуждается ваш организм, в том числе на физическую активность.

Используйте калькулятор, чтобы рассчитать, какое количество калорий вам требуется в день. Для этого необходимо умножить свой BMR (вы только что определили его в шаге 1) на свой уровень физической активности, или PAL, который приведен ниже:

МАЛОПОДВИЖНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ	УМЕРЕННО АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ	ОЧЕНЬ АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
1,4	1,6	1,8

ВАШ BMR X
ВАШ PAL =



ШАГ 3

Вычислите свой «целевой TDEE»

Количество калорий, которое вам требуется каждый день, зависит от цели — хотите ли вы похудеть и при этом набрать мышечную массу или просто нарастить мышцы без потери жира.

Если вы хотите похудеть при наборе мышечной массы, вычтите примерно 500 ккал из своего TDEE — тело будет использовать калории из своих запасов энергии. Эта энергия может быть взята как из жировой, так и из мышечной ткани. Чтобы свести к минимуму потерю мышечной ткани и сохранить показатель BMR на высоком уровне, очень важно уделять много внимания силовым тренировкам и употреблять достаточное количество белка (мы вернемся к этому чуть позже).

Если вы хотите просто набрать мышечную массу, тогда, согласно исследованиям, к своему TDEE необходимо добавить около 500 ккал. Измеряйте параметры тела раз в несколько недель. Вы можете увеличивать количество потребляемой пищи примерно на 250 ккал, если набора мышечной массы не происходит. Если же вы обнаружите, что набираете слишком много веса в ненужных местах, можно слегка снизить потребление.

Пересчитывайте свою потребность в калориях раз в несколько недель, чтобы потреблять столько калорий, сколько необходимо для изменения веса.

Сжигание жира и наращивание мышечной массы:

ВАШ TDEE – 500 ККАЛ =

Только наращивание мышечной массы:

ВАШ TDEE + 500 ККАЛ =



ОПРЕДЕЛИТЕ ПОТРЕБНОСТЬ В МАКРОЭЛЕМЕНТАХ

Очень важно рассчитать свою потребность в макроэлементах, то есть сколько белков, углеводов и жиров требуется вашему организму. Выполните следующие шаги, чтобы выяснить, что необходимо именно вам. Возьмите ручку и бумагу и записывайте цифры по мере чтения.

Выполните
следующие
рекомендации

ШАГ 1

Необходимое количество белка

Сначала рассчитайте свою потребность в белке, а количество других макроэлементов (углеводов и жиров) вы определите, исходя из своей остаточной суточной потребности в калориях.

Белок — это строительный материал для восстановления мышц, синтеза ДНК и ускорения метаболических реакций. Источниками с высоким содержанием белка служат мясо, рыба, продукты животного, а также растительного происхождения, такие как бобовые, орехи и семена. Употребление их в достаточном количестве в сочетании с силовыми тренировками способствует росту мышечной массы (иначе говоря, «синтезу мышечного белка») и ее поддержанию.

Согласно исследованиям, проведенным за последние 30 лет, для набора мышечной массы необходимо потреблять примерно 1,6 г белка на килограмм веса тела в день. Просто умножьте свой вес в килограммах на 1,6,

чтобы рассчитать, сколько граммов белка вам требуется в сутки.

Хотите еще и сбросить вес? В процессе работы над снижением веса очень важно поддерживать мышечную массу, так как это помогает телу сжигать калории.

Научные исследования рекомендуют употреблять около 2 г белка на килограмм веса тела в день в периоды питания с дефицитом калорий, чтобы предотвратить потерю мышечной массы. Просто умножьте свой вес в килограммах на 2, чтобы рассчитать, сколько граммов белка вам требуется в сутки.

После определения суточной потребности в белке умножьте количество граммов на 4, чтобы получить количество калорий, которые он содержит. Вычтите эту цифру из целевого TDEE, и вы получите количество оставшихся калорий, чтобы определить потребность в жирах и углеводах. Запишите эти цифры.

ВЕС В КГ X 1,6 (НАРАЩИВАНИЕ МЫШЦ)

ИЛИ 2 (ПОТЕРЯ ВЕСА + НАРАЩИВАНИЕ МЫШЦ)

= СУТОЧНАЯ НОРМА БЕЛКА В ГРАММАХ

СУТОЧНАЯ НОРМА БЕЛКА В ГРАММАХ X 4 = КАЛОРИИ

ВАШ ЦЕЛЕВОЙ ПОКАЗАТЕЛЬ TDEE – КАЛОРИИ =

остаточная
потребность в
калориях

ШАГ 2

Необходимое количество жиров

Исследования показывают, что около 35 % вашего рациона должно состоять из жиров.

Чтобы рассчитать свою норму, умножьте целевой TDEE на 0,35.

Для того, чтобы узнать, сколько жира вам необходимо в граммах, разделите это число на 9. Запишите эти цифры.

Есть несколько различных типов жиров — некоторые из них полезны, а некоторые вообще не несут никакой пользы для здоровья.

Мононенасыщенные и полиненасыщенные жиры содержатся в таких продуктах, как авокадо, орехи, оливковое масло и жирная рыба, и очень полезны для здоровья. Насыщенные жиры, которые содержатся в таких продуктах, как кокосовое масло, мясо, яичный желток и молочные продукты, полезны в небольших количествах. Наконец, существуют трансжиры, которые содержатся в фастфуде, полуфабрикатах и кондитерских изделиях. Избегайте их, так как они вредны для здоровья и будут замедлять прогресс.

ВАШ ЦЕЛЕВОЙ ПОКАЗАТЕЛЬ

TDEE ÷ 100

ЗАТЕМ X 35

ЗАТЕМ ÷ 9 =



ШАГ 3

Необходимое количество углеводов

Теперь, когда вы определили необходимое количество белков и жиров, остальные калории целевого TDEE должны поступать из углеводов.

Чтобы определить количество оставшихся калорий, просто вычтите калории белка и жиров из целевого TDEE.

Затем умножьте оставшиеся калории на 4, чтобы получить необходимое количество углеводов в граммах.

Углеводы содержатся в двух основных группах продуктов:

Крахмалсодержащие пищевые продукты: эта категория является основным источником углеводов и играет ключевую роль в энергетическом обмене. Сюда входят такие продукты, как хлеб, макароны, картофель, рис и крупы. Старайтесь употреблять цельнозерновые сорта (или оставлять кожицу на картофеле), поскольку именно в таком виде они максимально полезны.

Фрукты и овощи: содержат огромный спектр витаминов и минералов и абсолютно необходимы для здоровья, поэтому их обязательно надо включать в рацион.

Овощи помогают достигать насыщения благодаря содержанию клетчатки, а также часто включают мало углеводов (кроме крахмалистых овощей вроде картофеля). Постарайтесь включать хотя бы 3–4 порции овощей в свой ежедневный рацион.

Фрукты содержат больше углеводов в виде простых сахаров, но все равно являются важным компонентом рациона для поддержания здоровья. Постарайтесь включать 1–2 порции фруктов в свой ежедневный рацион (сухофрукты и фруктовые соки содержат больше сахара, поэтому лучше не употреблять их слишком часто).

ВАШ ЦЕЛЕВОЙ TDEE – ВАШИ КАЛОРИИ БЕЛКОВ И ЖИРОВ

ЗАТЕМ ÷ 4 = КОЛИЧЕСТВО УГЛЕВОДОВ В ГРАММАХ

Белок: развеиваем мифы

Существует несколько заблуждений, касающихся белковых добавок к пище. Поэтому мы хотим четко разделить факты от выдумок.

1



НУЖНЫ ЛИ МНЕ ПРОТЕИНОВЫЕ КОКТЕЙЛИ?

Белковые коктейли требуются мышцам для выполнения трех основных задач: наращивания мышечной массы, предотвращения повреждения мышц и восстановления мышц. Если вы хотите нарастить мышечную массу или восстановиться после тренировки, протеиновые коктейли станут невероятно удобным и экономичным способом увеличить потребление белка. Кроме того, они очень вкусные!

2



ЧЕМ ВЫШЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ БЕЛКА, ТЕМ БОЛЬШЕ МЫШЕЧНАЯ МАССА

Рацион с высоким содержанием белка поможет увеличить общую мышечную массу, поскольку мышцы, по большей части, состоят из белков.

Однако не забывайте, что для получения рельефных мышц требуются интенсивные тренировки с отягощением. В противном случае дополнительный белок и калории из вашего рациона могут откладываться в виде жира.

3



СМЕСИ МОГУТ ЗАМЕНИТЬ ЕДУ

Давайте сразу разберем разницу между протеиновыми коктейлями и смесями, заменяющими прием пищи.

Белковые смеси предназначены для того, чтобы помочь в наращивании и восстановлении мышц. Протеиновые добавки не заменяют собой ежедневные приемы пищи, поскольку они только дополняют здоровое и сбалансированное питание и выступают в качестве удобного способа увеличить потребление белка по более низкой цене.

Смеси, заменяющие прием пищи, работают точно так, как заявлено на упаковке. Их сбалансированный состав содержит все необходимые питательные элементы, способные заменить прием пищи. Они отлично подходят, когда нужно быстро и легко (но при этом сбалансированно!) поесть, но нет времени или сил на готовку.

4



ОТ БЕЛКА ТОЛСТЕЮТ

Как и с любым другим источником энергии, если потреблять больше, чем сжигать, то в долгосрочной перспективе есть риск набрать вес. Но если вам нужен именно такой эффект, то белковые коктейли могут стать альтернативой с пониженным содержанием жиров и углеводов (в зависимости от того, что вам нужно), чтобы помочь вам набрать мышечную массу, а не жир.

Рецепты блюд с высоким содержанием белка

Белок можно употреблять не только в форме коктейлей.

Хотим поделиться своими любимыми рецептами быстрых и простых блюд, которые могут раскрыть весь потенциал вашего белкового порошка.

Наращивание мышечной массы

НАПОЛНЯЮЩИЕ ЭНЕРГИЕЙ ПРОТЕИНОВЫЕ ПАНКЕЙКИ

1 спелый банан

2 больших яйца

1 мерная ложка **смеси Weight Gainer**

35 г **растворимой овсянки**

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Нагрейте сковороду на среднем огне.

Положите в чашу блендера банан и яйца и взбейте до получения однородной массы.

Затем добавьте белковый порошок и хлопья и взбейте до получения однородного жидкого теста.

Налейте четверть теста в сковороду и жарьте в течение 45 секунд с каждой стороны.

Повторяйте, пока тесто не закончится, затем положите на готовые панкейки любимые начинки.



БАНАНОВОЕ МОРОЖЕНОЕ С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ БЕЛКА

500 г замороженных бананов

4–6 мерных ложек смеси **THE Gainer™**

250 мл обезжиренного йогурта

50 мл молока

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Взбейте все ингредиенты в блендере до однородной консистенции.

Положите мороженое в миску и насладитесь его потрясающим вкусом.

Оставшееся мороженое переложите в герметичный контейнер и заморозьте.



Стройное тело

ЗАМОРОЖЕННЫЙ ДЕСЕРТ

500 г нежирного
греческого йогурта

1 мерная ложка
сывороточного белка
Impact Whey Protein

1 ст. л. меда

100 г **100 % арахисовой
пасты**

50 г черники

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Подготовьте лоток
для выпечки с формами
для кексов.

Смешайте в миске йогурт,
белковый порошок и
мед до однородной
консистенции.

Распределите смесь
по формочкам, затем
добавьте сверху
чайную ложку топленой
арахисовой пасты и
несколько ягод черники.

Замораживайте не
менее 2 часов, а затем
наслаждайтесь вкусом.



ЗЛАКОВЫЕ ПРОТЕИНОВЫЕ ПАНКЕЙКИ

1 мерная ложка смеси
THE Whey™ (Vanilla Crème)

1 банан

150 г овсяных хлопьев

50 мл молока

1 яйцо + 2 яичных белка

1 ч. л. разрыхлителя
для теста

1 ч. л. корицы

Щепотка морской соли

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Сначала взбейте все
ингредиенты для
панкейков в блендере
или кухонном комбайне.

Нагрейте антипригарную
сковороду на небольшом
огне и вылейте в нее
чайную ложку смеси.

Заполните всю сковороду
такими небольшими
панкейками. (Их
придется жарить в
несколько этапов, пока
не закончится все тесто.)

Жарьте по 2 минуты
с каждой стороны.

Подавайте злаковые
панкейки с кусочком
масла (необязательно)
и большим количеством
сиропа без сахара.



Снижение веса

ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ, ВЫДЕРЖАННЫЕ В ТЕЧЕНИЕ НОЧИ, С ШОКОЛАДОМ И АРАХИСОВОЙ ПАСТОЙ

60 г **овсяных хлопьев**

1/2 мерной ложки сывороточного белка **Impact Whey Protein** (ваниль)

1 ст. л. **органических семян чиа**

1 ст. л. какао-порошка

1 ст. л. **100 % арахисовой пасты**

150 мл молока

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Смешайте все ингредиенты и переложите в банку.

Выдержите в холодильнике не менее двух часов или в течение ночи.



ЯГОДНЫЕ БАТОНЧИКИ С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ БЕЛКА

150 г измельченных грецких орехов

1 мерная ложка смеси **THE Diet™** (Vanilla Crème)

50 г сушеной клюквы

50 г **кокосового масла** (растопленного)

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Тщательно смешайте все ингредиенты в большой миске.

Выложите смесь на застеленный пекарской бумагой противень и выровняйте ложкой так, чтобы получился ровный и гладкий слой.

Замораживайте в течение нескольких часов или всю ночь. Затем достаньте и нарежьте на батончики.

Можно есть сразу или хранить в герметичном контейнере в холодильнике до 5 дней.



Для веганов

СМУЗИ С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ БЕЛКА

200 мл миндального
молока

1 ст. л. **растворимой
овсянки**

2 финика без косточек

1 ст. л. **ореховой пасты**

1 мерная ложка **белковой
смеси для веганов**

1 ч. л. **органических
семян чиа**

Щепотка морской соли

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Влейте молоко в блендер (ничего не должно прилипнуть ко дну).

Добавьте остальные ингредиенты в блендер и взбивайте до получения однородной массы.



ЧЕРНИЧНЫЙ МАФФИН В ЧАШКЕ

50 г муки

30 г **изолята соевого
белка** (ваниль)

100 г соевого йогурта
без добавок

1 ч. л. **органических
семян чиа**

Капля лимонного сока

½ ч. л. разрыхлителя
для теста

½ чашки воды

Горсть черники

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Положите все ингредиенты в чашку, которую можно использовать в микроволновой печи. Тщательно размешайте до получения гладкого теста.

Выпекайте в микроволновой печи в течение 5 минут до полной готовности кекса. Кекс должен начать отходить от краев чашки.

Аккуратно переверните чашку и выложите кекс на тарелку, затем украсьте желаемой начинкой.



Заключительное слово

Здоровье и хорошая форма — это постоянная работа над собой, которой свойственны взлеты и падения.

Продолжайте ставить перед собой задачи и добиваться их. Главное, не забывайте награждать после этого свои мышцы. Теперь, когда вы знаете обо всей силе белка, не может быть ни единого оправдания, чтобы этого не делать.