

VIBE®

СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ

НАБОР



СЫВОРОТОЧНЫЙ ПРОТЕИН

Белок 23г, БЦАА 1,7г, 18
аминокислот – в одной порции

15 порций



БЦАА 2:1:1

Лейцин: изолейцин: валин
1 порция восполняет 35% мышечного
белка снижает мышечную крепатуру

32 порции

Приятный вкус. Быстрый результат. Чистый состав.

ПРОТЕИН



Взрослые люди чаще всего не добирают белок из обычного рациона. Именно поэтому прием протеина необходим 90% людей.

КОНЦЕНТРАТ СЫВОРОТОЧНОГО ПРОТЕИНА С ВЫСОКОЙ СТЕПЕНЬЮ БИОДОСТУПНОСТИ

- ✦ чистый состав (более 75% белка на 100 г протеина)
- ✦ максимально быстрое восстановление
- ✦ снижение мышечной боли после тяжелых тренировок
- ✦ стимуляция роста мышечной массы
- ✦ повышение общего уровня метаболизма

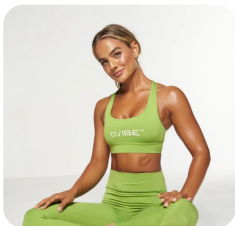
ПРОТЕИН

ПОДОЙДЕТ ВСЕМ КТО



ВЕДЕТ АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

помогает поддержать тонус мышц
здоровый вариант перекуса



ЗАНИМАЕТСЯ СПОРТОМ

помогает набрать мышечную
массу
снижает процент жира в организме
восстанавливает мышцы после
тяжелой тренировки



ПРИДЕРЖИВАЕТСЯ ДИЕТЫ

снижает тягу к сладкому
восполняет норму
белка в организме

В среднем взрослому человеку требуется от 1,5г до 2г белка на килограмм веса в сутки.

ВНУТРИ ОДНОЙ ПОРЦИИ ПРОТЕИНА (30Г):

- ✦ Белок – 23г
- ✦ ВСАА (2:1:1) – 1,7г
- ✦ 18 аминокислот:

Аланин, Аргинин, Аспарагиновая кислота,
Гистидин, Глицин, Глутаминовая кислота,
Пролин, Серин, Тирозин, Цистеин

И незаменимые: Валин, Изолейцин, Лейцин,
Лизин, Метионин, Треонин, Триптофан,
Фенилаланин

КАК ПРИНИМАТЬ

ПОРЦИЯ
ПРОТЕИНА

30 г = 3 мерные ложки

СМЕШАТЬ
В ШЕЙКЕРЕ

200-250 мл жидкости

УПОТРЕБИТЬ

в течение 30 минут



БЦАА 2:1:1

Комплекс из трех незаменимых
аминокислот с разветвленной цепью:

ЛЕЙЦИН



ключевой активатор
синтеза мышечного белка

ИЗОЛЕЙЦИН



участвует в усвоении
глюкозы и энергообмене

ВАЛИН



поддерживает азотистый
баланс и работу ЦНС

ПОРЦИЯ БЦАА ПОМОЖЕТ:

- ✦ **снизить мышечный катаболизм** (распад мышечных волокон во время или после тренировок)
- ✦ **восстановить** микро-надрывы мышц после силовых занятий
- ✦ **снижает на 20-30% мышечную крепатуру** (боль в мышцах после тренировки)
- ✦ **восполнить белок** при низкобелковых диетах
- ✦ **быть активными** во время тренировки натошак



Лучший вариант: 2:1:1 (лейцин : изолейцин : валин) — для максимума эффекта: 3–5 г лейцина на порцию.

КАК ПРИНИМАТЬ

ПОРЦИЯ
БЦАА

5,5 г = 1 мерная ложка

СМЕШАТЬ
В ШЕЙКЕРЕ

200-250 мл жидкости



ДО / ВО ВРЕМЯ
ТРЕНИРОВКИ

для защиты мышц

ПОСЛЕ
ТРЕНИРОВКИ

для компенсации аминокислот

УТРОМ /
ПЕРЕД СНОМ

при дефиците калорий
и для лучшего восстановления



то, что нужно для вашего здоровья

СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ

