

ON™

The logo features the letters 'ON' in a bold, italicized, sans-serif font. A thick black swoosh curves underneath the letters, starting from the bottom of the 'O' and extending past the 'N'. A thin, light-colored horizontal line passes through the middle of the 'O' and the 'N', extending from the left edge of the frame to the right edge of the 'N'. A small 'TM' trademark symbol is positioned to the upper right of the 'N'.

СОДЕРЖАНИЕ:

3	100% Whey Gold Standard	3
	Classic Whey	4
	Platinum Hydrowhey	5
8	Whey Gold Meal	7
	Chitosan Diet Formula	8
	Complete Protein Diet Bar	9
14	CLA	10
	Complete Protein Diet	11
	L-Carnitine	12
	Thermo Cuts	13
	Pro Complex	14
	Pro Complex Gainer	15
	100% Casein Protein	17
	100% Egg Protein	19
	100% Soy Protein	20
	Nitro Core 24	21
22	Glucosamine Plus CSA Super Strength	22
	Lift Bar	23
	Flaxseed Oil	24
	Fitness Fiber	25
	Melatonin	26
27	2:1:1 Recovery	27
	CGT-10	28
	After Max	29
	Bcaa 1000 Caps	30
	Bcaa 5000 Powder	31
	Creatine 2500 Caps	32
	Creatine 750 Caps	32
	Creatine Powder	33
	Glutamine 1000 Caps	33
	Glutamine Powder	34
55	Glycomaize	35
	HMB 1000 caps	36
	BCAA + Creatine	36
	Pre-Load Creatine Complex	37
	Serious Mass	38
	Steel Bar	39
	Superior Amino 2222 Caps	40
	Superior Amino 2222 Softgels	41
	Superior Amino 2222 Liquid	42
	Superior Amino 2222 Tabs	43
64	Essential Amino Energy	44
	Amino Chewables	45
	Nitric Boost	46
	100% Whey Crisp Bar	47
	Wholy Oats Bar	47
	Tribulus 625 Caps	48
	Vassive-C5	49
	Vassive-NO	51
	Vassive N.O. Formula-X	53
	ZMA	54
Opti-Men	55	
Opti-Vites	57	
Opti-Women	58	
Super Antioxidants	59	
Extreme XXL Powder	60	
Stress B-complex + Vitamin C	61	
Pure Pro Whey Protein	63	
Все о протеинах	64	
Реализуйте свой потенциал с помощью спортивного питания	71	
Optimum nutrition рекомендует	76	

100% WHEY GOLD STANDARD

Упаковка: 16 пакетиков
454 г
941 г
2357 г
4557 г



100% WHEY GOLD STANDARD - это чистый, настоящий сывороточный белок с минимальным содержанием жиров, насыщенных жиров, холестерина, лактозы и других углеводов. В действительности, это лучший продукт из доступных на рынке спортивного питания!

С помощью сложных методов протеин может быть "изолирован" из сопровождающих его жиров, холестерина, лактозы и других нежелательных ингредиентов для получения порошка, который состоял бы на 90% из протеина. Микрофильтрованный изолят сывороточного протеина - это главный ингредиент, он один уже способен показать, что Optimum Nutrition не думает о расходах, когда делает для Вас лучший продукт.

- Содержит больше изолята сывороточного белка - это самый чистый и самый дорогой источник сывороточного белка.
- Содержит низкомолекулярные пептиды сыворотки, благодаря которым протеин стал более быстродействующим!
- Содержит лактазу и аминоген - ферменты, улучшающие переваривание пищи, чтобы увеличить усвояемость белка и максимально снизить негативные реакции организма на лактозу, которую некоторые люди не переносят.
- Подвергнут специальной обработке для быстрого приготовления и размешивания.
- Каждая порция новой формулы содержит еще больше биологически активных микрофракций сывороточного белка, включая альфа-лактоальбумин, гликомакропептиды, бета-лактоглобулин, гамма-иммуноглобулин (IgG), лактоферрин, лактопероксидазу и различные факторы роста.
- Более четырех граммов глутамина и более 5 граммов разветвленных аминокислот ВСАА в каждой порции.

Состав на порцию: (1 мерная ложка - 28,4 г)

на 28,4 г	
Калории	110 ккал
Всего жиров	1 г
Холестерин	10 мг
Всего углеводов	2 г
Протеин	24 г
Кальций	160 мг
Натрий	40 мг
Калий	140 мг
Смесь энзимов*	10 мг
* Aminogen®	
Лактоза	

Аминокислотный состав (мг):

Триптофан	240	Цистин	440
Валин	1440	Тирозин	590
Треонин	1720	Гистидин	400
Изолейцин	1520	Пролин	1540
Лейцин	2470	Глутамин	3870
Лизин	2120	Аспарагиновая к-та	2490
Фенилаланин	670	Серин	1240
Метионин	440	Глицин	530
Аргинин	480	Аланин	1380

Другие ингредиенты:

изолят сывороточного протеина, концентрат сывороточного протеина, сывороточные пептиды, искусственные ароматизаторы, лецитин, ацесульфам калия.

Рекомендации по применению.

Чтобы поддержать положительный баланс азота, принимайте в день примерно по 2 грамма протеина на килограмм веса тела, комбинируя добавки с пищей. Для достижения лучших результатов распределите потребление своего протеина на 4–6 относительно небольших приемов в течение всего дня.

Например, при весе 82 кг Вам потребуется примерно 180 грамм протеина в день. Вы можете, таким образом, принимать 6 порций по 30 грамм протеина.

CLASSIC WHEY

Упаковка: 912 г
2273 г

CLASSIC WHEY от Optimum Nutrition — это 100% сывороточный протеин превосходного качества. Каждая порция этого продукта содержит смесь из концентратов сывороточного протеина, ионообменных изолятов сывороточного протеина и частично гидролизованных сывороточных пептидов — каждый из них имеет высокую биологическую ценность и легко усваивается.

CLASSIC WHEY содержит достаточно большое количество BCAA; он может послужить хорошим источником глутамина и предшественников глутамина. Кроме того, CLASSIC WHEY содержит полезные протеиновые микрофракции, включая, альфа-лактоальбумин, бета-лактоглобулин, иммуноглобулины, гликомакропептиды и лактоферрин. Classic Whey легко смешивается при помощи обычной ложки. Попробуйте CLASSIC WHEY, если хотите узнать, что такое настоящая классика среди протеинов!

Состав на порцию:

(1 ложка - 29,4 г)

	на 29,4 г
Калории	120 ккал
Всего жиров	1,5 г
Холестерин	40 мг
Всего углеводов	4 г
Протеин	21 г
Кальций	140 мг
Натрий	60 мг
Калий	240 мг

Другие ингредиенты:

концентрат сывороточного протеина, изолят сывороточного протеина, сывороточные пептиды, какао, лецитин, ацесульфам калия.

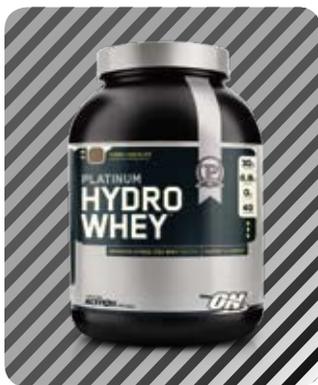
Рекомендации по применению.

Добавьте одну мерную ложку продукта в стакан воды, молока или Вашего любимого напитка. Чтобы поддержать положительный баланс азота, принимайте в день примерно по 2 грамма протеина на килограмм веса тела, комбинируя добавки с пищей. Для достижения лучших результатов распределите потребление своего протеина на 4–6 относительно небольших приемов в течение всего дня.



PLATINUM HYDROWHEY

Упаковка: 454 Г
795 Г
1590 г



Platinum Hydrowhey является самым быстрым, чистым и передовым сывороточным протеином из разработанных Optimum Nutrition. Одним словом, это продукт передового опыта. В частности, в этом продукте представлена новая система пищеварительных ферментов и микронизированных аминокислот с разветвленными цепочками ВСАА. Помимо этого, Platinum Hydrowhey является также сверхчистым. Все дело в том, что продукт создан исключительно из гидролизованных изолятов сывороточного протеина. Поэтому в нем нет лишних жиров, холестерина и лактозы, которые могли бы замедлить процесс работы над телом.

Состав на порцию: (1 мерная ложка – 39 г)

	на 39 г
Калории	140 ккал
- из жира	10 ккал
Жиры	1,0 г
- насыщенные	0,5 г
- трансжиры	0 г
Холестерол	0 мг
Натрий	180 мг
Углеводы	2 г
- сахара	0 г
Протеин	30 г
Витамин А	0
Витамин С	0
Кальций	10%
Железо	2%

АМИНОКИСЛОТНЫЙ СОСТАВ:

Триптофан	495 мг	Цистин	693 мг
Валин (ВСАА)	2259 мг	Тирозин	846 мг
Треонин	2159 мг	Гистидин	540 мг
Изолейцин (ВСАА)	2467 мг	Пролин	2031 мг
Лейцин (ВСАА)	4100 мг	Глютамин	5124 мг
Лизин	2589 мг	Аспартановая к-та	3249 мг
Фенилаланин	867 мг	Серин	1414 мг
Метионин	611 мг	Глицин	479 мг
Аргинин	611 мг	Аланин	1466 мг

Другие ингредиенты:

гидролизованные изоляты сывороточных белков, микронизированные разветвленные аминокислоты ВСАА (L-лейцин, L-изолейцин, L-валин), натуральные и искусственные ароматизаторы, лецитин.

Рекомендации по применению.

принимайте 1 порцию утром, сразу после пробуждения, 0,5-1 порцию непосредственно перед тренировкой, 1-1,5 порции сразу после тренировки. Добавьте холодной воды, нежирного молока или вашего любимого напитка из расчета 200 мл на 1 мерную ложку порошка.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ?

1.



Убирается излишек жидкости, жира, холестерина, лактозы и другие материалы. Остается только ультрачистый белок.

2.



После того как чистейшие сывороточные белки были изолированы, они дробятся или гидролизуются в меньшие частицы для более быстрого

3.



В финале Platinum Hydrowhey® усиливается пищеварительными ферментами и микронизированными BCAAs в свободной форме

Основные свойства:

30 г ультрачистого белка на порцию – полностью из превосходного гидролизата изолята сывороточного протеина.

Гидролиз – процесс разбивания больших частиц белка на более мелкие (пептиды), которые значительно быстрее усваиваются, что позволяет вашим мышцам быстрее восстанавливаться.

Главное:

содержит ActiTOR™ пептиды, которые стимулируют более активное усвоение аминокислот из пищевых источников и помогают поддерживать мышечный синтез путем активации протеиновой киназы mTOR.

8,8 г BCAAs (Leucine, Isoleucine, and Valine).

Не содержит лактозы и холестерина.

Отличный продукт для людей с пищеварительными проблемами.

Легко разводится в воде.

Platinum Hydrowhey® произведен из изолята сывороточного протеина, который был гидролизован для получения наиболее чистого из когда-либо произведенных быстроусвояемого протеина ON.

Для дополнительной эффективности Platinum Hydrowhey® также усилен микронизированными аминокислотами с разветвленной цепочкой и смесью пищеварительных ферментов.

Гидролизат сывороточного протеина и лейцин вызывают активность инсулина. Анаболическая активность инсулина чрезвычайно полезна сразу после тренировки, когда организм пополняет запасы и восстановительные процессы наиболее активны.

Каждая порция содержит ActiTOR™ – пептид, который повышает пищевую ценность продукта больше обычного. Считается, что ActiTOR™ активизирует mTOR и киназу протеина, приводящую к быстрому усвоению аминокислот и общему синтезу мышц.

➤ 100% WHEY GOLD STANDARD

WHEY GOLD MEAL

Упаковка: 20 пакетиков по 77 г
3465 г



Превосходный заменитель питания со 100% сывороточным протеином!

WHEY GOLD MEAL от Optimum Nutrition по праву может называться одним из самых лучших продуктов. Новый заменитель питания содержит 45 грамм протеина и всего 3 грамма сахара на порцию. В основе продукта лежит знаменитая формула 100% WHEY GOLD STANDART. Этот превосходный продукт имеет всё, что нужно пищезаменителю, и при этом он гораздо доступнее.

WHEY GOLD MEAL сочетает преимущества чистых сывороточных протеинов с превосходным вкусом.

В Whey Gold Meal использована смесь из изолятов, концентратов и гидролизатов сывороточного протеина, та же, что и в 100% Whey Gold Standart. И это единственный протеин, который Вы найдете в WHEY GOLD MEAL.

В отличие от прочих заменителей питания, которые часто содержат протеины цельного молока или соевый протеин, WHEY GOLD MEAL использует только сывороточные протеины высочайшего качества.

Состав на порцию:
(2 ложки или 1 пакетик - 76 г)

на 76 г	
Калории	290 ккал
Всего жиров	3,5 г
Холестерин	140 мг
Натрий	370 мг
Калий	380 мг
Всего углеводов	20 г
в т.ч. клетчатка	5 г
в т.ч. сахара	3 г
Протеин	45 г

Аминокислотный состав:

Витамин А	25%	Биотин	25%
Витамин С	50%	Пантотеновая к-та	25%
Кальций	50%	Фосфор	30%
Железо	30%	Йод	25%
Витамин Е	50%	Магний	35%
Тиамин	25%	Цинк	25%
Рибофлавин	50%	Селен	15%
Ниацин	25%	Медь	25%
Витамин В ₆	25%	Марганец	50%
Фолиевая к-та	25%	Хром	40%
Витамин В ₁₂	25%	Молибден	35%
		Хлорид	4%

Ингредиенты:

концентрат сывороточного протеина, изолят сывороточного протеина, гидролизованные сывороточные пептиды, целлюлозная камедь, ксантановое гумми, натуральные и искусственные ароматизаторы, витаминно-минеральная смесь (диминерный фосфат, карбонат кальция, трикальций фосфат, аскорбиновая кислота, ортофосфат железа, ди-альфа-токоферил ацетат, протеинат бора, мальтодекстрин, ниацинамид, оксид цинка, сульфат марганца, дикальций пантотенат, молибден АА хелат, селенометионин, пиридоксин гидрохлорид, рибофлавин, бета-каротин, фолиевая кислота, биотин, йодид калия, цианокобаламин), соль, сукралоза, ацесульфам калия, аминоксен, карбоген, лактоза.

Рекомендации по применению.

Добавьте одну порцию продукта в 420–480 мл холодной воды, молока или любого другого Вашего любимого напитка.

CHITOSAN DIET FORMULA

Упаковка: 100 капсул
200 капсул



CHITOSAN обладает уникальной способностью связывать и блокировать жиры в пищеварительном тракте прежде, чем они успевают усвоиться. Кроме поглощения и связывания жиров, что способствует снижению веса, хитозан обладает свойством блокировать синтез ЛПНП (липопротеидов низкой плотности) и усиливать синтез ЛПВП (липопротеидов высокой плотности): плохой - хороший холестерин, соответственно.

Хитозан относится к новому поколению препаратов-блокаторов. Отличие этих продуктов от обычных сжигателей жира в том, что они мешают образованию жировой прослойки, не позволяя жирным кислотам связываться между собой и откладываться в жировое депо.

CHITOSAN DIET FORMULA может быть безопасно применен при любой программе снижения веса и/или в случае чрезмерного употребления жирной и углеводной пищи.

Состав на порцию:

(2 капсулы)

	на 2 капсулы
Калории	0 ккал
Всего углеводов	1 г
в т. ч. пищевая клетчатка	1 г
Витамин С (аскорбиновая к-та)	200 мг
Хитозан (волокно) (90-95% deacetylated)	1 г

Другие ингредиенты:

желатин, микрокристаллическая целлюлоза, стеариновая кислота, стеарат магния.

Рекомендации по применению.

Принимайте 2 капсулы, запивая водой, за 30 минут до утреннего, дневного и вечернего приема пищи.

COMPLETE PROTEIN DIET BAR

Упаковка: батончик 50 г

Батончики COMPLETE PROTEIN DIET BAR от фирмы Optimum — это превосходный источник всех необходимых питательных веществ для успешного занятия бодибилдингом и фитнесом. Батончик практически не содержит сахара, поэтому может с успехом использоваться в низкоуглеводной диете.

Состав на порцию:

(1 шоколадка - 50 г)

	на 50 г
Калории	180 ккал
Всего жиров	3 г
Холестерин	5 мг
Натрий	140 мг
Всего углеводов	18 г
Протеин	21 г



Другие ингредиенты:

казеинат кальция, изолят сывороточного протеина, изолят соевого протеина, глицерин, мальтитол, сорбитол, фильтрованная вода, лецитин, соль, сукралоза, натуральные и искусственные ароматизаторы.

CLA

Упаковка: 90 капсул



Прием CLA способствует наращиванию силы и мышечной массы одновременно с эффективной утилизацией жира (уменьшение жировых запасов – до 50% за несколько месяцев!), отлично защищает мышцы от катаболических процессов и улучшает результат тренировок благодаря благоприятному воздействию на белковый обмен.

Еще в начале 90-х годов одной из причин увеличения количества людей, страдающих ожирением, ученые назвали нехватку в рационе питания конъюгированной линолевой кислоты. Это соединение представляет собой незаменимую не вырабатываемую в организме полиненасыщенную жирную кислоту. Незаменимые жирные кислоты необходимы для правильного обмена веществ и нормального функционирования организма. CLA («КЛА») представляет собой группу позиционных и геометрических изомеров конъюгированных диеновых производных линолевой кислоты, имеющих уникальные структурные и функциональные свойства, отличные от всех неконъюгированных полиненасыщенных жирных кислот.

Механизм действия, лежащий в основе сокращения жировой массы, представляет собой способность CLA увеличивать освобождение жира из жировых отложений организма, а также способность окислять жиры. CLA способствует обмену веществ на уровне клеточных мембран, она изменяет механизм использования и сохранения энергии организмом.

CLA обладает поистине уникальным свойством уменьшать количество жира, формируя при этом мышечную ткань. Научные исследования подтвердили тот факт, что люди, которые сочетают низкокалорийную диету с приемом CLA, после возвращения к привычному рациону питания не набирают потерянный вес.

Состав на порцию:

(1 капсула - 1 г)

	на 1 капсулу
Калории	10 ккал
— из жира	10 ккал
Жиры	1,0 г
CLA (конъюгированная линолевая к-та)	750 мг

Другие ингредиенты:

желатин, глицерин, вода, натуральный краситель, диоксид титана.

Рекомендации по применению.

принимайте 1 гелевую капсулу 1–3 раза в день, запивая водой или вашим любимым напитком. Продолжительность приема 1–2 месяца, можно повторять 2–3 раза в год. Перед применением рекомендуется проконсультироваться с врачом.

COMPLETE PROTEIN DIET

Упаковка: 1960 г



Уникальный набор нутриентов от Complete Protein Diet удовлетворяет широкому кругу индивидуальных потребностей в питании. Каждая питательная порция дает 35 грамм эксклюзивной смеси протеина (полученной из 5 источников протеина), всего 3 грамма углеводов!

Полноценная комбинация витаминов и минералов плюс Омега 3, 6 и 9 жирные кислоты завершают эту формулу и выделяют ее из среды прочих протеиновых шейков. Complete Protein Diet – это превосходное качество питания и вкуса, которое Вы ожидали от Optimum Nutrition.

Состав на порцию:

(2 мерные ложки - 48 г)

	на 48 г
Калории	200 ккал
Всего жиров	5 г
Холестерин	40 мг
Натрий	120 мг
Калий	410 мг
Всего углеводов	3 г
Протеин	35 г

Другие ингредиенты:

кальция казеинат, концентрат сывороточного протеина, яичный белок, гидролизованные сывороточные пептиды, изолят сывороточного протеина, L-глутамин, смесь полезных жиров (сафлоровое масло, оливковое масло, масло огуречника, масло примулы вечерней), натуральные и искусственные ароматизаторы, витаминно-минеральная смесь (калия хлорид, калия фосфат, магния оксид, аскорбиновая кислота, ниацинамид, молибдена глицинат, ди-альфа-токоферил сукцинат, мальтодекстрин, цинка оксид, селенометионин, дикальций пантотенат, марганца сульфат, меди сульфат, пиридоксин гидрохлорид, витамин А пальмитат, тиамина мононитрат, рибофлавин, хрома пиколинат, фолиевая кислота, биотин, калия йодид, фитонадион, цианокобаламин), лецитин, целлюлозная камедь, ксантановое гумми, сукралоза, соль.

Рекомендации по применению.

Добавьте 48 грамм (одну порцию) в 250–300 мл воды. Принимайте 1–3 порции в день.

L-CARNITINE

Упаковка: 30 таблеток
60 таблеток
341 мл



L-CARNITINE является важной аминокислотой, которая помогает транспортировать жир в мышцы, где он перерабатывается в энергию. Содействуя лучшей переработке жира, это средство помогает сбросить вес и улучшить спортивные достижения.

Без присутствия L-карнитина эффективное расщепление жиров практически невозможно, недостаток именно этого компонента очень часто становится причиной лишнего веса и ожирения. Очень важно, что окисляемые в присутствии карнитина жиры сообщают организму содержащуюся в них энергию, тем самым повышая общий уровень физической и интеллектуальной активности человека. В организме человека вырабатывается около 20 мг карнитина в сутки, тогда как потребность в L-карнитине составляет 20 мг на 1 килограмм веса тела в день, а при повышенных энергозатратах эта цифра возрастает в несколько раз.

В одной концентрированной дозе этого средства содержится от 500 до 1000 миллиграмм 100% натурального свободного L-карнитина.

В состав входит только чистый L-карнитин и совсем не содержится синтетического D или DL-карнитина.

Состав на порцию:

(1 таблетка)

	на 1 таб.
Кальций (дикальций фосфат)	95 мг
Фосфор (дикальций фосфат)	70 мг
L-карнитин (тарترات L-карнитина)	500 мг

Другие ингредиенты:

фармацевтическая глазурь, стеариновая кислота, оксид кремния, стеарат марганца, натрий (дизинтегрант).

Состав на порцию:

(30 мл - 2 столовые ложки)

	на 30мл
L-карнитин	1000 мг
пантотеновая к-та (дикальций пантотенат)	20 мг

Другие ингредиенты:

чистая вода, глицерин, лимонная кислота, калия сорбат, натрия бензоат.

Рекомендации по применению.

Принимайте 1-2 таблетки или 1-3 столовых ложки дважды в день перед приемом пищи и перед тренировкой.

THERMO CUTS

Упаковка: 100 капсул
200 капсул



Способствует окислению жиров, увеличивает энергию, помогает контролировать аппетит!

Избавление от лишнего подкожного жира не должно занимать слишком много времени. Всё что нужно, это хороший термодженик — смесь проверенных ингредиентов, гарантированно усиливающих метаболизм и эффективно борющихся с жиром.

Thermo Cuts представляет собой именно такой жиросжигатель, содержащий уникальную смесь из нутриентов, метаболизирующих жиры. Действие Thermo Cuts также вызывает увеличение энергии, что позволит Вам тренироваться более интенсивно и продуктивно.

Состав на порцию:

(4 капсулы)

Хром (хром GTF полиникотинат)	300 мкг
Специальная ThermoCuts смесь*	2970 мг

* Экстракт *garcinia cambogia* (плоды) (65% HCA), NeOpuntia® экстракт (*Opuntia ficus-indica*) (листья), безводный кофеин, Phase 2™ (*Phaseolus vulgaris*) (плоды), экстракт зеленого чая (*Camellia sinensis* L.) (листья) (40% EGCG/ 22% добавочного кофеина), экстракт гуараны (*Paullinia cupana*) (семя) (22% кофеина), Promilin™ (*Trigonella foenum-graecum*) (семя) (40% 4-гидроксиизолейцина), конъюгированная линолевая кислота (CLA), L-карнитин, экстракт грейпфрута (кожура) (20% нарингина), white & purple willow bark экстракт (*Salix alba*) (кора) (15% салицина), BioPerine® (*Piper nigrum & longum* L.) (плоды), ванадил сульфат.

Другие ингредиенты:

желатин, дикальция фосфат, стеарат магния, стеариновая кислота, диоксид кремния.

Рекомендации по применению.

Принимайте 4 капсулы за 30–60 минут до утреннего и дневного приема пищи. В течение первой недели принимайте по 2 капсулы два раза в день, чтобы дать организму привыкнуть.

Не принимайте более 12 капсул в день и за 5 часов до сна.

PRO COMPLEX

Упаковка: 1045 г
2090 г



Состав на порцию:
(2 мерные ложки - 74 г)

на 74 г

Калории	270ккал
в т. ч. калории от жиров	10 ккал
Всего жиров	1 г
Холестерин	20 мг
Натрий	250 мг
Всего углеводов	5 г
Протеин	60 г

PRO COMPLEX содержит ультрафильтрационный сывороточный протеин, ионнозамещенный сывороточный протеин, гидролизат сывороточного белка (пептиды) и яичный альбумин, которые делают его наиболее мощным по своему составу среди других средств данного типа.

PRO COMPLEX отличается более высоким содержанием аминокислот с разветвленными боковыми цепочками (BCAA) и содержит 60 грамм протеина в одной порции. Среди содержащихся в нем витаминов и минеральных веществ можно выделить такие, как витамины группы B, антиоксиданты A,C,E и 200 мкг пиколината хрома. PRO COMPLEX содержит всего 5 грамм углеводов и менее 1 грамма жира, что делает его приемлемым при диетах на основе низкого содержания углеводов.

Прием одной порции PRO COMPLEX быстро приводит к процессу восстановления и наращивания мышечной ткани. PRO COMPLEX быстро размешивается и его приготовление займет у Вас несколько секунд.

Аминокислотный состав:

Триптофан	1005 мг	Тирозин	1717 мг
Валин	3614 мг	Гистидин	1127 мг
Треонин	4219 мг	Пролин	4190 мг
Изолейцин	4073 мг	Глютамин и его	
Лейцин	6448 мг	предшественники	10501 мг
Лизин	4653 мг	Аспарагиновая к-та	6297 мг
Фенилаланин	1697 мг	Серин	2848 мг
Метионин	1185 мг	Глицин	941 мг
Аргинин	1214 мг	Аланин	2834 мг
Цистин	1437 мг		

Ингредиенты:

изолят сывороточного протеина, глютаминовые пептиды, L-лейцин, яичный белок, сывороточные пептиды, L-изолейцин, L-валин, натуральные и искусственные ароматизаторы, лецитин, Aminogen, витаминно-минеральная смесь (аскорбиновая кислота, мальтодекстрин, ди-альфа токоферил сукцинат, ниацинамид, дикальция пантотенат, пиридоксин гидрохлорид, хрома полиникотинат, рибофлавин, тиамин мононитрат, витамин A пальмитат, биотин, фолиевая кислота, цианокобаламин), соль, сукралоза, ацесульфам калия.

Рекомендации по применению.

Добавьте порцию продукта в 250-350 мл холодной воды или Вашего любимого напитка. Используйте в зависимости от своих потребностей в качественном протеине (между основными приемами пищи, в качестве добавления к основному приему пищи, перед или после тренировки). Помните, что для нормального физического развития человеку нужно потреблять по крайней мере 2 грамма протеина на 1 килограмм собственного веса в сутки.

PRO COMPLEX GAINER

Упаковка: 2310 г
4620 г



PRO COMPLEX GAINER — 55 г протеина на порцию, сложные углеводы, пищеварительные ферменты и не только! Optimum Nutrition с гордостью представляет PRO COMPLEX GAINER — один из лучших в мире «чистых» гейнеров. В отличие от прочих гейнер-формул, PRO COMPLEX GAINER берет намного больше в процентном отношении калорий из самого протеина.

Новый продукт для набора «чистой массы» без жира. В отличие от типичных продуктов для набора массы, в PRO COMPLEX GAINER значительно больший процент калорий поступает от белка. Соотношение белка к углеводам в одной порции 55/85 грамм. Основным источником белка является сывороточный изолят, самый чистый и дорогой из всех видов белка. Уникальное сочетание трех видов белка, с наибольшей биологической активностью - сывороточного, яичного и казеина дают быстрое, среднее и медленное усвоение, что позволяет достичь максимальных результатов.

PRO COMPLEX GAINER обладает набором из 25 витаминов и минералов и пищеварительных ферментов.

В отличие от классических гейнеров, когда для потребления одной порции бывает необходимо выпить литр жидкости в один прием, после которой желудок кажется переполненным и трудно съесть что-нибудь еще, PRO COMPLEX GAINER не оставляет чувства тяжести в желудке, ощущения от его приема больше похоже на потребление протеина.

Из 620 калорий в порции менее 4% сахара, что также не типично для гейнера.

Еще одно преимущество PRO COMPLEX GAINER - для разведения достаточно просто чашки и ложки.

Состав на порцию (одна мерная ложка - 159 г)

	на 159 г
Калории	620 ккал
Холестерин	50 мг
Всего углеводов	85 г
Протеин	55 г
Витамин А	1005 IU
Витамин С	23 мг
Витамин Е	11 IU
Тиамин	0,3 мг
Рибофлавин	0,65 мг
Ниацин	4 мг
Витамин В ₆	0,39 мг
Фолиевая к-та	79 мкг
Витамин В ₁₂	1,2 мкг

Биотин	58 мкг
Пантотеновая к-та	2 мг
Кальций	560 мг
Железо	5 мг
Фосфор	330 мг
Йод	70 мкг
Магний	125 мг
Цинк	3 мг
Селен	10 мкг
Медь	0,4 мг
Марганец	0,78 мг
Хром	36 мкг
Молибден	20 мкг
Хлорид	200 мг
Натрий	350 мг
Калий	350 мг
Бор	387 мкг
Aminogen®	100 мг
Carbogen®	100 мг
Лактоза	1 мг

Другие ингредиенты:

мальтодекстрин, изолят сывороточного протеина, концентрат сывороточного протеина, казеинат кальция, яичный белок, гидролизованные сывороточные пептиды, глютаминовые пептиды, липидная смесь (триглицериды со средней цепью, подсолнечное масло, с высоким содержанием олеинового масла), частично гидролизованная гуаровая смола, натуральные и искусственные ароматизаторы, витаминно-минеральная смесь (мальтодекстрин, витамин А пальмитат, бета-каротин, аскорбиновая кислота, ди-альфа токоферил ацетат, тиамин гидрохлорид, рибофлавин, ниацинамид, пиридоксин гидрохлорид, фолиевая кислота, цианокобаламин, биотин, ди-кальций пантотенат, кальций карбонат, трикальций фосфат, ди-магний фосфат, железа ортофосфат, калия йодид, цинка оксид, селенометионин, меди оксид, марганца сульфат, хрома полиникотинат, молибден аминокислота хелат, бор аминокислота хелат), лецитин, соль, сукралоза, ацесульфам калия.

Рекомендации по применению.

Добавьте одну порцию на 320–370 мл воды. Принимайте между основными приемами пищи и/или после тренировки.

100% CASEIN PROTEIN

Упаковка: 909 г
1820 г



АНТИКАТАБОЛИЧЕСКИЙ МИЦЕЛЛЯРНЫЙ ПРОТЕИН С МЕДЛЕННЫМ УСВОЕНИЕМ + ГЛЮТАМИН!

Иногда медленнее — лучше, особенно, когда речь идет о скорости усвоения протеина. В то время как быстрое усвоение протеина нужно непосредственно до и после тренировки, медленное высвобождение желательнее в остальное время. Казеиновый протеин чувствителен к уровню pH и кислотной среде желудка. В результате, ему нужно в два раза больше времени для расщепления на аминокислоты по сравнению с сывороткой и прочими протеинами.

Казеин — это самый распространенный протеин в коровьем молоке. Считается, что это высококачественный протеин, поскольку он легко усваивается и дает достаточное количество аминокислот, которые не могут быть синтезированы самим организмом.

Еще одно полезное свойство казеина заключается в том, что он дает чувство сытости. Казеин оказывает легкое давление на стенки желудка. Со стороны желудка поступают сигналы в головной мозг о том, что желудок наполнен. Казеин усваивается медленнее всех прочих типов протеина. Это позволяет создать эффект медленного высвобождения («time-released»), то есть постоянный приток аминокислот в мышцы на протяжении долгого периода времени.

Бодибилдеры и атлеты, стремящиеся нарастить чистую мышечную массу, сократят время восстановления и смогут избежать мышечного разрушения благодаря 100% CASEIN PROTEIN. Также могут получить большую пользу от данного продукта лица, заинтересованные в улучшении качества своего сна.

ИССЛЕДОВАНИЯ КАЗЕИНА

Пожалуй, самое интересное исследование казеина, исследование Буари, установило, что казеин примерно на 30% увеличивает протеиновый синтез, а также уменьшает катаболизм на 34%. Но более важно, что казеин способствует сохранению положительного баланса азота в течение 7 часов после употребления.

Другое исследование обратило внимание на эффект казеина, когда его использовали в программе 12-недельной тяжелоатлетической программы. Участники были разделены на две группы, каждая из которых придерживалась сбалансированной диеты, включая 75 грамм добавочного протеина в день. Отличие было только в источнике используемого протеина: в то время как первая группа использовала протеиновые коктейли, в основе которых была сыворотка, вторая группа использовала молочные протеиновые изоляты (80% казеина, 20% сыворотки). В конце исследования группа, использовавшая изолят молочного протеина, сбросила больше лишнего жира (7 кг против 4,2 кг), набрала больше чистой массы (4 кг против 2 кг), а также в целом стала сильнее, чем группа, использовавшая сыворотку.

Состав на порцию: (1 мерная ложка- 31 г)

	на 31 г
Калории	120 ккал
Всего жиров	1 г
Холестерин	10 мг
Всего углеводов	4 г
Протеин	23 г
Кальций	450 мг
Натрий	250 мг
Aminogen®	23 мг

АМИНОКИСЛОТНЫЙ СОСТАВ:

Триптофан	280 мг
Валин	1542 мг
Треонин	996 мг
Изолейцин	1257 мг
Лейцин	2040 мг
Лизин	1746 мг
Фенилаланин	1096 мг
Метионин	617 мг
Аргинин	830 мг
Цистин	76 мг
Тирозин	811 мг
Гистидин	659 мг
Пролин	2320 мг
Глутамин & его предшественники	4744 мг
Аспарагиновая к-та	1523 мг
Серин	1338 мг
Глицин	489 мг
Аланин	636 мг

Другие ингредиенты:

мицеллярный казеин, казеинат кальция, какао, натуральные и искусственные ароматизаторы, соль, целлюлозная камедь, ксантановое гумми, сукралоза.

Рекомендации по применению.

Принимать 100% Casein можно утром, в течение дня, в любое время, когда Вам нужен качественный протеин пролонгированного действия.

!!!но не забудьте !!!

Ночь - самый длинный промежуток времени без протеина, выпивая порцию 100% Casein перед сном, Вы защищаете Ваши мышцы на всю ночь.

100% EGG PROTEIN

Упаковка: 909 г
1820 г



Специалисты по спортивному питанию обычно называют яйца «золотым стандартом» качества протеина. Яйца содержат все восемь незаменимых аминокислот (то есть таких аминокислот, которые организм должен получать извне) и в очень большом количестве всех прочих аминокислот, которые очень хорошо усваиваются. Поскольку яйца не содержат лактозу, их часто предпочитают люди, имеющие проблемы с таким источником протеина, как молоко. По этим и другим причинам, бодибилдеры и тяжелоатлеты издавна используют яйца в своем рационе.

Одна порция 100% EGG PROTEIN в питательном отношении эквивалентна семи яичным белкам и при этом для своего приготовления практически не требует времени. Наш продукт предлагает полный спектр всех заменимых и незаменимых аминокислот, ВСАА и глютаминовой кислоты.

Состав на порцию:

(1 мерная ложка - 28,4 г)

	на 28,4 г
Калории	100 ккал
Всего жиров	0 г
Холестерин	5 мг
Всего углеводов	2 г
Протеин	22 г
Кальций	450 мг
Натрий	250 мг
Aminogen®	23 мг

Аминокислотный состав:

Триптофан	280 мг	Цистин	76 мг
Валин	1542 мг	Тирозин	811 мг
Треонин	996 мг	Гистидин	659 мг
Изолейцин	1257 мг	Пролин	2320 мг
Лейцин	2040 мг	Глютамин	4744 мг
Лизин	1746 мг	Аспарагиновая к-та	1523 мг
Фенилаланин	1096 мг	Серин	1338 мг
Метионин	617 мг	Глицин	489 мг
Аргинин	830 мг	Аланин	636 мг

Другие ингредиенты:

яичный белок, ароматизатор, лецитин, сукралоза, ацесульфам калия.

Рекомендации по применению.

Добавьте мерную ложку продукта в 200–250 мл холодной воды, сока, молока или Вашего любимого напитка.

100% SOY PROTEIN

Упаковка: 454 г
915 г



Вегетарианский протеин с низким содержанием жира, прекрасно подходящий для низкоуглеводной диеты.

100% SOY PROTEIN от Optimum — это экономичный протеин с превосходным вкусом, разработанный с учетом всех требований относительно ежедневного рациона. 100% Soy Protein предлагает удобный и полезный протеин для вегетарианцев, лиц со специфической аллергией на животные виды белка, а также для всех тех, кто стремится вести здоровый образ жизни. Каждая порция 100% Soy Protein дает 25 грамм протеина без лактозы и холестерина.

Благодаря содержанию в порции менее 2 грамм углеводов, формула соевого протеина идеальна для использования при низкоуглеводной диете. 100% SOY PROTEIN можно также с успехом применять для обогащения протеином послетренировочных коктейлей, в пудингах, в качестве добавки к повседневной пище.

Состав на порцию:

(1 мерная ложка - 31,5 г)

	на 31,5 г
Калории	120 ккал
Всего жиров	1,5 г
Холестерин	0 мг
Натрий	290 мг
Калий	380 мг
Всего углеводов	1 г
Протеин	25 г

Другие ингредиенты:

изолят соевого протеина, какао, натуральные и искусственные ароматизаторы, лецитин, соль, ацесульфам калия, сукралоза.

Рекомендации по применению.

Добавьте одну порцию продукта в 230–270 мл воды.

NITRO CORE 24

Упаковка: 1364 г
2727 г



Состав на порцию:
(1 мерная ложка - 47 г)

на 47 г	
Калории	190 ккал
Всего жиров	5 г
Протейн	24 г
Всего углеводов	13 г
Холестерин	45 мг
Натрий	140 мг

NitroCore 24 представляет собой протеиновую смесь с эффектом продолжительного действия, составленную из десяти различных источников протеина. Начиная с супербыстрого по действию частично гидролизованного сывороточного протеина и заканчивая медленным мицеллярным казеином.

NitroCore 24 — это абсолютно полная протеиновая формула, созданная для ежедневного использования. В дополнение к 24 граммам чистейшего протеина на порцию NitroCore 24 предлагает 5 грамм пищевого волокна, а также омега, мононенасыщенные и МСТ жиры, которые дают дополнительную энергию, а также защищают мембраны клеток от повреждений. И как Вы можете ожидать от Optimum Nutrition, **NitroCore 24** легко растворится в воде и обладает отличными вкусовыми качествами.

- 24 грамма превосходной протеиновой смеси в одной порции.
- 10 различных источников протеина, как быстрых, так и продолжительного действия.
- 5 грамм пищевого волокна на порцию, чтобы Вы чувствовали насыщение дольше.
- Смесь из полезных жиров, содержащая 4 грамма омега 3, 6 и 9 плюс МСТ.
- Дополнительно усилен ферментами для полного усвоения питательных веществ.

АМИНОКИСЛОТНЫЙ СОСТАВ:

Триптофан	383 мг	Тирозин	742 мг
Валин	1306 мг	Гистидин	462 мг
Треонин	1684 мг	Пролин	1474 мг
Изолейцин	1423 мг	Глутамин и его	
Лейцин	2482 мг	предшественники	4250 мг
Лизин	2156 мг	Аспарагиновая к-та	2571 мг
Фенилаланин	788 мг	Серин	1260 мг
Метионин	546 мг	Глицин	387 мг
Аргинин	593 мг	Аланин	1031 мг
Цистин	462 мг		

Другие ингредиенты:

концентрат сывороточного протеина, изолят сывороточного протеина, мицеллярный казеин, изолят молочного протеина, концентрат молочного протеина, яичный белок, кальция казеинат, глутаминовые пептиды, сывороточные пептиды, creamer (подсолнечное масло, мальтодекстрин, модифицированный пищевой крахмал, дикалия фосфат, трикалия фосфат, токоферолы), смесь из клетчатки (полидекстроза, частично гидролизованная гуаровая смола, инулин), натуральные и искусственные ароматизаторы, gum blend (целлюлозная камедь, ксантановое гумми, carageenan), лецитин, соль, триглицериды со средней цепью, сукралоза, Aminogen®, Carbogen®.

Рекомендации по применению.

Добавьте одну порцию в 300–350 мл воды. Принимайте 1–3 порции в день в зависимости от Вашей потребности в качественном протеине.

GLUCOSAMINE PLUS CSA SUPER STRENGTH

Упаковка: 60 таблеток
120 таблеток



Глюкозамин - основной строительный материал для соединительной ткани. Он участвует в образовании суставных хрящей, связок, сухожилий, присутствует в стенках сосудов, бронхов, коже и слизистых оболочках.

Молекула глюкозамина усваивается желудочно-кишечным трактом, после чего глюкозамин доставляется к хрящу и другим тканям, где синтезируется в необходимые компоненты, включая хондроитин сульфат. Биологически активная добавка обладает повышенной биодоступностью, поэтому хорошо усваивается даже при нарушении усвоения питательных веществ на фоне заболеваний пищеварительной системы. GLUCOSAMINE AND CHONDROITIN способствует восстановлению хрящевой ткани, улучшает образование внутрисуставной жидкости, уменьшает мышечную утомляемость, укрепляет соединительную ткань.

Хондроитин сульфат стимулирует синтез гиалуроновой кислоты, укрепляя соединительнотканые структуры, в том числе хрящ.

Ингибирует действие протеолитических ферментов, разрушающих хрящ, оказывает анальгетическое и противовоспалительное действие, уменьшает боли в суставах и позвоночнике в покое и при ходьбе.

Является хондропротектором, усиливающим регенерацию и повышающим амортизационные свойства хряща.

Хондроитин сульфат - это высокомолекулярный полисахарид, который относится к группе гликозаминогликанов (или протеогликанов), также как глюкозамин сульфат обладает тропностью к хрящевой ткани, инициирует процесс фиксации серы в процессе синтеза хондроитин-серной кислоты, что в свою очередь, способствует отложению кальция в костях.

Хондроитинсульфат способствует активной регенерации хряща. Он является хондропротективным средством («хондропротекция» - означает защиту хряща).

Особенностью хондроитинсульфата среди протеогликанов является его способность сохранения воды в толще хряща в виде водных полостей (микропространства - водные подушки), создающих хорошую амортизацию и поглощающих удары, что в итоге повышает прочность соединительной ткани.

Важным действием хондроитинсульфата является его способность угнетать действие специфических ферментов, разрушающих соединительную ткань, в том числе лизосомальных ферментов, высвобождающихся в результате разрушения хондроцитов (эластаза, пептидаза, катепсин, интерлейкин-1 и др.). Хондроитинсульфат, как и глюкозамин, оказывает противовоспалительное и анальгезирующее действие, уменьшает боли в суставах и позвоночнике в состоянии покоя и при ходьбе.

Регулярное употребление хондроитинсульфата снижает, а иногда и полностью устраняет необходимость приема нестероидных противовоспалительных средств. А это означает улучшение качества жизни больных, многие годы страдающих различными заболеваниями суставов и позвоночника.

Хондроитин сульфат необходим также при любых патологических процессах соединительной ткани, не только хряща, но и сухожилий, связок и, конечно, кожи. Поэтому не только спортивные медики должны иметь хондроитинсульфат в своем арсенале, но и грамотные дерматологи и косметологи, к сожалению, последние очень редко обращаются к косметическим средствам для приема внутрь. Хондроитинсульфат, также как витамины А, В, С, Е, можно назвать энтеральными косметическими препаратами. При всех этих достоинствах у хондроитинсульфата есть еще одно свойство - он абсолютно безопасен.

Состав на порцию:

(2 таблетки)

	2 табл.
Glucosamine	1500 мг
Chondroitin	1200 мг

Рекомендации по применению.

Принимать одну порцию (две таблетки) в день, с утренним приемом пищи.

LIFT BAR

Упаковка: батончик 67 г

Каждый батончик LIFT BAR содержит 20 г протеина высочайшего качества для поддержки работающих мышц и углеводы, дающие сбалансированную энергию. Мы также добавили в формулу батончика витамины, минералы и пищевую клетчатку. LIFT BAR от Optimum Nutrition послужит хорошей заменой промежуточного приема пищи, а также прекрасным дополнением к Вашему послетренировочному коктейлю.

Состав в одном батончике: (67 г)

	на 67 г
Калории	260 ккал
Всего жиров	7 г
Холестерин	20 мг
Натрий	240 мг
Калий	200 мг
Всего углеводов	31 г
Протеин	20 г



Другие ингредиенты:

казеинат кальция, изолят соевого протеина, изолят сывороточного протеина, концентрат сывороточного протеина, изолят пшеничного протеина, яичный белок, сироп фруктозы, кукурузный сироп, мальтитол, лецитин, соль, натуральные ароматизаторы, витаминно-минеральная смесь (аскорбиновая кислота, ди-альфа токоферил сукцинат, мальтодекстрин, ниацинамид, дикальций пантотенат, пиридоксин гидрохлорид, хрома полиникотинат, рибофлавин, витамин А пальмитат, биотин, фолиевая кислота, цианокобаламин), крахмал, ванилин.

FLAXSEED OIL

Упаковка: 100 капсул
200 капсул



Optimum Nutrition's Flaxseed oil изготавливается из масел, которые были осторожно извлечены без использования гексана или дополнительного нагрева. Этот холодный процесс извлечения помогает сохранить тонкую структуру химических омега-3, омега-6 и омега-9 жирных кислот, которыми богаты семена льна. Хондроитин сульфат необходим также при любых патологических процессах соединительной ткани, не только хряща, но и сухожилий, связок и, конечно, кожи. Поэтому не только спортивные медики должны иметь хондроитинсульфат в своем арсенале, но и грамотные дерматологи и косметологи, к сожалению, последние очень редко обращаются к косметическим средствам для приема внутрь. Хондроитинсульфат, также как витамины А, В, С, Е, можно назвать энтеральными косметическими препаратами.

При всех этих достоинствах у хондроитинсульфата есть еще одно свойство - он абсолютно безопасен.

Состав на порцию:

(1 капсула)

	1 капсула
Калории	10 ккал
Льняное масло	1000 мг

АМИНОКИСЛОТНЫЙ СОСТАВ:

Омега-3 (альфа-линоленовая к-та)	450 мг
Омега-6 (линоленовая к-та)	110 мг
Омега-9 (олеиновая к-та)	110 мг

Рекомендации по применению.

Принимайте 1–3 капсулы в день во время еды.

FITNESS FIBER

Упаковка: 195 г



Как правило, взрослым рекомендуется потреблять от 25 до 35 г клетчатки в день. Большинство из обычной пищи получает лишь около половины нормы.

Клетчатка – самая грубая и трудноперевариваемая часть растения. Клетчатка представляет собой сплетение растительных волокон, из которых состоят листья зелени и капусты, кожура бобов, фруктов, овощей, а также цветочная оболочка семян и злаков.

Диетическая клетчатка – это сложная форма углеводов, расщепить которые наша пищеварительная система не в состоянии. Возникает вопрос: зачем же тогда нужна клетчатка? Оказывается, грубые пищевые волокна – это один из важнейших элементов питания человека. Клетчатка относится к питательным веществам, которые, подобно воде, витаминам и минеральным солям, не обеспечивают организм энергией, но играют важную роль в его жизнедеятельности.

Клетчатка сокращает время пребывания пищи в желудочно-кишечном тракте. Диетическая клетчатка ускоряет процесс прохождения пищи через органы пищеварения и одновременно способствует очищению организма. Это свойство пищевых волокон оказалось очень важным в условиях стремительного роста количества людей с избыточной массой тела и повального дисбактериоза. Употребление с пищей достаточного количества клетчатки нормализует работу кишечника.

Результаты множества экспериментов и исследований, проведенных за последние десятилетия, убедительно показали, что мы были бы здоровее и жили намного дольше, если бы употребляли более грубую и менее рафинированную пищу

Состав на порцию:

(1 мерная ложка – 6,5 г)

	на 6,5 г
Калории	10 ккал
Углеводы	6 г
Диетическая клетчатка	5 г

Рекомендации по применению:

Принимайте по 1 мерной ложке с любым напитком 1–2 раза в день.

MELATONIN

Упаковка: 100 таблеток



Мелатонин — это гормон, который производится в организме человека во время сна. Пищевые добавки, содержащие мелатонин, используются для борьбы с бессонницей, а также при нарушениях ритма деятельности организма. Исследования с использованием двойного слепого метода показали, что мелатонин помогает быстрому засыпанию, уменьшает количество пробуждений за ночь и улучшает качество сна. Прием мелатонина очень полезен при нарушениях суточного ритма организма, например, при перелетах в другой часовой пояс.

Исследования также свидетельствуют, что достаточное количество мелатонина нормализует ментальное здоровье, в то время как его дефицит вызывает чувство беспокойства, усталости и раздражительности.

Мелатонин — эффективное средство для программы активного долголетия.

Состав на порцию:

(1 таблетка)

	на 1 табл.
Кальций	72 мг
Фосфор	55 мг
Мелатонин	3 мг

Другие ингредиенты:

дикальций фосфат, лактоза, стеариновая кислота, стеарат магния, кроскармеллозный натрий, оксид кремния.

Рекомендации по применению.

Принимайте одну таблетку за 30–60 минут до сна.

2:1:1 RECOVERY

Упаковка: 1695 г

**Что Вы едите? Когда Вы едите? Как много Вы едите?**

Все это оказывает огромное влияние на физическую производительность. Известно, что не все комбинации питательных веществ работают одинаково хорошо.

2:1:1 RECOVERY – формула, разработанная на основе последних научных данных, показывающих, что смешение различных типов протеинов и углеводов максимизирует усвоение и приводит к лучшим результатам, чем при использовании больших количеств каждого из этих макронутриентов по отдельности.

Гидролизованная сыворотка, мицеллярный казеин и яичный белок предоставляют немедленную и продолжительную доставку аминокислот для восстановления и регенерации, в то время как точное соотношение простых и сложных углеводов помогает восполнить запасы энергии внутри натренированных мускулов. Кроме этого, дополнительно 5 грамм ВСАА (в соотношении 2:1:1 лейцина, изолейцина и валина) стимулируют синтез протеина.

Нет никаких сомнений, что 2:1:1 RECOVERY — это превосходное дополнение к диете любого серьезно тренирующегося атлета.

Соотношение 2:1:1 — углеводы. 2 x полимеры глюкозы + Waxy Maize Starch (WMS); 1 x сахароза; 1 x фруктоза.

Соотношение 2:1:1 — протеины. 2 x гидролизованный изолят сывороточного протеина (быстрый); 1 x мицеллярный казеин (медленный); 1 x яичный белок (средней продолжительности усвоения).

Соотношение 2:1:1 — ВСАА. 2 x лейцин; 1 x изолейцин; 1 x валин.

- Углеводы и протеины в соотношении 2:1.
- Оптимальная комбинация углеводов для быстрейшего усвоения.
- Смесь быстрых, средних и медленных протеинов для продолжительной доставки аминокислот в мышцы.
- Содержит также гидролизованные изоляты сывороточного протеина.
- Формула усилена 5 граммами ВСАА.

Состав на порцию:

(1 мерная ложка - 56,5 г)

	на 56,5 г
Калории	210 ккал
Всего жиров	0 г
Холестерин	5 мг
Натрий	110 мг
Всего углеводов	35 г
Протеин	17 г

Другие ингредиенты:

углеводная смесь (полимеры глюкозы, фруктоза, waxy maize starch), протеиновая смесь (гидролизированный изолят сывороточного протеина, мицеллярный казеин, яичный белок, L-лейцин, L-изолейцин, L-валин), натуральные и искусственные ароматизаторы, лимонная кислота, лецитин, соль.

Рекомендации по применению.

Принимайте сразу после тренировки, запивая водой, в зависимости от веса тела:

- При весе до 70 кг — 1 порция
- При весе от 70 до 90 кг — 2 порции
- При весе свыше 90 кг — 3 порции

CGT-10

Упаковка: 450 г
600 г

От тренированности организма, качества мышц и потребления креатина зависит величина требуемого запаса. Повышенное содержание креатина позволяет увеличить нагрузку тренировок до 30% и обеспечивает уже через короткий промежуток времени значительный прирост свободной от жира мышечной массы.

Применение CGT-10 с L-глутамином позволяет как можно быстрее нормализовать уровень глутамин в организме и значительно ускорить процесс наращивания мышечной массы. Особенно же эффективна комбинация креатина, глутамин и таурин в новой формуле CGT-10 от Optimum Nutrition.

Состав на порцию:

(2 мерные ложки - 20 г)

	на 20 г
Калории	35 ккал
Всего углеводов	9 г
Креатин моногидрат	5 г
L-глутамин	3 г
Таурин	2 г

Другие ингредиенты:

декстроза, лимонная кислота, ароматизатор, ацесульфам калия.

Рекомендации по применению.

Добавьте 20 грамм продукта в 120 мл холодной воды или Вашего любимого напитка. Принимайте одну порцию за 45-60 минут до тренировки и одну порцию сразу после тренинга.



AFTER MAX

Упаковка: 1940 г



AFTER MAX – это мощное послетренировочное средство, обеспечивающее быстрое восстановление и значительный мышечный рост. Формула содержит превосходную смесь сывороточных и яичных белков, углеводы с высоким гликемическим индексом и необходимые электролиты, все это моментально восстанавливает запасы гликогена и обеспечивает положительный азотистый баланс.

Каждая порция AFTER MAX содержит 5 грамм чистого креатина, 2 грамма L-глутамина и 1 грамм таурина, которые восстанавливают поврежденную во время тренировок мышечную ткань, поддерживают уровень АТФ и обеспечивают полное усвоение всех питательных веществ.

Состав на порцию:

(3 мерные ложки - 97 г)

	на 97 г
Калории	330 ккал
Всего жиров	5 г
Холестерин	45 мг
Всего углеводов	40 г
Протеин	40 г
Витамин А	1027 IU
Витамин С	24 мг
Витамин D	110 IU
Витамин Е	12 IU
Рибофлавин	0,36 мг
Ниацин	3,9 мг
Витамин В ₆	0,39 мг
Фолиевая кислота	54 мкг
Витамин В ₁₂	1,17 мкг
Биотин	58 мкг
Пантотеновая кислота	2 мг
Кальций	320 мг
Фосфор	102 мг
Йод	19 мкг
Железо	1,75 мг
Магний	59 мг
Цинк	0,46 мг
Медь	0,29 мг
Хром	47 мкг
Хлорид	104 мг
Натрий	170 мг
Калий	528 мг
Моногидрат креатина	5 г
L-глутамин	5 г
Таурин	1 г
Aminogen®	250 мг
Carbogen®	250 мг

Другие ингредиенты:

концентрат сывороточного протеина, глютаминовые пептиды, изолят сывороточного протеина, гидролизованные сывороточные пептиды, мальтодекстрин, какао, натуральные и искусственные ароматизаторы, соль, ацесульфам калия, витаминно-минеральная смесь (аскорбиновая к-та, ди-альфа-токоферил сукцинат, мальтодекстрин, ниацинамид, дикальций пантотенат, пиридоксин гидрохлорид, хром полиникотинат, рибофлавин, витамин А пальмитат, биотин, фолиевая кислота, холекальциферол, цианокобаламин), сукралоза (Splenda® Brand).

Рекомендации по применению.

Добавьте 3 мерные ложки продукта в 450 мл воды или нежирного молока и выпивайте в течение 30 минут после тренировки. Дополнительно After Max можно принимать за 1–3 часа перед тренировкой или перед сном.

BCAA 1000 CAPS

Упаковка:

60 капсул
200 капсул
400 капсул

BCAA 1000 содержит мощную сбалансированную смесь ВСАА, которая является строительным материалом для мышечной ткани. ВСАА применяются до, и после тренировки, способствуют задержке азота, улучшают восстановление и непосредственно стимулируют мышечный рост. Витамин В₆ добавлен, чтобы обеспечить максимальное усвоение.

Во время тренировки, долгих волнений или стресса мышечная ткань быстро истощает запасы ВСАА, что ведет к увеличению мышечного разрушения (катаболизм).

Прием ВСАА 1000 может свести катаболизм белковых тканей до разумного минимума, тем самым предотвращая ваши вероятные потери результатов тренировок.

Состав на порцию:

(2 капсулы)

	на 2 капсулы
L-лейцин	500 мг
L-изолейцин	250 мг
L-валин	250 мг

Другие ингредиенты:

желатин, стеарат магния.

Рекомендации по применению.

Принимайте по 2 капсулы (желательно до и после тренировки) 1–3 раза в день, запивая водой или Вашим любимым напитком.



BCAA 5000 POWDER

Упаковка: 336 г



BCAA 5000 содержит мощную сбалансированную смесь ВСАА, которые являются строительными материалом для мышечной ткани. ВСАА применяются до и после тренировки, они способствуют задержке азота, улучшают восстановление и непосредственно стимулируют мышечный рост. Витамин B₆ добавлен, чтобы обеспечить максимальное усвоение.

Во время тренировки, долгих волнений или стресса мышечная ткань быстро истощает запасы ВСАА, что ведет к увеличению мышечного разрушения (катаболизм).

Прием данного продукта может свести катаболизм белковых тканей до разумного минимума, предотвращая Ваши вероятные потери результатов тренировок.

Каждая порция ВСАА 5000 содержит 5 грамм смеси из трех аминокислот со сложноразветвленными боковыми цепочками (L-валин, L-лицин, L-изолицин) в каждой порции.

Особенность порошковой формы в моментальном растворении.

Состав на порцию:

(1 чайная ложка - 5 г)

	на 5 г
L-валин	1250 мг
L-лейцин	2500 мг
L-изолейцин	1250 мг

Рекомендации по применению:

Смешайте одну чайную ложку порошка с Вашим любимым напитком и принимать 1 - 3 раза в день, до и после тренировки.

CREATINE 2500 CAPS

Упаковка: 100 капсул
200 капсул
300 капсул



Капсулы чистого моногидрата креатина, без примеси креатинина. Как показали многочисленные исследования, при употреблении этой добавки наблюдается повышение уровня предельных нагрузок, увеличение силы и выносливости. Эффект связан со способностью моногидрата креатина поддерживать высокий уровень энергомoleкул АТФ в клетках, понижая концентрацию аммиака в крови.

Состав на порцию:

	на 2 капсулы
Моногидрат креатина	2,5 г

Другие ингредиенты:

желатин, стеарат магния.

Рекомендации по применению:

В дни обычных тренировок принимать по 2 капсулы 2 раза в день (за 45 минут до тренинга и сразу же после).

В период интенсивных тренировок и подготовки к соревнованиям принимать 2 капсулы 3 раза в день.

Для достижения наилучших результатов принимать с фазой предварительной загрузки (3-7 дней по 10-15 капсул в день), вместе с пищей или запивая любым фруктовым соком.

CREATINE 750 CAPS

Упаковка: 60 капсул
120 капсул



Капсулы чистого моногидрата креатина, без примеси креатинина. Как показали многочисленные исследования, при употреблении этой добавки наблюдается повышение уровня предельных нагрузок, увеличение силы и выносливости. Эффект связан со способностью моногидрата креатина поддерживать высокий уровень энергомoleкул АТФ в клетках, понижая концентрацию аммиака в крови.

Состав на порцию:

	на 1 капсулу
Моногидрат креатина	750 мг

Другие ингредиенты:

желатин, фосфат кальция, стеарат магния, диоксид кремния.

Рекомендации по применению:

Принимайте в первые 4-5 дней по 10-15 капсул для загрузки. Затем по 5-7 капсул ежедневно для поддержания уровня креатина. Для достижения наилучшего результата разделите дневную дозу на несколько приёмов и запивайте капсулы сладким, не кислым и не содержащим кофеина напитком.

CREATINE POWDER

Упаковка: 150 г
300 г
600 г
1200 г
2000 г



CREATINE POWDER фирмы Optimum Nutrition содержит 100% чистый моногидрат креатина и имеет непревзойденное качество и эффективность.

Состав на порцию:
(1 чайная ложка - 5 г)

	на 5 г
Моногидрат креатина	5 г

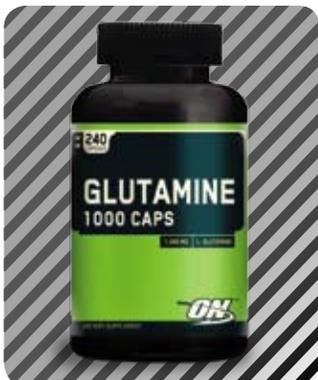
Рекомендации по применению.

Фаза загрузки креатином – первые 5 дней принимать 1 чайную ложку (5 грамм), растворенную в воде или соке, 4–5 раз в день (всего 20–25 г в день).

Фаза поддержания уровня креатина – принимать 1 чайную ложку (5 грамм), растворенную в воде или соке, 1–2 раза в день, желательно за 45 минут до тренировки.

GLUTAMINE 1000 CAPS

Упаковка: 60 капсул
120 капсул
240 капсул



Аминокислота с мощным анаболическим эффектом!

В обычных условиях мышечные клетки полны глутамином, причем его присутствие играет роль «магнита» для других аминокислот. Они непрерывным потоком просачиваются внутрь клетки, чтобы стать строительным материалом для внутриклеточного белкового синтеза. Поскольку вместе с аминокислотами в клетку проникает и натрий, для понижения его концентрации клетка впускает внутрь себя воду. Вода же, как известно, это стимулятор белкового синтеза. В результате все внутренние белковые структуры клетки разрастаются и увеличиваются в объеме, т. е. создаются анаболические условия.

Кроме того, отметим, что глутамин является главным источником энергии для клеток иммунной системы. Соответственно, его недостаток вызывает иммунный сбой и прогрессию заболевания.

Глутамин — наиболее распространенная аминокислота в организме человека (более 60% состава скелетных мышц и более 20% состава свободно циркулирующих аминокислот). Дополнительный прием L-глутамин восстанавливает мышечную ткань и повышает чувствительность мышц.

Состав на порцию: (1 капсула)

	на 5 г
L-глутамин	1 г

Другие ингредиенты:
желатин, стеарат магния.

Рекомендации по применению.

Принимайте 1–2 капсулы три раза в день: с утренним, дневным и вечерним приемом пищи.

GLUTAMINE POWDER

Упаковка:
150 г
300 г
600 г
1000 г



Аминокислота с мощным анаболическим эффектом!

В обычных условиях мышечные клетки полны глутамином, причем его присутствие играет роль «магнита» для других аминокислот. Они непрерывным потоком просачиваются внутрь клетки, чтобы стать строительным материалом для внутриклеточного белкового синтеза. Поскольку вместе с аминокислотами в клетку проникает и натрий, для понижения его концентрации клетка впускает внутрь себя воду. Вода же, как известно, это стимулятор белкового синтеза. В результате все внутренние белковые структуры клетки разрастаются и увеличиваются в объеме, т. е. создаются анаболические условия.

Кроме того, отметим, что глутамин является главным источником энергии для клеток иммунной системы. Соответственно, его недостаток вызывает иммунный сбой и прогрессию заболевания.

Глутамин — наиболее распространенная аминокислота в организме человека (более 60% состава скелетных мышц и более 20% состава свободно циркулирующих аминокислот). Дополнительный прием L-глутамин восстанавливает мышечную ткань и повышает чувствительность мышц.

Состав на порцию: (1 чайная ложка - 4,5 г)

	на 4,5 г
L-глутамин	4.5 г

Рекомендации по применению.

Добавьте одну чайную ложку продукта в 230 мл воды или Вашего любимого напитка. Принимайте 1–2 порции ежедневно.

GLYCOMAIZE

Упаковка: 2000 г
3000 г



Протеины отвечают за рост мышц, углеводы направляют их («топливом»). Среди множества разновидностей последних, лучшими являются крахмал восковой кукурузы и природный полисахарид трехаалоза. Крахмал восковой кукурузы представлен длинной высокоразветвленной углеводной цепью, которая может быть легко и быстро усвоена организмом. А вот трехаалоза переваривается гораздо более медленно и включает в себя, как минимум, два необычных по связке вида сахара.

Вместе эти углеводы обеспечивают как прямое, так и посредническое обеспечение Вашего организма энергией. Прямой эффект - непосредственное пополнение складов гликогена. «Второстепенный» эффект - помогают всасыванию питательных веществ. Именно поэтому эти два углевода являются основой нового продукта от Optimum Nutrition.

В отличие от других высокоуглеводных формул, которые Вы, вероятно, использовали в прошлом, Glycomaize рассчитан на частое использование и подходит для применения в больших количествах. Использование специальных добавок способствует быстрому и легкому перевариванию без образования лишних газов и не вызывая судороги. Так что, как только Вы будете готовы к увеличению эффективности Ваших основных тренировочных добавок, считайте, что Вы готовы к Glycomaize.

Состав на порцию:

(1 порция - 40 г)

	на 40 г
Калории	140 ккал
Углеводы	35г
Сахар	3 г

Другие ингредиенты:

крахмал восковой кукурузы, полисахарид трехаалозы, карбоген.

Рекомендации по применению.

Употребляйте продукт до и после тренировки в зависимости от количества калорий, в которых Вы нуждаетесь.

HMB 1000 CAPS

Упаковка: 90 капсул



HMB - натуральный медицинский препарат без установленных побочных эффектов. Его сложно получить в чистом виде, поэтому на рынке он появился лишь в последнее время, после появления новых недорогих технологий. Суть эффекта HMB заключается в подавлении активности кортизона - гормона, который (как и остальные глюкокортикоиды) стимулирует образование глюкозы в печени в результате дезаминирования (расщепления) свободных аминокислот.

Активно снижает повреждения мышц, оптимизирует достижение целей тренировки, способствует росту мышечной ткани благодаря уменьшению катаболических процессов.

Состав на порцию:

	на 1 капсулу
HMB	1 г

Другие ингредиенты:

желатин, микрокристаллическая целлюлоза, стеарат магния.

Рекомендации по применению.

Принимайте по одной капсуле два раза в день, лучше вместе с пищей.

BCAA + CREATINE

Упаковка: 369 г
636 г



BCAA (лейцин, изолейцин, валин) и креатин — фундаментальные спортивные добавки для всех, кто стремится увеличить силу и улучшить восстановление. Наш продукт состоит из легкорастворимого порошка BCAA + креатин, который был произведен по собственной технологии для обеспечения максимального усвоения и продолжительного действия активных веществ. Если Вы хотите улучшить свою физическую производительность и внешний вид, Вы не ошибетесь, взяв на вооружение BCAA + Creatine Powder от Optimum Nutrition.

Состав на порцию: (1 мерная ложка - 12,3 г)

	на 12,3 г
Калории	5 ккал
Всего углеводов	1 г
Креатин моногидрат	5 г
L-лейцин	2,5 г
L-изолейцин	1,25 г
L-валин	1,25 г

Другие ингредиенты:

натуральные и искусственные ароматизаторы, лимонная кислота, мальтодекстрин, лецитин, сукралоза, красители.

Рекомендации по применению.

Принимайте одну порцию за 30–45 минут перед тренировкой и сразу после тренировки.

PRE-LOAD CREATINE COMPLEX

Упаковка: 909 г
1818 г



Чтобы усилить свое положительное воздействие на физическую производительность, креатин прежде всего должен проникнуть в сами мышцы. Несмотря на то, что чистый креатин хорошо работает сам по себе, можно достичь более быстрой доставки и еще более серьезного результата, если добавить к креатину проверенные ингредиенты в точном соотношении. В основе нашей формулы лежит быстродействующий креатин Creapure, к нему мы добавили собственную матрицу из быстродействующих, легкоусваивающихся углеводов, транспортников электролитов и ключевых аминокислот, чтобы улучшить доставку и усвоение креатина.

В то же время ВСАА, фосфат и триметилглицин еще более улучшают восстановление и регенерацию мышечной ткани.

Pre-Load Creatine Complex от Optimum Nutrition — это формула, которая дает намного больше, чем обычный креатин; она была специально разработана, чтобы помочь Вам достичь серьезных результатов.

- 10 г креатина Creapure
- 70 г быстродействующих углеводов
- 3 г глутамин + таурин
- 2 г ВСАА
- 500 мг триметилглицин
- Транспортники электролитов

Состав на порцию:

(2 мерные ложки - 95 г)

		на 95 г	
Калории	280 ккал	L-глутамин	2 г
Всего углеводов	70 г	L-таурин	1 г
Фосфор	280 мг	L-лейцин	1 г
Магний	68 мг	L-изолейцин	500 мг
Натрий	100 мг	L-валин	500 мг
Калий	170 мг	Триметилглицин	500 мг
Креатин моногидрат	10 г		

Другие ингредиенты:

декстроза, waxy maize starch, изомальтулоза (Palatinose™), натуральные и искусственные ароматизаторы, лимонная кислота, димаяния фосфат, натрия фосфат, дикалия фосфат, яблочная кислота.

Рекомендации по применению.

Добавьте 2 мерные ложки продукта в 200–250 мл холодной воды. В тренировочные дни принимайте 1–2 мерные ложки за 30–60 минут до тренировки. В дни отдыха принимайте 1–2 мерные ложки между утренним и дневным приемом пищи. Если Вы находите трудным для себя принимать две мерные ложки перед тренировкой, принимайте одну мерную ложку до и одну после тренировки.

SERIOUS MASS

Упаковка:
1364 г
2727 г
5455 г



1250 калорий в порции с натуральным вкусом — это то, что надо для создания мускулатуры поразительной массы и силы. Надо быть серьезным спортсменом, чтобы справиться с такой калорийностью и превратить содержащийся в Serious Mass белок в собственные мышцы!

С помощью Serious Mass Вы получите необходимое количество протеинов, углеводов, микроэлементов и калорий, что поможет Вам быстро набрать вес. Каждый элемент имеет высокую биологическую ценность.

Serious Mass содержит такие ключевые факторы, как аминокислоты. Serious Mass содержит 50 грамм белка и 251 грамм углеводов в каждой порции. Комплекс углеводов содержит длинные, средние и короткие цепочки полисахаридов, дающих энергию Вашему организму, в том числе и кристаллическую фруктозу.

Состав на порцию:

(2 совка = 334 грамма)

		на 334 г	
Калории	1250 ккал	Йод	187 мкг
Всего жиров	5 г	Магний	155 мг
Холестерин	55 мг	Цинк	15 мг
Всего углеводов	251 г	Селен	70 мкг
Протеин	50 г	Медь	1,6 мг
Витамин А	5000 IU	Марганец	2 мг
Витамин С	60 мг	Хром	120 мкг
Витамин D	200 IU	Молибден	75 мкг
Витамин E	30 IU	Натрий	400 мг
Тиамин	4,8 мг	Калий	1520 мг
Рибофлавин	4 мг	Креатина моногидрат	1 г
Ниацин	50 мг	L-глутамин	500 мг
Витамин B ₆	5 мг	Глутаминовые пептиды	500 мг
Фолиевая кислота	400 мкг	Холин (битартрат холина)	250 мг
Витамин B ₁₂	10 мкг	Инозитол	250 мг
Биотин	300 мкг	РАВА (пара-аминобензойная к-та)	5 мг
Пантотеновая к-та	25 мг		
Кальций	680 мг		
Железо	9 мг		
Фосфор	410 мг		

Другие ингредиенты:

мальтодекстрин, протеиновая смесь (концентрат сывороточного протеина, казеинат кальция, яичный белок, молочный белок), какао, натуральные и искусственные ароматизаторы, витаминно-минеральная смесь (дикалий фосфат, аспарат магния, дикальций фосфат, цитрат кальция, аскорбиновая кислота, ниацинамид, цитрат цинка, бета-каротин, дикальций пантотенат, ди-альфа-токоферил сукцинат, селенометионин, глюконат меди, фумарат железа, марганец аминокислотный хелат, тиамин мононитрат, пиридоксин гидрохлорид, рибофлавин, полиникотинат хрома, фолиевая кислота, биотин, молибден аминокислотный хелат, холекальциферол, иодид калия, цианокобаламин), ацесульфам калия, триглицериды со средней цепью.

Рекомендации по применению.

Добавляйте из расчета две ложки Serious Mass на 680 мл холодной воды или молока. Лучше использовать блендер. В течение первой недели можно употреблять только половину порции.

При весе до 80 кг — 1 совка × 3 раза в день

При весе 80–100 кг — 1–1,5 совка × 3 раза в день

При весе свыше 100 кг — 2 совка × 3 раза в день

Лучшее время приема:

1. На завтрак (достижение положительного азотного баланса, восполнение углеводами после сна).
2. В дневное время между основными приемами пищи, и/или перед и после тренировки.
3. Во время ужина.

STEEL BAR

Упаковка: батончик 65 г

Питательный батончик с превосходным вкусом удовлетворит потребности Вашего организма в протеине в любое время и в любом месте.

Состав на порцию:

(батончик - 65 грамм)

	на 65 г
Калории	260 ккал
Всего жиров	7 г
Холестерин	20 мг
Натрий	370 мг
Калий	200 мг
Всего углеводов	34 г
Протеин	16 г



Другие ингредиенты:

казеинат кальция, изолят соевого протеина, изолят сывороточного протеина, концентрат сывороточного протеина, кукурузный сироп, арахисовое масло, глицерин, фруктоза, натуральные и искусственные ароматизаторы, лецитин, соль, витаминная смесь (аскорбиновая кислота, ди-альфа-токоферил сукцинат, мальтодекстрин, ниацинамид, дикальция пантотенат, витамин А пальмитат, пиридоксин гидрохлорид, полиникотинат хрома, рибофлавин, фолиевая кислота, биотин, цианокобаламин).

SUPERIOR AMINO 2222 CAPS

Упаковка: 150 капсул
300 капсул



Superior Amino 2222 Caps - содержит 22 аминокислоты. В каждую таблетку входит 1,111 грамм превосходной протеиновой смеси из аминокислот, извлеченных из ферментативно гидролизованного лактальбумина, соевого протеина, концентрата протеиновой сыворотки, L-орнитина и L-карнитина.

Благодаря превосходной смеси из пептидов молочной сыворотки и концентрата сывороточного протеина, Superior Amino 2222 Caps обеспечивает организм полным спектром заменимых и незаменимых аминокислот.

Аминокислоты в виде капсул имеют одну приятную особенность – они ЛЕГКО проглатываются.

Состав на порцию:

(2 капсулы)

	на 2 капсулы
Калории	10 ккал
Протеин	2 г

Аминокислотный состав:

		на 2 капсулы	
L-орнитин	4 мг	L-лейцин	160 мг
L-аланин	80 мг	L-лизин	140 мг
L-аргинин	170 мг	L-метионин	30 мг
L-аспарагиновая к-та	250 мг	L-фенилаланин	120 мг
L-карнитин	4 мг	L-пролин	110 мг
L-цистин	20 мг	L-серин	100 мг
L-глутамат	350 мг	L-треонин	90 мг
L-глицин	90 мг	L-триптофан	170 мг
L-гистидин	50 мг	L-тирозин	90 мг
L-изолейцин	100 мг	L-валин	100 мг

Другие ингредиенты:

изолят соевого протеина, гидролизованные сывороточные пептиды, концентрат сывороточного протеина, стеарат магния, L-карнитин, гидрохлорид L-орнитина.

Рекомендации по применению.

Принимать как диетическую добавку по 2 капсулы за 45 минут до каждого приема пищи или до тренировки и через 45 минут после тренировки (желательно комбинировать с углеводно-белковыми концентратами), за 1 час до сна и с утренним приемом пищи.

SUPERIOR AMINO 2222 SOFTGELS

Упаковка: 150 гелевых капсул
300 гелевых капсул



Аминокислоты необходимы человеческому организму. Атлеты извлекают из аминокислот особенную пользу, поскольку они помогают восстановлению, росту и развитию мышечной ткани. Организм человека через усвоение аминокислот производит свыше 50000 протеинов и свыше 150000 энзимов. Аминокислоты не только отвечают за производство в организме энзимов (включая сюда и пищеварительные энзимы), но также играют важную роль в нормализации настроения, концентрации внимания, сна, сексуальной функции.

Ученые, эксперты и профессиональные тренеры согласны в том, что использование аминокислот в качестве составляющей диеты — важный фактор здорового питания и образа жизни. Каждая гелевая капсула Superior Amino 2222 Softgels дает более 2000 мг высококачественных аминокислот, включая восемь незаменимых.

Superior Amino 2222 Softgels легче глотать по сравнению с таблетками и они быстро усваиваются организмом.

- Дают 20 различных аминокислот.
- Легкие в употреблении гелевые капсулы.
- Снабжают всеми незаменимыми аминокислотами.
- Усилены витамином Е и лецитином.

Состав на порцию: (2 гелевые капсулы)

	на 2 капсулы
Калории	10 ккал
Протеин	2 г
Витамин Е (ди-альфа-токоферил)	2 МЕ
Лецитин	30 мг

Аминокислотный состав на порцию:

Аланин	117 мг	Метионин	39 мг
Аргинин	107 мг	Фенилаланин	80 мг
Аспарагиновая к-та	143 мг	Пролин	225 мг
Цистин	6 мг	Серин	95 мг
Глютаминовая к-та	362 мг	Треонин	53 мг
Глицин	187 мг	Триптофан	14 мг
Гистидин	34 мг	Тирозин	66 мг
Изолейцин	44 мг	Валин	64 мг
Лейцин	132 мг	Гидроксизин	7 мг
Лизин	117 мг	Гидроксипролин	103 мг

Другие ингредиенты:

протеин (казеинат кальция и желатин), соевое масло, глицерин, диоксид титана.

Рекомендации по применению.

Принимать как диетическую добавку по 2 капсулы за 45 минут до каждого приема пищи или до тренировки и через 45 минут после тренировки (желательно комбинировать с углеводно-белковыми концентратами), за 1 час до сна и с утренним приемом пищи.

SUPERIOR AMINO 2222 LIQUID

Упаковка: 474 мл
948 мл

Каждая порция Superior Amino 2222 Liquid дает 22,222 миллиграмма высококачественных аминокислот в легко усвояемой форме. Данный продукт содержит 18 аминокислот, сформулированных таким образом, чтобы обеспечить максимальное усвоение и утилизацию протеина. Superior Amino 2222 Liquid — одна из самых мощных аминокислотных формул на сегодняшнем рынке спортивного питания.

Состав на порцию: (4 столовые ложки - 52мл)

	на 52 мл
Калории	120 ккал
Всего жиров	0 г
Холестерин	0 г
Всего углеводов	6 г
Белок	22 г

Аминокислотный состав:

		на 52 мл	
Аланин	2100 мг	Лизин	980 мг
Аргинин	1950 мг	Метионин	380 мг
Аспартат	1520 мг	Фенилаланин	470 мг
Цистин	20 мг	Пролин	3140 мг
Глютаминовая к-та	2440 мг	Серин	870 мг
Глицин	5570 мг	Треонин	490 мг
Гистидин	270 мг	Триптофан	10 мг
Изолейцин	360 мг	Тирозин	370 мг
Лейцин	740 мг	Валин	560 мг

Другие ингредиенты:

специальная протеиновая смесь (гидролизированный желатин, изолят сывороточного протеина), кристаллическая фруктоза, натуральные и искусственные ароматизаторы, бензоат натрия, сорбат калия.

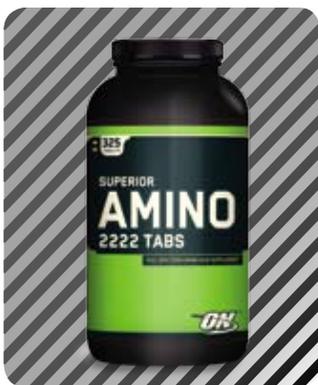
Рекомендации по применению.

Принимайте по 2-4 порции в день, в зависимости от своих потребностей в качественных аминокислотах. Лучшее время приема — перед приемом пищи, перед тренировкой и после тренировки.



SUPERIOR AMINO 2222 TABS

Упаковка: 160 таблеток
320 таблеток



Аминокислоты необходимы человеческому организму. Атлеты извлекают из аминокислот особенную пользу, поскольку они помогают восстановлению, росту и развитию мышечной ткани. Организм человека через усвоение аминокислот производит свыше 50000 протеинов и свыше 15000 энзимов. Аминокислоты не только отвечают за производство в организме энзимов (включая сюда и пищеварительные энзимы), но также играют важную роль в нормализации настроения, концентрации внимания, сна, сексуальной функции.

Ученые, эксперты и профессиональные тренеры согласны в том, что использование аминокислот в качестве составляющей диеты — важный фактор здорового питания и образа жизни.

Superior Amino 2222 Tabs предлагает 2222 мг незаменимых, условно заменимых и заменимых аминокислот, полученных из смеси концентрата, изолята и гидролизата сывороточного протеина плюс L-орнитин и L-карнитин.

- 20 различных типов аминокислот.
- Дает L-карнитин и L-орнитин в свободной форме.
- Одна порция — две таблетки.

Состав на порцию: (2 таблетки)

на 2 табл.			
L-орнитин	8 мг	L-аланин	140 мг
L-аргинин	90 мг	L-цистин	10 мг
L-лизин	170 мг	L-глицин	80 мг
L-гистидин	40 мг	L-валин	130 мг
L-аспартановая к-та	240 мг	L-метионин	30 мг
L-треонин	140 мг	L-изолейцин	120 мг
L-серин	130 мг	L-лейцин	210 мг
L-глутаминовая к-та	370 мг	L-тирозин	60 мг
L-пролин	140 мг	L-фенилаланин	80 мг
L-триптофан	60 мг	L-карнитин	30 мг

Аминокислотный состав на порцию:

Аланин	140 мг	Лизин	170 мг
Аргинин	90 мг	Метионин	30 мг
Аспарагиновая к-та	240 мг	Орнитин	8 мг
Карнитин	30 мг	Фенилаланин	80 мг
Цистин	10 мг	Пролин	140 мг
Глутаминовая к-та	370 мг	Серин	130 мг
Глицин	80 мг	Треонин	140 мг
Гистидин	40 мг	Триптофан	60 мг
Изолейцин	120 мг	Тирозин	60 мг
Лейцин	210 мг	Валин	130 мг

Другие ингредиенты:

концентрат сывороточного протеина, изолят соевого протеина, фармацевтическая глазурь, стеариновая кислота, кроскармеллозный натрий, оксид кремния, гидролизованные сывороточные пептиды, тартрат L-карнитина, гидрохлорид L-орнитина.

Рекомендации по применению.

Принимать как диетическую добавку по 2-3 таблетки за 45 минут до каждого приема пищи или до тренировки и через 45 минут после тренировки.

Для наилучших результатов следует принимать по 2 таблетки за полчаса до тренировки, в течение 45 минут после высокоинтенсивных тренировок (желательно комбинировать с углеводно-белковыми концентратами), за 1 час до сна и с утренним приемом пищи.

ESSENTIAL AMINO ENERGY

Упаковка: 30 порций

Для достижения спортивной формы необходимо потратить много сил в спортзале. Amino Energy поможет вам в достижении поставленной цели. Оптимальное соотношение быстроусвояемых микронизированных аминокислот в свободной форме, включая особо важные для строительства мышц аминокислоты с разветвленными цепочками (BCAA) и аргинин для лучшего наполнения мышц кислородом плюс натуральные энергетики и бета-аланин, помогут вам перейти на новый уровень развития мышц.

Состав на порцию:

(1 мерная ложка – 9 г)

	на 9 г
Калории	10 ккал
Углеводы	2 г
Аминокислотная смесь	5 г

Рекомендации по применению:

Принимайте 1 мерную ложку на 200 мл воды за 20 мин до тренировки, в течение дня – дополнительно 1–2 порции.



AMINO CHEWABLES

Упаковка: 100 таблеток

Оптимальное соотношение быстроусвояемых микроин-
 зернованных аминокислот в свободной форме, включая
 особо важные для строительства мышц аминокислоты с
 разветвленными цепочками (BCAA). Отличный источник
 аминокислот в любое время дня без содержания сахара
 и со вкусом конфет!

Состав на порцию:
 (2 таблетки)

	на 1 табл.
Калории	10 ккал
Углеводы	3 г
Аминокислотная смесь	1 г



Другие ингредиенты:

микроинзернованный L-глутамин, микроинзернованный
 L-лейцин, микроинзернованный L-аргинин, микроинзернован-
 ный L-изолейцин, микроинзернованный L-валин, микроинзерни-
 рованный L-лизин, микроинзернованный L-фенилаланин,
 микроинзернованный L-треонин, микроинзернованный
 L-метионин.

Рекомендации по применению:

Принимайте по 2–6 таблеток в день.

NITRIC BOOST

Упаковка: 180 таблеток



Nitric Boost – аргинина альфа-кетоглутарат.

Продукт для тех, кто желает увеличить насыщенность мышц кровью, ускорить их рост, сократить период восстановления, улучшить силовые показатели, выносливость и сексуальную активность. Аргинина альфа-кетоглутарат повышает выработку организмом окиси азота, которая, в свою очередь, улучшает кровообращение, увеличивает доступ кислорода и питательных веществ к мышцам, нормализует кровяное давление, прибавляет силы и выносливости.

Состав на порцию: (3 таблетки)

Аргинина альфа-кетоглутарат (АКГ)	3 г
-----------------------------------	-----

Другие ингредиенты:

аргинина альфа-кетоглутарат (АКГ), вспомогательные вещества: фармацевтическая глазурь, микрокристаллическая целлюлоза (Е 460), стеариновая кислота, стеарат магния (Е 470), диоксид кремния аморфный (Е 551), дикальций фосфат, фармацевтическая глазурь, целлюлоза, стеариновая кислота, солютаб, стеарат магния, кремний.

Рекомендуется в качестве БАД к пище – дополнительного источника аминокислоты аргинина.

Рекомендации по применению:

Количество приемов зависит от веса тела:

45–68 кг – 3 таблетки перед завтраком.

68–90 кг – 3 таблетки перед завтраком и 3 – перед обедом.

Более 90 кг – 3 таблетки перед завтраком, 3 – перед обедом и 3 – перед ужином.

Для лучшего результата принимайте препарат за 30–45 мин до еды, выпивайте не менее 8 стаканов воды в день, соблюдайте разумную диету и тренируйтесь не более 30–60 мин в день.

Противопоказания:

Проконсультируйтесь с врачом, если вы находитесь под медицинским контролем или имеете повышенное кровяное давление. Нельзя принимать лицам, не достигшим 18 лет, беременным или кормящим матерям, а также людям, страдающим хроническими заболеваниями.

100% WHEY CRISP BAR

Упаковка: 70 г
Вкус: шоколад, зефир



100% Whey Crisp Bar – отличное дополнение к тому, что делает 100% Whey Gold для предтренировочной загрузки или послетренировочного восстановления.

Содержание: 26 г быстрого сывороточного белка плюс быстрые и медленные углеводы.

Состав на порцию: (1 батончик – 70 г)

Калории	260 ккал
Жиры	4,5 г
Насыщенные жиры	2 г
Холестерин	30 мг
Натрий	100 мг
Углеводы	34 г
Диетическая клетчатка	1 г
Сахара	6 г
Протеин	25 г

WHOLLY OATS BAR

Упаковка: 79 г
Вкус: шоколад, зефир



Если вы серьезно занимаетесь спортом, то наверняка знаете о преимуществах смеси различных видов белка и медленных углеводов. Wholly Oats Bar – вкусная альтернатива тарелке овсянки и протеиновому напитку, которую можно взять с собой на тренировку, пробежку или соревнования.

Состав на порцию: (1 батончик – 79 г)

Калории	290 ккал
Жиры	5 г
Насыщенные жиры	2 г
Холестерин	5 мг
Натрий	40 мг
Углеводы	42 г
Диетическая клетчатка	2 г
Сахара	8 г
Протеин	21 г

Другие ингредиенты:

21 г протеина из казеина, изолята сыворотки и яичного альбумина.

Рекомендации по применению:

Принимайте от 1 до 3 порций в день перед едой.

TRIBULUS 625 CAPS

Упаковка: 50 капсул
100 капсул



Tribulus Terrestris представляет собой разновидность тропической виноградной лозы, обычно растущей в песчаной почве на территории Индии, Пакистана и Шри-Ланки. Более 40% активного компонента растения Tribulus составляют сапонины фурастаноло. Это южноазиатское растение нашло широкое применение за его высокий потенциал в поддержании репродуктивной функции организма.

По последним данным исследований Tribulus Terrestris повышает уровень тестостерона, увеличивая содержание в организме лютеинизирующего гормона (ЛН). Получив сигнал от ЛН, гипофиз естественным образом начинает вырабатывать тестостерон.

Tribulus Terrestris является абсолютно натуральной растительной альтернативой синтетическим гормонам — анаболикам. Повышенный уровень тестостерона способствует синтезу протеина и установлению положительного азотного баланса в организме. Для атлета это означает усиленный рост мышечных клеток и мышечной силы, а также более быстрое восстановление организма.

При суточной дозировке 1250 мг (2 капсулы) Tribulus Terrestris способен повысить уровень тестостерона более чем на 48% менее чем за 5 дней! Tribulus Terrestris не обладает токсичными свойствами и не имеет вредных побочных действий.

Tribulus Terrestris появился в широкой продаже в 1998 году и с тех пор постоянно получал положительные отклики покупателей. И теперь это одна из самых популярных добавок на мировом спортивном рынке еще и обладает фармацевтическим качеством.

Состав на порцию:

(1 капсула)

на 1 капсулу

Специальная смесь Tribulus	625 мг
Tribulus Terrestris экстракт (Tribulus Terrestris) (плоды) (стандартизован под содержание 40% фурастаноловых сапонинов)	
Tribulus Terrestris (надземные части)	

Другие ингредиенты:

желатин, диоксид кремния, магния.

Рекомендации по применению:

Принимайте 1–2 капсулы в день, лучше с утренним и вечерним приемами пищи.

VASSIVE-C5

Упаковка: 555 г
1295 г



Креатиновый комплекс, не требующий «загрузки», для увеличения силы и быстреего восстановления!

Мало кто из принимавших когда-либо креатин скажет, что он не работает. Исследования и практика показывают, что креатин увеличивает силу, позволяет сократить отдых между подходами и помогает нарастить больше мышечной массы. Главная проблема традиционного креатина заключается в том, что он задерживает воду, кроме того, нужно пройти так называемую фазу загрузки, чтобы почувствовать от него настоящую отдачу.

Vassive-C5 использует NLC2 — последнее достижение в группе креатиновых продуктов, эта смесь из креатинов на основе креатин этил эфира не нуждается в «загрузке» и не задерживает воду в организме. Однако это еще не всё. Чтобы креатин начал работать, ему нужно проникнуть в мышцы. Vassive-C5 включает в себя специальную Cell Shuttle смесь, разработанную специально, чтобы стимулировать аккумуляцию креатина в мышцах. Очувтившись в мышечной ткани, NLC2 и Cell Shuttle притягивают внеклеточные жидкости, которые вызывают клеточную волюмизацию, а значит, делают мышцы больше и рельефнее.

Восстанавливайтесь быстрее, сохраняйте массу!

Быстрые результаты не приносят удовлетворения, когда Вы не можете их сохранить. Креатин — это стимул и, тем не менее, всего лишь один аспект долгосрочного мышечного роста.

Как совершенная послетренировочная добавка, Vassive-C5 также имеет в своем составе компоненты, способствующие анаболизму и препятствующие катаболизму: эти вещества стимулируют протеиновый синтез, защищают мышечную ткань от разрушения, способствуют мышечному восстановлению, очищают организм от продуктов распада, восстанавливают гликоген и эндогенные запасы креатина. Концентрация внутримышечного фосфокреатина определяет количество работы, которая может быть произведена мускулами. В отличие от прочих высокоэнергетических соединений, фосфокреатином нельзя «зарядиться»; как только он кончается, новые молекулы фосфокреатина должны быть синтезированы из фосфора и креатина. Phos-4 смесь в Vassive-C5 предлагает четыре различных фосфата, которые призваны помочь быстреему ресинтезу фосфокреатина.

Состав на порцию:
(одна мерная ложка = 18,5 г)

	на 18,5 г
Калории	25 ккал
Всего углеводов	6 г
Витамин Е (ди-альфа-токоферил ацетат)	30 IU
Витамин B ₁₂ (цианокобаламин)	3 мкг
Фолиевая к-та	200 мкг
Кальций	270 мг
Магний	30 мг
Фосфор	200 мг
Натрий	70 мг
Калий	140 мг
Специальная смесь (креатиновый комплекс)	5 г
Дикреатин малат, креатин этил эфир гидрохлорид, креатин цитрат, бета-аланин, креатин альфа-кетоглутарат, Cre-Energy™ - буферный креатин	
L-глутамин АКГ	2,5 г
VCAA (2:1:1) (L-лейцин, L-изолейцин, L-валин)	2,5 г
Специальная транспортная система	
Optimum Vassive-C5	1,7 г
Рисовые олигодекстрины, гуанидинопропионовая к-та, Cinnulin PFT™ Cinnamon Extract (Cinnamomum Cassia) (кора) (standardized for trimeric, tetrameric Type-A polymers)	
Специальная Phos-4 смесь	1 г
Кальция фосфат, калия фосфат, магния фосфат, натрия фосфат	
L-аланин	1 г
L-глицин	1 г

Другие ингредиенты:

мальтодекстрин, кальция силикат, натуральные и искусственные ароматизаторы, диоксид кремния, сукралоза, ацесульфам калия, лецитин, лимонная кислота.

Рекомендации по применению.

Добавьте одну порцию или содержимое одного пакетика в 200–250 мл холодной воды. Принимайте после тренировки. Для достижения наилучшего результата используйте в сочетании с Vassive-NO, который следует принимать за 30–45 минут до тренировки.

VASSIVE-NO

Упаковка: 810 г
1470 г



Следующее поколение технологии накачки в предтренировочных добавках!

Когда атлеты говорят о накачке, на самом деле речь идет, прежде всего, об увеличении кровотока в мускулах благодаря внутриклеточному газу, который называется окись азота (NO). Даже небольшое увеличение уровня NO, теоретически, ведет к значительному подъему результатов в зале, на треке или на арене.

Vassive-NO использует эксклюзивную технологию накачки двойного действия (Т.А.Р.):

- традиционные предшественники и кофакторы выработки NO
- Т.А.Р. подавляет действие факторов, препятствующих вазодилатации

Активация мышечных волокон — ключ к приобретению силы. Чем больше мы сможем активизировать мышечных волокон во время тренировки, тем большую силу сможем развить. Иными словами, сила производится мышцами, но начинается в голове.

Смесь MyoPsych содержит множество мощных соединений, способных существенно стимулировать связь МОЗГ <-> МУСКУЛЫ, а также улучшить восстановление, так что Вы сможете лучше сфокусироваться на цели — больше силы за меньшее время.

Активные физические упражнения увеличивают потребность мышц в питательных веществах.

При недостаточном питании может возникнуть преждевременная усталость, мышечные спазмы. Данную проблему решает смесь Metabo-MgP, которая предлагает специальные вещества для обеспечения здорового метаболизма и энергообмена внутри клеток, для поддержания активности нейро- и мышечных клеток.

Состав на порцию:

(1 мерная ложка - 25 г)

	на 25 г
Калории	30 ккал
Всего углеводов	7 г
Витамин B ₃ (пиридоксин HCl)	25 мг
Фолиевая к-та	400 мкг
Витамин B ₁₂ (цианокобаламин)	120 мкг
Кальций	330 мг
Магний	350 мг
Фосфор	500 мг
Натрий	100 мг
Калий	100 мг

на 25 г

Специальная T.A.P. (twin action pump) смесь 9660 мг

L-аргинин АКГ, L-аргинин, L-лейцин, L-валин, L-изолейцин, креатин этил эфир, 2СМ™ дикреатин малат, L-цитруллин малат, бетаин безводный, L-аспарагиновая кислота, L-карнозин, экстракт виноградного семени (*Vitis vinifera*) (содержит полифенолы, проантоцианидины), гуанидинопропионовая кислота, *Gynnostemma P.E.* (*Gynnostemma pentaphyllum*) (стебель, листья) (с содержанием gypenosides), Cinnulin PFT™ Cinnamon Extract (*Cinnamomum cassia*) (кора) (standardized for trimeric, tetrameric Type-A polymers).

Специальная MuoPsych смесь 2825 мг

L-тирозин АКГ, L-фенилаланин, безводный кофеин, 2-диметиламиноэтанол (DMAE), экстракт гуараны (*Paullinia cupana*) (семя) (содержит метилксантины, кофеин), Yerba Mate экстракт (*Ilex paraguariensis*) (листья) (содержит метилксантины, кофеин), экстракт зеленого чая (*Camelia sinensis*) (листья) (содержит EGCG, кофеин), Green Coffee Extract (*Coffea SPP*) (standardized for chlorogenic and hydroxycinnamic acids, caffeine), Evodia Extract (*Evodia rutaecarpa*) (плоды) (содержит эводиамины, рутекарпины), винпоцетин (гидрохлорид).

Специальная Metabo-MgP смесь 3040 мг

Магния фосфат, кальция фосфат, натрия фосфат, калия фосфат, магния сульфат, магния оксид, магния цитрат, магния глицерофосфат, магния аспарат.

Другие ингредиенты:

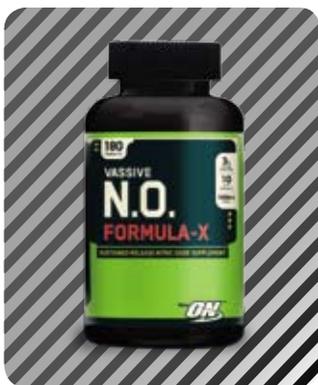
мальтодекстрин, лимонная кислота, натуральные и искусственные ароматизаторы, кальция силикат, диоксид кремния, сукралоза, ацесульфам калия, лецитин.

Рекомендации по применению.

Добавьте одну порцию или содержимое одного пакетика в 200–250 мл холодной воды. Принимайте за 30–45 минут до тренировки. Для достижения наилучшего результата используйте в сочетании с Vassive-C5, который следует принимать после тренировки.

VASSIVE N.O. FORMULA-X

Упаковка: 180 таблеток



Оксид азота (NO) — это соединение, которое вызывает расширение кровеносных сосудов; мышцы наполняются кровью, улучшается доставка кислорода и питательных веществ, облегчается процесс очистки от побочных продуктов метаболизма. NO дает то, что называется накачкой. Аргинин, принятый в достаточном количестве, является если не лучшим, то одним из самых лучших предшественников синтеза окиси азота. Вот почему аргинин является краеугольным камнем в составе продукта (3 грамма в каждой порции).

Для большей эффективности мы включили в формулу цитруллин малат, гистидин, норвалин, женьшень и другие соединения, отвечающие за накачку. Кроме того, наш продукт снабжен специальной системой доставки, позволяющей получать результат, который виден в течение длительного периода времени.

Особенности продукта:

- Система доставки продолжительного действия, стимулирующая синтез NO на протяжении всего дня.
- Не содержит кофеин.

Состав на порцию:

	на 3 табл
Аргинин (AKG, L-аргинин)	3000 мг
Formula-X смесь	1250 мг
L-цитруллин малат, кверцетин дигидрат, американского женьшеня экстракт (<i>Panax quinquefolius</i>) (корень) (стандартизован под содержание 2% ginsenosides), L-гистидин, <i>Rhodiola</i> экстракт (<i>Rhodiola rosea</i>) (корень) (стандартизован под содержание 3% розавинов, 1% салидрозидов), L-норвалин, <i>Cnidium Monnier</i> (4:1), порошок концентрата граната, экстракт какао (стандартизован под содержание 6% теобромина).	
Специальная система доставки продолжительного действия	850 мг
Кальция карбонат, METHOCEL™ hypromellose polymers, микрокристаллическая целлюлоза, кроскармеллозный натрий, диоксид кремния.	

Другие ингредиенты:

фармацевтическая глазурь, стеариновая кислота, магния стеарат.

Рекомендации по применению.

Принимайте 1–3 порции в день перед основными приемами пищи. Для достижения максимально лучшего результата принимать не менее 30 дней.

ZMA

Упаковка: 90 капсул
180 капсул



Новая разработка, содержащая цинк и магний, а также витамин В₆ для их максимального усвоения. Применяется как средство, повышающее уровень тестостерона и инсулиноподобного фактора роста (IGF-1).

В 2,5 раза сильнее, чем плацебо!

Исследования подтверждают анаболические свойства ZMA: это соединение улучшает и стимулирует производство гормонов в организме человека, что приводит к увеличению силы и массы у серьезно тренирующихся атлетов.

Два недавних клинических испытания показали, что синергическая комбинация из цинка монометионина аспартата, магния аспартата и витамина В₆ способна значительно увеличить анаболический гормональный уровень и мускульную силу.

Формула на основе цинка монометионина аспартата также может улучшить выносливость, стимулировать рост и способствовать более продуктивному ночному сну.

Состав на порцию:

(3 капсулы)

	на 3 капсулы
Цинк (монометионин и аспартат)	30 мг
Магний (аспартат)	450 мг
Витамин В ₆ (пиридоксина хлорид)	10,5 мг

Другие ингредиенты:

желатин, стеарат магния.

Рекомендации по применению.

Принимайте три капсулы (женщинам — две) ежедневно перед сном или за 30–60 минут до тренировки.

OPTI-MEN

Упаковка: 90 таблеток
180 таблеток



Витаминно-минеральный комплекс для мужчин!

Продукт обладает общеукрепляющим действием, активизирует обмен веществ, повышает иммунитет, стимулирует умственные, физические и сексуальные возможности мужчины, улучшает качество жизни.

OPTI-MEN это смесь витаминов и минералов с множеством трав и других компонентов, специально разработанных для мужчин. Витаминные и минеральные комплексы – возможно, самая важная добавка, которая может потребляться культуристами и атлетами.

Чем так хорош Opti Men?

Ежедневное употребление OPTI MEN может гарантировать присутствие нужных элементов, необходимых для тысяч метаболических реакций. Недостаток хотя бы одного - свести все Ваши труды и усилия к нулю.

Более 75-ти ингредиентов в составе гарантируют присутствие всех важных микроэлементов. Каждый витамин и минерал отвечает за тысячи биохимических реакций, включая формирование гормонов.

Состав на порцию:

(3 таблетки)

на 3 табл.

Витамин А (CaroCare® натуральная смесь каротиноидов)	10000 IU
Витамин С (аскорбиновая к-та)	300 мг
Витамин D (холекальциферол)	300 IU
Витамин Е (ди-альфа-токоферил сукцинат)	200 IU
Витамин К (фитонадион)	75 мкг
Тиамин (тиамин гидрохлорид)	75 мг
Рибофлавин	75 мг
Ниацин (ниацинамид)	75 мг
Витамин В ₆ (пиридоксин гидрохлорид)	50 мг
Фолиевая к-та	600 мкг
Витамин В ₁₂ (цианокобаламин)	100 мкг
Биотин	300 мкг
Пантотеновая к-та (дикальций пантотенат)	75 мг
Кальций (карбонат, цитрат кальция)	200 мг
Йод (kelp)	150 мкг
Магний (оксид, аспарат магния)	100 мг
Цинк (цитрат цинка)	30 мг
Селен (селенометионин)	200 мкг
Медь (глюконат меди)	2 мг
Марганец (глюконат марганца)	5 мг
Хром (хром GTF)	120 мкг
Молибден (молибден А.А. хелат)	80 мкг
Amino-3 Blend	800 мг
L-аргинин, L-глутамин, L-валин, L-лейцин, L-изолейцин, L-цистин, L-лизин, L-треонин	

Viri-3 Blend	525 мг
Saw Palmetto (ягоды), Damiana (листья), корейский женьшень (корень), pygeum africanum (кора), ginkgo biloba (листья), raw oyster concentrate, nettles (листья), pumpkin seed	
Phyto-3 Blend	240 мг
Цитрусовые биофлавоноиды (плод), deodorized garlic, зеленый чай, экстракт виноградного семени (Vitis vinifera) (семя) (стандартизован под содержание 95% полифенолов), blueberry powder, cranberry powder, wild yam powder, carrot powder, papaya powder, orange fruit powder, pineapple powder, spinach powder, elderberry fruit powder, bilberry fruit powder, black currant fruit powder, cauliflower powder, kale powder, brussels sprouts powder, broccoli powder, apple fruit powder, kiwi fruit powder, grapefruit powder	
Enzy-3	50 мг
Папаин, бромелаин, альфа амилаза, липаза	
Альфа-липовая к-та	25 мг
РАВА (парааминобензойная к-та)	10 мг
Холин (холин битартрат)	10 мг
Инозитол	10 мг
Диоксид кремния	5 мг
Бор	2 мг
Ликопен (Lyc-O-Mato® natural tomato lycopene)	500 мкг
Лютеин	500 мкг
Альфа-каротин	140 мкг
Ванадий	100 мкг
Криптоксантин	34 мкг
Зеаксантин	28 мкг

Другие ингредиенты:

изолят соевого протеина, какао, натуральные и искусственные ароматизаторы, лецитин, соль, ацесульфам калия, сукралоза.

Рекомендации по применению.

Принимайте по одной таблетке после утреннего, дневного и вечернего приема пищи.

OPTI-VITES

Упаковка: 60 капсул



Opti-Vites – это ежедневная мультивитаминная и минеральная формула, содержащая электролиты и полный набор витаминов.

Состав на порцию:
(1 капсула)

	на 1 капсулу	
		% от АУП*
Витамин А	5000 МЕ	144
Витамин С	90 мг	128
Витамин D	400 МЕ	200
Витамин Е	45 МЕ	301
Витамин К	50 мкг	42
Витамин В1	2,25 мг	150
Витамин В2	2,25 мг	125
Ниацин	20 мг	100
Витамин В6	3 мг	150
Фолиевая к-та	400 мкг	200
Витамин В12	9 мкг	300
Биотин	150 мкг	300
Пантотеновая к-та	10 мг	200
Железо	3,6 мг	20
Фосфор	45 мг	4
Йод	150 мкг	100
Магний	100 мг	25
Цинк	15 мг	100
Селен	87,5 мкг	130
Медь	2 мг	100
Марганец	1 мг	50
Хром	150 мкг	130
Молибден	75 мкг	100

* АУП – адекватный уровень потребления.

Примечание:

не превышает верхний допустимый уровень потребления.

Другие ингредиенты:

натуральные аминокислоты, минеральные вещества, бетаин HCl, инозитол, холин, рутин, лецитин, цитрусовые биофлавоноиды, комплекс гесперидина, плоды шиповника, женьшень, чеснок и сарсапарилла.

Рекомендации по применению:

Принимайте по 1 капсуле в день.

OPTI-WOMEN

Упаковка: 60 капсул
120 капсул



Формула «все включено» специально для женщин. Комплекс Opti-Women содержит витамины, минералы, антиоксиданты, экстракты трав, изофлавоны и другие необходимые женщинам компоненты. Способствует улучшению качества волос, ногтей, регуляции сна и гормонального уровня.

Базовый продукт Opti-Women для серьезно занимающихся собой женщин. Наличие особой формы железа и фолиевой кислоты делают эти витамины особенно необходимы для женщин, имеющих сниженный тонус.

Состав на порцию:

(2 капсулы)

2 капсулы

Витамин А (CaroCare® natural mixed carotenoids, пальмитат витамина А)	5,000 IU
Витамин С (аскорбиновая к-та)	250 мг
Витамин D (холекальциферол)	600 IU
Витамин Е (d-альфа-токоферил сукцинат)	100 IU
Витамин К (фитонадион)	80 мкг
Тиамин (тиамина гидрохлорид)	20 мг
Рибофлавин	20 мг
Ниацин (ниацинамид)	20 мг
Витамин В ₆ (пиридоксин гидрохлорид)	20 мг
Фолиевая к-та	600 мкг
Витамин В ₁₂ (цианокобаламин)	100 мкг
Биотин	250 мкг
Пантотеновая к-та (дикальция пантотенат)	20 мг
Кальций (кальция карбонат, цитрат)	150 мг
Железо (железа хелат)	18 мг
Йод	200 мкг
Магний (магния аспартат)	75 мг
Цинк (цинка цитрат)	15 мг
Селен (селенометионин)	70 мкг
Медь (глюконат меди)	2 мг
Марганец (марганца глюконат)	5 мг
Хром (хрома GTF)	120 мкг
Молибден (молибдена хелат)	70 мкг
Ostivone™ (изопропокси изофлавоны)	10 мг
Соевые изофлавоны (NovaSoy™)	2 мг
Ликопена (LYC-O-MATO™ natural tomato lycorpenе)	250 мкг
Альфа-каротин	93.5 мкг
Zeaxanthin	18.7 мкг
Cryptoxanthin	22.8 мкг
Лютеин	250 мкг
Chasteberry (Vitex agnus-castus) 4:1 Berry Extract	50 мг
Grape Seed Extract (Vitis vinifera) (seed) (standardized to 95% polyphenols)	10 мг
Dong Quai (Angelica sinensis) 4:1 Root Extract	80 мг

Horse Chestnut Extract (<i>Aesculus hippocastanum</i>) (root) (standardized to 20% aescin)	25 мг
Butchers Broom, powdered (root)	15 мг
Garcinia Extract (<i>Garcinia cambogia</i>) (rind) (standardized to 52% HCA)	50 мг
Uva Ursi, powdered (leaf)	50 мг
Альфа-липовая к-та	20 мг
Deodorized Garlic, powdered (bulb)	10 мг
Цитрусовые биофлавоноиды (fruit)	10 мг

Другие ингредиенты:

фосфат кальция, желатин, стеарат магния, оксид кремния.

Рекомендации по применению:

Принимайте две капсулы в день во время или после приема пищи.

SUPER ANTIOXIDANTS

Упаковка: 60 капсул
120 капсул

SUPER ANTIOXIDANTS WITH FOLIC ACID помогает защитить организм от повреждений, вызванных свободными радикалами. Это средство помогает нейтрализовать свободные радикалы и содержит фармацевтически мощную смесь четырех важных антиоксидантных компонентов: витамин С, бета-каротин, витамин Е и селен.

В каждой капсуле также содержится 400 мг фолиевой кислоты.

Состав на порцию:

(2 капсулы)

на 2 капсулы

Витамин С (аскорбиновая к-та)	1 г
Тиамин (тиамина гидрохлорид)	50 мг
Рибофлавин	50 мг
Ниацин (ниацинамид)	100 мг
Витамин В ₂ (пиридоксина гидрохлорид)	50 мг
Фолиевая к-та	400 мкг
Витамин В ₁₂ (цианокобаламин)	250 мкг
Биотин	100 мкг
Пантотеновая к-та (дикальция пантотенат)	250 мг
РАВА (пара-аминобензойная к-та)	50 мг
Холин (холина битартрат)	40 мг
Инозитол	100 мг

Другие ингредиенты:

желатин, стеарат магния, диоксид кремния.

Рекомендации по применению.

Принимайте две капсулы в день.



STRESS B-COMPLEX + VITAMIN C

Упаковка: 60 капсул
120 капсул



STRESS B-COMPLEX — великолепный комплекс витаминов, который даст Вам силы выдержать нервные и физические перегрузки современного мира.

Ваш щит от стрессов содержит ударные дозы важнейших витаминов группы В и других. Витамин С (аскорбиновая кислота) — антибактериальный, антистрессовый, противовоспалительный антиоксидант.

STRESS B-COMPLEX принимает участие в обмене аминокислот, в синтезе межклеточных веществ. Витамин В₁ (тиамин) — антиневритный.

STRESS B-COMPLEX способствует нормальной деятельности сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта. Предотвращает возникновение невритов, неврозов и других психопатий.

STRESS B-COMPLEX жизненно важен для поддержания нормального азотистого баланса. Витамин В₂ (рибофлавин) — незаменимый участник реакций энергетического и пластического обменов.

Предупреждает воспаление слизистых оболочек и хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, мышечную слабость, катаракты и кератиты.

Витамин В₆ (пиридоксин) — антидерматитный. Важнейший фактор азотистого обмена. Незаменимый кофермент многих реакций превращения аминокислот и синтеза гемоглобина.

STRESS B-COMPLEX предотвращает раздражительность, сонливость, периферические полиневриты. Витамин РР (ниацин) — антипеллагрический. Необходимое звено энергетического обмена. Предотвращает специфические дерматиты (пеллагру), поражения желудочно-кишечного тракта (диарею) и нарушения нервной системы (деменцию). Витамин В₁₂ (цианокобаламин) — антианемический. Важнейший кроветворный фактор.

STRESS B-COMPLEX предупреждает нарушение функции нервной системы (раздражительность, утомление, параличи) и снижение кислотности желудочного сока. Витамин М (фолацин). Не менее важный кроветворный фактор. Препятствует возникновению макроцитарной анемии. Необходим при синтезе метионина, тимина, серина и пуриновых нуклеотидов. Витамин В₃ (пантотеновая кислота) — витамин «широкого профиля».

STRESS B-COMPLEX участвует в обмене альфа-кетокислот, трикарбоновых кислот, в биосинтезе фосфолипидов, стероидов, гемоглобина, ацетилхолина и др. Предотвращает дерматиты, поражения желез внутренней секреции и нервной системы, повреждения сердца и почек. Витамин Н (биотин) — антитоксикозный. Участвует в биосинтезе жирных кислот, нуклеиновых кислот и белков.

Витамин В₄ (холин). Важный липотропный фактор.

Состав на порцию:
(2 капсулы)

	2 капсулы
Витамин С (аскорбиновая к-та) (1670% рекомендуемой суточной нормы)	1 г
Тиамин (тиамина гидрохлорид) (3330%)	50 мг
Рибофлавин (2940%)	50 мг
Ниацин (ниацинамид) (500%)	100 мг
Витамин В ₆ (пиридоксина гидрохлорид) (2500%)	50 мг
Фолиевая к-та (100%)	400 мкг
Витамин В ₁₂ (цианокобаламин) (4170%)	250 мкг
Биотин (35%)	100 мкг
Пантотеновая к-та (дикальция пантотенат) (2500%)	250 мг
РАВА (пара-аминобензойная к-та)	50 мг
Холин (холина битартрат)	40 мг
Инозитол	100 мг

Другие ингредиенты:

желатин, стеарат магния, диоксид кремния.

Рекомендации по применению.

Принимайте две капсулы в день.

EXTREME XXL POWDER

Упаковка: 2759 г

Устали проводить время на кухне и таскать сумки из магазинов вместо тренировок в зале с гантелями? Пришло время получить помощь от серьезного источника калорий. Extreme XXL Powder обеспечит вас 1040 калориями, что поможет росту, 42 г белка и 208 г углеводов. Для набора 500 г веса необходимы дополнительные 3500 ккал ежедневно. 2 порции каждый день вдобавок к обычной пище сделают достижение цели намного проще!

Состав на порцию: (275 г)



		% РНД
Калории	1040 ккал	—
- из жира	35 ккал	—
Жиры	4 г	6
- насыщенные	2 г	10
Холестерин	50 мг	17
Углеводы	208 г	69
- сахара	17 г	—
Белок	42 г	84
Витамин А	4130 МЕ	83
Витамин С	50 мг	83
Витамин D	180 МЕ	45
Витамин E	25 МЕ	83
Тиамин	4 мг	267
Рибофлавин	3,5 мг	206
Ниацин	41 мг	205
Витамин B6	4,1 мг	205
Фолиевая к-та	330 мкг	83
Витамин B12	8,3 мкг	138
Биотин	248 мкг	83
Пантотеновая к-та	21 мг	210
Кальций	615 мкг	62
Железо	4 мг	22
Фосфор	370 мг	37
Йод	160 мкг	107
Магний	120 мг	30
Цинк	13 мг	87
Селен	58 мкг	83
Марганец	1,65 мг	83
Медь	0,9 мг	45
Хром	100 мкг	83
Молибден	62 мкг	83
Натрий	360 мг	15
Калий	770 мг	22
Креатина моногидрат	825 мг	—
L-глутамин	410 мг	—
Пептиды глутамина	410 мг	—
Холин	210 мг	—
Инозитол	210 мг	—
Парааминобензойная к-та	4 мг	—

PURE PRO WHEY PROTEIN

Упаковка: 2050 г

Быстрый сывороточный протеин нужен каждому спортсмену, только как его получить? В этом вам поможет Pure Pro Whey Protein, который содержит 40 г изолята и концентрата сывороточного белка плюс 8 г ВСАА.

Состав на порцию:
(1 мерная ложка – 27 г)

на 27 г

Калории	110 ккал
- из жира	20 ккал
Жиры	2 г
Холестерин	30 мг
Углеводы	2 г
- сахара	2 г
Калий	140 мг
Натрий	100 мг
Кальций	190 мг
Белок	20 г



Другие ингредиенты:

концентрат сывороточного белка, изолят сывороточного белка, ароматизаторы, соль, ацесульфам калия, целлюлоза, смола целлюлозы, ксантановая камедь, сукралоза.

Рекомендации по применению:

Смешайте 1 мерную ложку Pure Pro с 200 мл воды, молока или другого напитка.

Было время, когда для того, чтобы получить дополнительные белки, приходилось есть сырые яйца по примеру Рокки Бальбоа из фильма «Рокки». Даже если ваш организм в состоянии справиться с подобной пищей, всегда есть шанс отравиться. И такие случаи бывали. К счастью, те дни давно в прошлом. За последние два десятилетия не только стали выпускать протеины в более безопасной и удобной форме, но и сделали их довольно вкусными. Пища с высоким содержанием белков появилась в интернет-магазинах и на складах, а также стала неотъемлемой частью спортивного питания атлетов. И тому есть научные объяснения. Исследования показали, что пищевой белок не только помогает строить мышцы, но при правильном употреблении даже способствует сжиганию жиров. Наверняка существует много других полезных свойств белков, которые на сегодняшний день либо не обнаружены, либо не доказаны. Однако научные исследования продолжают спорить, и по мере изучения их результатов становится все более ясно, что разные протеины приводят спортсмена к разным результатам. Поэтому универсальный совет на все времена: постарайтесь найти именно свою формулу, попробовав различные виды протеинов.

СЫВОРОТОЧНЫЕ ПРОТЕИНЫ

В настоящее время это бесспорный лидер среди протеинов. Это объясняется следующим: сывороточные протеины быстро и легко перевариваются (следовательно, являются быстродействующими, как их и представляют в большинстве описаний), в них присутствуют все незаменимые аминокислоты (ЕАА), включая 3 аминокислоты разветвленной цепи (ВСAA), они содержат также субкомпоненты, или, иначе говоря, микрофракции, которые оказывают дополнительный положительный эффект. Сыворотка – один из двух главных молочных белков, на его долю приходится около 20% белка в молоке.

КАЗЕИНОВЫЕ ПРОТЕИНЫ

На долю казеина в молоке приходится 80% белка, что позволяет назвать его доминирующим молочным белком. Часто его называют медленно действующим, так как он переваривается и поглощается организмом (всасывается в ЖКТ) намного медленнее, нежели белки сои или сыворотки. Особенно эффективно употребление казеина перед сном, а также в течение любых других длительных периодов без обычной еды.

МОЛОЧНЫЕ ПРОТЕИНЫ

Молочные белки гораздо более привлекательны, чем вы могли бы подумать: сухое молоко обычно обезжирено и не содержит углеводов. После того как молочный порошок разбавлен водой, он содержит примерно 20% сывороточного белка и 80% казеина, таким образом, почти ничем не отличается от молока. Такие протеины являются средними по времени усвоения организмом.

ЯИЧНЫЕ ПРОТЕИНЫ

Спросите любого диетолога, что именно, по его мнению, является лучшим источником белка. Наверняка яйца будут в начале списка, который он вам предложит. Действительно, большинство книг и диет по питанию называют яйца «золотым стандартом» среди качественных белков. Спорить с тем, что в яйцах есть все необходимые аминокислоты, да еще и в огромном количестве, мы не собираемся. Поэтому яичный белок рекомендуется как наилучшая альтернатива сыворотке, казеину и комбинированному молочному белку для людей с аллергией на молоко или непереносимостью лактозы.

СМЕШАННЫЕ ПРОТЕИНЫ

Если вам удастся добиться хороших результатов, принимая один вид белка, то это определенно тот путь, по которому вам и нужно следовать. Однако, комбинируя быстрые, средние и медленные протеины в одном миксе, вы можете добиться еще больших результатов.

ВОССТАНАВЛИВАЮЩИЕ ПРОТЕИНЫ

Речь идет о смесях из быстродействующих белков и углеводов умеренной калорийности, разработанных специально для употребления сразу после тренировки, когда потребность в питательных веществах и обменные процессы в организме достигают максимального уровня. Многие из этих продуктов содержат также гидролизат сывороточного белка и такие дополнительные ингредиенты, как креатин, ВСAA и глутамин.

СДЕЛАЙТЕ СВОЙ ВЫБОР



Покупка протеинов не составляет проблемы, но недооценивать значение этого процесса не стоит. Не имея определенных знаний, вы можете купить не то, что вам нужно. Хуже всего, что результаты употребления неправильно подобранного белка могут абсолютно разочаровать вас. В принципе, их может не быть вовсе. Виды протеинов, содержание в порции, наличие или отсутствие определенных углеводов, жиров, витаминов, минералов, аминокислот и других ингредиентов в продукте, который может быть приобретен, – это именно те вопросы, в которых разобраться самостоятельно довольно трудно. Вы сможете избежать этой проблемы, если изучите следующие простые правила.

ПОПРОБУЕМ ОПРЕДЕЛИТЬ КОЛИЧЕСТВО, В КОТОРОМ ВЫ НУЖДАЕТЕСЬ

Для большинства людей 1 г протеина на каждый фунт веса в день – наиболее подходящий вариант. Те, кто намерен прибавить в весе, нуждаются в 1,5 г белка в день. Вы должны добавлять к своей диете 1,25–1,5 г на каждый фунт веса ежедневно, если пробуете худеть на высокобелковых или низкоуглеводных диетах, так как некоторые из аминокислот будут сожжены в качестве топлива. В любом случае это количество всего белка, который вы употребляете в течение дня с пищей, напитками и любыми добавками к повседневной еде. Мало того, ежедневное потребление белка должно быть разделено на 4–6 приемов пищи для лучшего усвоения. Если ваш рацион в основном состоит из мяса, рыбы, птицы, яиц и молочных продуктов, то вам потребуется меньше протеина в виде порошковых смесей. Vegetарианцы, которые употребляют в пищу много крахмалистых продуктов, должны использовать продукты с высокопротеиновыми формулами.

ОПРЕДЕЛИТЕСЬ С ТЕМ, ЧТО ПОЗВОЛЯЮТ ВАМ ВАШ БЮДЖЕТ И РАСПОРЯДОК ДНЯ

При выборе одного вида протеина можно более точно прогнозировать результат. В идеале вы можете использовать быстроссылающийся сывороточный белок утром и за полчаса до тренировки, далее – продукт из серии («восстанавливающих») (протеин + углеводы) сразу же после тренировки, медленно перевариваемый яичный или соевый протеин в перерывах между приемами пищи и казеиновый белок перед сном. Теперь скажем о том, в чем вы должны быть реалистом и честным с самим собой. Даже если вы можете позволить себе такое разнообразие качественных добавок, действительно ли вы достаточно дисциплинированы, чтобы следовать такому режиму? Если вы ответили «нет» на этот вопрос, то, возможно, вам подойдет смешанные протеиновые продукты. Они действуют не так быстро, зато могут предложить вам большую часть плюсов разных белков в одном продукте.

СДЕЛАЙТЕ СВОЙ ВЫБОР И НЕ ОТКЛОНЯЙТЕСЬ ОТ НЕГО – ХОТЯ БЫ НЕКОТОРОЕ ВРЕМЯ

Чтобы добиться реальных положительных результатов, вы должны попробовать употреблять подобранную смесь протеинов или отдельный вид протеина в течение по крайней мере 60 дней. После нескольких месяцев оцените результат и в случае необходимости внесите изменения в свою схему спортивного питания. Можете попробовать добавить другие виды белка, увеличить или уменьшить используемое количество. Или даже полностью перейти на другой тип продукта.

При приеме новой порции протеинового коктейля следует учитывать не только то, что именно вы принимаете, но и то, когда вы это принимаете. Хотя человеческое тело способно переварить и усвоить протеины каждый раз, как они попадают в организм, существуют определенные случаи, когда наш организм наиболее восприимчив к белкам. Более того, есть определенные моменты, когда вы должны применять тот или иной конкретный вид протеина. Обратите внимание на следующие 5 советов.

1) Первое, что нужно сделать утром: Период между временем, когда вы ложитесь спать, и временем, когда просыпаетесь утром, является самым длинным периодом без питания. Начните утро с протеинового коктейля. В дополнение к обеспечению тела необходимыми для мышц аминокислотами белки обеспечивают более устойчивый и длительный прилив энергии, нежели пончик или рогалик, которым вы могли бы заменить прием протеина. Утром рекомендуется употреблять наиболее быстроссылающийся тип белка – например, сывороточный.



2) *Перед тренировкой:* Выпив шейк из сывороточного протеина приблизительно за час до тренировки, вы обогатите свой кровоток ВСАА-аминокислотами и другими существенно важными аминокислотами для быстрого роста мышц. Повторим: сывороточный белок – очень хороший выбор, так как его легко выпить и он быстро усваивается.

3) *После тренировки:* Период от 30 до 60 мин после тренировки – самый главный момент для приема протеина в течение всего дня. Ферменты и гормоны в ваших мускулах активно восстанавливают и перестраивают вызванные нагрузкой повреждения в мышечных волокнах и восполняют потери гликогена. Таким образом, что они становятся особенно восприимчивыми к питательным веществам. Употребляя после тренировки протеиновые смеси из сывороточного белка и казеина, вы можете быть уверены в том, что перезарядились и готовы к следующей нагрузке.

4) *В промежутках между приемами пищи:* Употребление протеинового шейка между приемами пищи помогает не только удерживать процесс синтеза в мускулатуре на максимальном уровне, но и следить за жиром и весом тела. Протеины стимулируют выработку кишечных гормонов, которые вызывают чувство обильного насыщения. Молочные белки (сывороточный, казеин или молоко) лучше всего подавляют излишний аппетит, особенно вкупе с диетической клетчаткой, так что выберите продукт с одним или несколькими белками этой группы, если контроль за весом – одна из ваших целей.

5) *Перед сном:* Подготовьте свое тело к продолжительному отдыху, приняв казеин за полчаса до сна. В отличие от сывороточного белка, который быстро всасывается в организм, казеин переваривается намного более медленно, высвобождая все содержащиеся в нем аминокислоты в течение ночи, пока вы спите. Поэтому казеин обычно упоминается как белок продолжительного действия. Казеин также считают антикатаболическим, потому что он богат глутамином и другими аминокислотами, которые помогают защищать мышцы от повреждений.

Для качественного сравнения различных протеинов следует определить процентное содержание протеинов в порошке из банки. На этикетке указано, сколько белков содержится в каждой порции, используя нехитрые вычисления, можно узнать, насколько данный протеин чист. Чтобы подсчитать этот показатель, достаточно разделить количество протеина в граммах из 1 порции на общий вес порции и умножить получившееся значение на 100. Ниже приведены примеры расчетов для двух разных протеинов. В первом содержится 24 г белков при общем весе порции 29,4 г, во втором – 26 г белков при общем весе порции 35 г. На первый взгляд второй вариант предлагает несколько больше протеина в 1 порции. Однако, произведя расчеты, нетрудно понять, что первый вариант протеина лучше второго, так как обладает большей чистотой.

Протеин №1

24 г протеина / 29,4 г порции x 100 = 81,6% чистого протеина

Протеин №2

26 г протеина / 35 г порции x 100 = 74,3% чистого протеина

Данный способ дает наиболее точный результат для продуктов, состоящих только из порошковых протеинов. Заменители пищи, восстановительные продукты, гейнеры и различные улучшенные протеиновые системы содержат витамины, минералы, аминокислоты и другие ингредиенты, которые значительно снижают точность данной формулы.

Данный способ дает наиболее точный результат для продуктов, состоящих только из порошковых протеинов. Заменители пищи, восстановительные продукты, гейнеры и различные улучшенные протеиновые системы содержат витамины, минералы, аминокислоты и другие ингредиенты, которые значительно снижают точность данной формулы.



ВНИМАТЕЛЬНО ИЗУЧАЕМ ЭТИКЕТКУ

1. КОЛИЧЕСТВО БЕЛКА В ПОРЦИИ

Если вы покупаете протеиновый порошок, обратите внимание на такую информацию, как количество граммов белка в каждой порции. Многие пропускают этот шаг, допуская один из двух вариантов: либо все порошки содержат одинаковое количество белка в 1 порции, либо в очень дорогом продукте белка точно больше, чем в других, более дешевых. Не повторяйте эту ошибку. Обязательно посмотрите, сколько белка содержится в порции продукта, оно должно быть указано на упаковке. Только так можно убедиться в том, что вы платите за протеин, а не за рекламу.

2. ПОРЯДОК УКАЗАНИЯ ИНГРЕДИЕНТОВ НА УПАКОВКЕ

Согласно правилу большинства стран все компоненты продукта должны быть перечислены в порядке убывания их концентрации в продукте – от наибольшего к наименьшему. Важность подачи информации таким образом становится ясной только тогда, когда вы начинаете выбирать конкретный продукт среди множества. Допустим, два продукта одной категории по одинаковой цене, но один из них содержит большее количество дешевого протеина (это можно определить, учитывая, что более дешевый протеин указан выше по порядку, чем более дорогой), исходя из этого, легче понять, какой из этих продуктов ценнее. Кроме того, важно не попасться на удочку маркетинговой пропаганды, когда при описании вполне обычных компонентов используются превосходные степени прилагательных. Поваренная соль – это просто соль; *proteinaceous avian nucleus extract* – другое название яичных желтков; все сыровоточные концентраты протеина подвергаются ультрафильтрации и содержат микрофракции, подобные альфа-лактальбумину, бета-лактоглобулину, лактоферрину и гликоакропептидам.

3. КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ В УПАКОВКЕ

Обратите внимание на количество порций в упаковке. Чтобы сократить производственные затраты, некоторые компании используют дешевые компоненты-наполнители, чтобы «забить» ведро. Таким образом, покупая 2, 5 или 10 фунтов чего-либо, вы можете получить значительно меньше чистого белка в том ведре, чем если бы приобрели продукт более уважаемой на рынке компании. Вместо того чтобы отмечать конечный вес продукта, обратите особое внимание на количество чистого протеина во всем контейнере. Возможно, даже придется произвести некоторые простые математические расчеты. Сравните продукты таким образом: умножьте количество граммов протеина, содержащееся в 1 порции, на число порций в упаковке. Например, 24 г белка в каждой порции, в контейнере 80 порций. Следовательно, вы получаете 1920 г протеина во всем ведре. Заметьте: эта формула в большей степени подходит для чистых протеиновых порошков. Весовые гейнеры, заменители пищи, а также восстанавливающие смеси содержат существенное количество углеводов, жиров, витаминов, минералов и других ингредиентов, которые занимают свое место.

4. ПРОДУКТ ПРОИЗВЕДЕН КЕМ-ТО ИЛИ ДЛЯ КОГО-ТО?

Многие компании не разрабатывают, не изготавливают, а бывает, и не занимаются дистрибуцией собственной продукции. Они либо помещают лейбл своей фирмы на упаковку общей стандартизированной формы, или воспользуются услугами вторичных фабрик и лабораторий для создания уникальной формулы. Обычно подобная схема добавляет значительные расходы на производство, которые в конечном счете оплачивают клиенты. Фразы типа «произведено для...» («*manufactured for...*»), «распространяется тем-то...» («*distributed by...*»), «упаковано для...» («*packed for...*») свидетельствуют о том, что продукт произведен сторонней компанией. Настоящие производители инвестируют в собственное производственное оборудование и обеспечение процедур контроля качества. Так что по возможности выбирайте продукцию, на которой написано «произведено...» («*manufactured by...*»).



ПОДВЕДЕМ ИТОГ

В качестве новой программы тренировки планирование употребления белков поначалу может быть немного неудобным и даже изнуряющим процессом. Не бросайте это важное дело, вы сами сможете оценить уровень своих знаний по правильному приему протеиновых продуктов. Вы начнете замечать реальные изменения в своей производительности, скорости восстановительных процессов и улучшении спортивных показателей через несколько недель. Ниже представлен персонализированный график приема протеиновых продуктов. Вы можете выбрать собственный темп.

- Убедитесь в том, что ежедневно получаете 1–1,5 г белка на каждый фунт веса. Если вы занимаетесь очень активно и пытаетесь увеличить чистую мышечную массу или следуете низкоуглеводной диете, то вам нужно употреблять протеин по максимуму.
- Распределите общее количество белка в день более чем на 4–6 приемов пищи и перекусов. Следуя этому указанию, вы поможете организму легче усваивать аминокислоты в течение дня и ночи.

Новичок/ Средний уровень	Продвинутый уровень	Профессионал/ Участник соревнований
GOLD STANDARD 100% WHEY™ <ul style="list-style-type: none"> • Утром • В промежутках между едой • Перед и после тренировок 	PLATINUM HYDROWHEY® <ul style="list-style-type: none"> • Утром • Перед и после тренировок GOLD STANDARD 100% CASEIN™ <ul style="list-style-type: none"> • Перед сном 	PRO COMPLEX® <ul style="list-style-type: none"> • Утром PLATINUM HYDROWHEY® <ul style="list-style-type: none"> • Перед тренировками • После тренировок GOLD STANDARD 100% CASEIN™ <ul style="list-style-type: none"> • Перед сном

- Старайтесь использовать быстродействующие белки утром и непосредственно перед тренировками, восстанавливающие продукты – сразу после тренировок и медленно усваиваемые протеины – в промежутках между едой и перед сном.
- Прочитайте все наклейки и этикетки на продукции, с которой собираетесь работать. Убедитесь, что продукт брендовый, только так вы можете быть уверены в том, что получаете именно то, за что платите.
- Протеин снабжает ваше тело строительным материалом, но даже лучшие его источники не смогут обеспечить рост мышц и силы без надлежащих тренировок. Так что наравне с правильной диетой и использованием спортивных добавок вы должны регулярно и активно тренироваться, потреблять много жидкости и спать по крайней мере 7 часов в сутки.





	Platinum Hydrowhey	Pro Complex	Gold Standard 100% Whey	Classic Whey	Gold Standard 100% Egg	Gold Standard 100% Casein
Упаковка	1, 1.75 и 3.5 lb	2.3 и 4.6 lb	1, 2, 5, и 10 lb + Variety Pack Box	2 и 5 lb	2 lb	2 и 4 lb
Вес порции (г)	39	72	29,4	28,4	30,5	32
Количество вкусов	4	5	17	4	2	3
Калории (ккал)	140	260	120	110	110	110
Протеин (граммов в порции)	30	60	24	21	24	24
Углеводы (граммов в порции)	2	4	3	3	2	3
Сахара (граммов в порции)	0	1	1	1	0	0
Клетчатка (граммов в порции)	-	1	-	-	-	1
Жиры (граммов в порции)	1	0,5	1	1,5	0,5	0,5
Насыщенные жиры (граммов в порции)	0,5	0	0,5	1	0	0
Трансжиры (граммов в порции)	0	0	0	0	0	0
Витамины и минералы	-	15	-	-	-	-
Комплекс энзимов	да	да	да	нет	да	да
Другие ингредиенты	Микронизированные ВСАА	ВСАА и глютамин				



Правильное время приема протеинов (+ – ХОРОШО, +++ – ОТЛИЧНО, +++++ – ЛУЧШЕЕ)

	Platinum Hydro-whey	Pro Complex	Gold Standard 100% Whey	Classic Whey	Gold Standard 100% Egg	Gold Standard 100% Casein
Утром натощак	+++++	+++++	+++++	+++++	++++	+
Перед тренировкой	+++++	+++++	++++	+++	++++	+
После тренировки	+++++	++++	+++	+++	+++	++
Между приемами пищи	++	++++	++	+++	+++	+++
Перед сном	+	+++	+	+	++	+++++

Незаменимые аминокислоты (мг в порции)

	Platinum Hydro-whey	Pro Complex	Gold Standard 100% Whey	Classic Whey	Gold Standard 100% Egg	Gold Standard 100% Casein
Триптофан	495	1005	405	357	342	292
Валин	2259	3614	1422	1216	1731	1609
Треонин	2159	4219	1654	1350	1026	1039
Изолейцин	2467	4073	1573	1300	1420	1312
Лейцин	4100	6448	2531	2283	2021	2129
Лизин	2589	4653	2233	1900	1420	1822
Фенилаланин	867	1697	748	715	1451	1144
Метионин	611	1185	492	442	901	644



РЕАЛИЗУЙТЕ СВОЙ ПОТЕНЦИАЛ С ПОМОЩЬЮ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

ПОСТРОЕНИЕ ФУНДАМЕНТА «ИСТИННОЙ СИЛЫ»*

Ваша «Истинная Сила» – это физическая активность, которой вы увлечены. Это может быть бодибилдинг, пауэрлифтинг, крикет, футбол, беговые марафоны или другая активность. Чтобы добиться успеха в любом из этих видов спорта, необходимо выйти за пределы обычных ожиданий. В данном случае тренировки очень важны, однако питание играет не менее важную роль в развитии нацеленного на результат спортсмена.

Если вы много времени проводите в тренажерном зале, то наверняка уже успели услышать огромное количество популярных мифов и предрассудков о том, как диета, генетика и окружающая среда могут помешать вам в достижении реальных физических целей. Хотя каждый из этих элементов, бесспорно, играет важную роль в определении того, насколько успешна будет ваша тренировочная программа, они могут быть изменены в вашу пользу. Например, можно придерживаться диеты, состоящей на 35% из протеинов, на 50% из углеводов и на 15% из полезных жиров, если знать, как выбрать правильные продукты. Даже вегетарианцам это доступно. Правильно выбирая время употребления соответствующих продуктов или добавок между тренировочными сессиями, можно реализовать свой потенциал в полном объеме. А адекватное потребление жидкости поможет минимизировать негативное влияние окружающей среды и плохой экологии.

На следующих страницах вы узнаете, как оптимизировать свою производительность, чтобы развенчать все эти предрассудки и встать на путь достижения «Истинной Силы». Этот путь не станет быстрым и легким для вас. Потребуется постоянно и усердно работать над собой, так как залогом правильного физического развития и хороших спортивных результатов является медленный, но стабильный прогресс в тренировках. Это верно для развития силы, мышечной массы и поведения тела до требуемых параметров. Если бы эти условия были легко выполнимы, все выглядели бы как фотомодели, рекламирующие плавки, и тягали как профессиональные атлеты. Однако атлеты, достигшие вершины спортивного Олимпа, изрядно потрудились ради этой цели. Более того, им приходилось много работать и ради того, чтобы удержаться на этой вершине.

ОСНОВЫ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

Пища, которую мы принимаем, и напитки, которые мы пьем, состоят из питательных веществ и иных различных компонентов. Чтобы лучше понять влияние питания на физическую работоспособность, разделим все вещества на две большие группы. Первая группа – это макроэлементы, к которым относят белки, углеводы и жиры. Вторая группа – это микроэлементы, то есть витамины и минералы. Ваше тело нуждается в большом количестве макроэлементов, которые используются в качестве топлива как для ментальных, так и для физических достижений. А вот потребность в микроэлементах чрезвычайно мала. Но это не делает их менее важными. Все элементы питания – макро- и микроэлементы – играют собственную роль в улучшении спортивных результатов, и не только. Залогом эффективного использования питательных веществ является их баланс, который достигается при условии знания о правильных порциях и времени приема пищи.

БЕЛКИ – РОСТ МЫШЦ, УВЕЛИЧЕНИЕ СИЛЫ И СКОРОСТИ

Новички уверены, что наращивание мышечной массы и силы целиком и полностью зависит от усилий в подъеме тяжестей в тренажерном зале. Однако важно знать: это именно то место, где мышцы сильнее всего повреждаются. Размер, сила и скорость нарабатываются во время восстановительного процесса, который начинается сразу после интенсивной тренировки, и аминокислоты (из протеинов) играют очень важную роль в этом процессе. Аминокислоты – это основные строительные блоки мышечной ткани. Большинство экспертов считает, что тренировка без протеиновой поддержки настолько непродуктивна, что лучше не тренироваться вовсе.

* Истинная Сила – True Power (англ.)



УГЛЕВОДЫ – КЛЮЧ К СИЛЕ И ВЫНОСЛИВОСТИ

Если с помощью протеинов мышцы растут, то благодаря углеводам увеличивается их способность к поднятию тяжелого веса и поддерживается выносливость. Гликоген – это восполняемое топливо, которое мышцы сжигают во время длительных усилий. Спортсмены, ориентированные на выносливость, могут сжигать жир и использовать его в качестве энергии в течение длительных тренировок, но этот процесс становится возможным только после использования большей части гликогена, что хранится в мышцах.

Для пополнения запасов гликогена в течение дня, особенно перед тренировкой или соревнованиями, наиболее хорошо подходят комплексные углеводы. Комплексные углеводы – это насыщенные клетчаткой овощи, обычно с низким гликемическим индексом. Организм усваивает их более медленно, тем самым обеспечивает устойчивый уровень поступления энергии. После тренировок, когда уровень гликогена в организме на нуле, простые углеводы с высоким гликемическим индексом, содержащиеся во фруктах, могут помочь быстро восполнить запас гликогена в мышцах.

КОФЕИН – ЭНЕРГИЯ И ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ

Чай, кофе, множество безалкогольных напитков и подавляющее большинство энергетических напитков содержат кофеин, который, пожалуй, является самым популярным стимулирующим алкалоидом в мире. В натуральном виде кофеин обнаружен в шоколаде и различных экзотических фруктах. Для заинтересованных в повышении производительности спортсменов кофеин является одной из наиболее эффективных добавок. Исследования доказали, что кофеин снижает болевой порог и усталость, что позволяет выполнять упражнения с большей легкостью и частотой. Кофеин также помогает сфокусировать внимание на нюансах тренировки и снизить время реакции за счет повышения мозговой активности. В научных кругах существует мнение, что небольшие дозы кофеина в течение дня позволяют добиваться лучшего эффекта, чем 1 большая доза, принятая за 1 раз.

ВРЕМЯ ПРИЕМА

Первое правило хорошей тренировки – это сбалансированное питание, обеспеченное заранее. Естественно, не за полчаса до начала тренировки, а гораздо раньше. В идеале нужно выделять около 2 часов на переваривание пищи перед бегом, велокроссом, плаванием или силовой тренировкой. При соблюдении этого условия у вас будет хороший запас белков для наращивания мышечной массы и углеводов для высвобождения необходимой в процессе тренировки энергии. Профессиональные мультивитамины, употребляемые в соответствии с предписанными рекомендациями в течение дня, помогут поддержать необходимый запас микроэлементов.

За полчаса до тренировки желательно выпить кофеинсодержащий напиток. Одновременно с этим можно принять некоторое количество быстродействующих аминокислот для защиты мышц на время тренировки от чрезмерных повреждений. Незаменимые аминокислоты, в частности, 3 самые главные аминокислоты с разветвленными цепочками (BCAA), отлично подойдут для обеспечения антикатаболического эффекта.

В течение получаса после тренировки ваше тело наиболее восприимчиво к усвоению веществ извне. Этот небольшой временной промежуток необходимо использовать максимально эффективно. Лучше всего выпить быстродействующий шейк из сывороточного протеина или коктейль на основе гейнера с высоким содержанием белка. Что выбрать – зависит от конечной цели. В течение 2 часов после тренировки нужно плотно и сбалансированно поесть, чтобы восстановить истощившиеся запасы гликогена и протеинов.

Большинство мышц восстанавливается во время сна. К сожалению, это самый длительный период, когда ваше тело не получает питания извне. Первый прием пищи в течение дня мы называем завтраком, потому что в буквальном смысле (в литературном английском языке) он означает «прерывание поста», который продолжался в течение 7–9 часов, пока человек спал. Те, кто регулярно и интенсивно тренируется, могут получить пользу от медленно усвояемого протеинового коктейля на основе казеина, который следует выпить прямо перед сном. Казеин переваривается организмом примерно в 5–7 раз дольше, чем сывороточные протеины, но при этом является не менее богатым источником незаменимых аминокислот. Чтобы перейти на 24-часовой цикл восстановления организма, нужно употреблять «медленные» протеины и никогда не пропускать сбалансированный прием пищи утром.



ПРИМЕР РАСПОРЯДКА НА ДЕНЬ

7.00	Завтрак и мультивитамины
9.00	Батончик Protein Bar
11.30	Ланч и мультивитамины
13.30	Кофеинсодержащий напиток /аминокислоты
14.00	Тренировка
15.00	Шейк на базе сывороточного протеина
17.30	Обед/ужин и мультивитамины
21.00	Шейк на базе казеина

ТЕХНИКИ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Полное восстановление мышц после интенсивной тренировки может продолжаться до 48 часов, поэтому важно грамотно спланировать свою тренировочную программу. Существует довольно популярная стратегия, согласно которой занятия в тренажерном зале с поднятием тяжестей подразделяются на дни, когда вы тренируете только верхнюю часть тела, и дни, когда акцент делается на нижней части тела. Между этими двумя типами тренировок 1 день выделяется для упражнений на выносливость, например, для бега, плавания или велокросса.

ПРИМЕР РАЗДЕЛЕНИЯ НЕДЕЛИ ПО ТРЕНИРОВКЕ РАЗНЫХ ЧАСТЕЙ ТЕЛА

Понедельник	– верхняя часть тела
Вторник	– бег
Среда	– нижняя часть тела
Четверг	– плавание
Пятница	– верхняя часть тела
Суббота	– велосипедная прогулка
Воскресенье	– нижняя часть тела

Дни можно также делить по типам упражнений. Один день – толкательные упражнения (например, жим лежа и отжимания), а другой день – тянущие упражнения (например, подтягивания).

Важное замечание:

Несмотря на то что приведенный выше распорядок физической активности рассчитан на каждый день недели, можно без ущерба взять один выходной день. Результат вряд ли будет лучше, если не дать мышцам достаточно времени на отдых после интенсивных физических нагрузок.

ДЕНЬ ИЗ ЖИЗНИ СПОРТСМЕНА СИЛОВЫХ ВИДОВ СПОРТА

Так как выше мы решили, что понедельник – день силовых тренировок, давайте представим, как именно он должен пройти у тех, кто любит тренироваться в послеобеденное время.

Совет по питанию:

Чтобы обеспечить постоянный приток аминокислот и углеводов, постарайтесь разделить все дневные калории на небольшие приемы пищи в течение дня. Допустим, ешьте каждые 2–3 часа, но понемногу. Все, что вы потребляете в течение дня, в том числе протеиновые коктейли, засчитывается в общий итог дня.

7.00	Завтрак и мультивитамины
9.00	Батончик Protein Bar
11.30	Ланч и мультивитамины
13.30	Кофеинсодержащий напиток /аминокислоты
14.00	Тренировка
15.00	Шейк на базе сывороточного протеина
17.30	Обед/ужин и мультивитамины
21.00	Шейк на базе казеина



Совет дня:

Если этот день вы выбрали для тренировки в видах спорта на выносливость, то протеиновый батончик в 9.00 можно заменить апельсином, яблоком, бананом или другим фруктом, который обеспечит организм быстрыми углеводами. Также рекомендовано добавить дополнительные углеводы на обед и ужин.

ДЕНЬ ИЗ ЖИЗНИ СПОРТСМЕНА, ЗАНИМАЮЩЕГОСЯ ВИДАМИ СПОРТА НА ВЫНОСЛИВОСТЬ

Несмотря на то что потребности спортсменов, занимающихся бегом, плаванием или другим видом спорта на выносливость, больше склоняются в сторону углеводов, не стоит недооценивать важность белков. Аминокислоты помогают в быстром восстановлении мышц после изнурительной пробежки, езды на велосипеде или заплыва. Вот пример расписания для любителя утренних пробежек.

7.00	Завтрак и мультивитамины
8.30	Кофеинсодержащий напиток/аминокислоты
9.00	Тренировка (пробежка)
10.00	Протеиновый шейк *
12.00	Ланч и мультивитамины
15.00	Батончик Energy Bar
18.00	Обед/ужин и мультивитамины
21.00	Шейк на основе казеина

* Речь идет о любой комбинации протеинов с дополнительными питательными веществами. В случае пробежки можно смешать сывороточный белок с апельсиновым, гранатовым или яблочным соком с целью улучшения углеводной поддержки. В качестве альтернативы фруктовому соку можно добавить любые виды порошковых продуктов на основе углеводов (например, из кукурузы).

ДЕНЬ ИЗ ЖИЗНИ СПОРТСМЕНА КОМАНДНЫХ ВИДОВ СПОРТА

Командный вид спорта – будь то баскетбол, гандбол или футбол – требует от участника сочетания силы и выносливости, поэтому очень важно соблюдать баланс белков и углеводов в ежедневном меню. Попробуем представить примерный распорядок дня для спортсмена, занимающегося командным видом спорта. Предполагаемое время тренировки – середина дня.

7.00	Завтрак и мультивитамины
9.00	Батончик Protein Bar и мандарин
11.00	Кофеинсодержащий напиток/аминокислоты
11.30	Тренировка
13.00	Шейк на базе сывороточного протеина
14.00	Ланч и мультивитамины
16.00	Перекус
18.00	Обед/ужин и мультивитамины
21.00	Шейк на базе казеина

Совет по тренировке:

Чтобы достичь поставленных целей на игровом поле, необходимо потреблять достаточное количество воды. Это очень важно. Даже легкое и умеренное обезвоживание может значительно повлиять на ваши показатели в течение игры. В среднем человек нуждается в 100 (± в зависимости от массы тела) унциях (примерно 2,8 л) воды в сутки, включая около 20% воды, которая поступает в организм из пищи. Пейте воду до, во время и после тренировки. Кофеиновые напитки и протеиновые коктейли также учитываются в общем итоге дня.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Ваша уникальность не ограничивается лишь внешностью и характером. Ваше тело реагирует на физические упражнения и питание также по-своему. Это означает: то, что подходит для одного, может быть совершенно неэффективным для другого. Именно поэтому важно не только тренироваться и правильно питаться, но и постоянно контролировать полученные результаты.

Для этого следует вести журнал, в котором отмечать все свои достижения и неудачи. Здесь же необходимо подсчитывать калории, белки, углеводы и жиры, которые вы потребляете за день, указывать все, что вы едите и пьете. Если есть ежедневный прогресс, значит, вы двигаетесь в правильном направлении. Если же его нет, то по мере необходимости нужно вносить соответствующие коррективы.

Оставайтесь жизнерадостным, стойким и терпеливым в своих начинаниях. Помните: чудес не бывает, и пара визитов в тренажерный зал вряд ли сильно изменит вас. Надеемся, что тренировки станут для вас стилем жизни, а информация из этой брошюры поможет реализовать весь скрытый потенциал вашей «Истинной Силы».



OPTIMUM NUTRITION РЕКОМЕНДУЕТ



СТРАТЕГИЯ ДЛЯ ТРИАТЛОНА

Этот многогранный вид спорта, рассчитанный на выносливых людей, предполагает продолжительный расход энергии. Это может быстро опустошить запасы гликогена в мышцах – основного запасного углевода в организме человека, который особенно активно используется во время длительных физических нагрузок. Пополнить запасы гликогена перед состязанием можно лучше всего путем употребления пищи, содержащей белки и комплексы углеводов, которые усваиваются организмом в течение более длительного времени. Например, надо сначала съесть макароны из цельнозерновой муки со спаржей, а спустя несколько часов принять смесь из поσταпно усвояемых углеводов и аминокислот с разветвленными цепочками (BCAA). Эти аминокислоты будут помогать в защите мускулов от чрезмерных нагрузок, а также могут быть использованы в качестве альтернативного источника энергии.

Основное спортивное питание

Время приема

За 1 час до тренировок или соревнований
Поддержка в течение и после состязаний

Продукция ON

Essential Amino Energy
After Max

Микроэлементы в виде витаминов и минералов играют важную роль в выработке в организме макроэлементов в виде протеинов, углеводов и жиров. Многие из этих элементов могут быть получены вместе с обычной пищей, но так как потребности в микроэлементах для спортсменов несколько выше потребностей менее активных людей, ON рекомендует принимать поливитамины ежедневно во время еды.

Мультивитамины

Время приема

Во время еды

Продукция ON

Opti-vites
Opti Men
Opti Women

Спортсмены высокого уровня, особенно участники мировых чемпионатов, могут воспользоваться дополнительным спортивным питанием. Все перечисленные ниже продукты созданы для того, чтобы помочь быстро восстановиться после интенсивных физических нагрузок.

Дополнительная поддержка

Время приема

В любое время

Утром или вечером во время еды

Перед или после тренировки
Перед сном

Продукция ON

Essential Amino Energy
Wholly Oats! Bar
Tribulus 625
100% Whey Crisp Bar
Gold Standard 100% Whey
Gold Standard 100% Casein



СТРАТЕГИЯ ДЛЯ ПЛАВАНИЯ



Если вы спринтер, участник индивидуального комплексного заплыва или пловец на длинные дистанции, ваше тело нуждается в углеводах для энергии и в аминокислотах (из протеинов) для восстановления мышц. Кофеин может снизить усталость от постоянных тренировок. Комбинация этих трех компонентов спортивного питания эффективнее поможет в достижении результата, если употребить ее непосредственно перед состязанием или тренировкой. После заплыва нужно восполнить сгоревший гликоген и получить быстродействующие аминокислоты, чтобы немедленно запустить процесс восстановления.

Основное спортивное питание

Время приема

За 30 мин до соревнования
или тренировки
После тренировки

Продукция ON

Essential Amino Energy
After Max

Микроэлементы в виде витаминов и минералов играют важную роль в выработке в организме макроэлементов в виде протеинов, углеводов и жиров. Многие из этих элементов могут быть получены вместе с обычной пищей, но так как потребности в микроэлементах для спортсменов несколько выше потребностей менее активных людей, ON рекомендует принимать поливитамины ежедневно во время еды.

Мультивитамины

Время приема

Во время еды

Продукция ON

Opti-vites
Opti Men
Opti Women

Спортсмены высокого уровня, особенно участники мировых чемпионатов, могут воспользоваться дополнительным спортивным питанием. Все перечисленные ниже продукты созданы для того, чтобы помочь быстро восстановиться после интенсивных физических нагрузок.

Дополнительная поддержка

Время приема

В любое время
Утром или вечером во время еды
Ранним утром и/или после тренировки
Перед сном

Продукция ON

Essential Amino Energy
Tribulus 625
Gold Standard 100% Whey
ZMA



СТРАТЕГИЯ ДЛЯ ВЕЛОСПОРТА



Данный вид спорта ориентирован на выносливость и связан с постоянным расходом энергии при резких скоростных скачках. Это может снизить запасы гликогена в мышцах, который предназначен для длительного физического напряжения. Пополнить запас гликогена до гонки лучше всего с помощью употребления пищи, состоящей из белков и медленно перевариваемых комплексных углеводов. Например, можно съесть хлеб из цельного зерна и сладкий картофель, а спустя несколько часов принять смесь из поэтапно усвояемых углеводов и аминокислот с разветвленными цепочками (ВСАА). Эти аминокислоты будут помогать в защите мускулов от чрезмерных нагрузок, а также могут быть использованы в качестве альтернативного источника энергии.

Основное спортивное питание

Время приема

За 1 час до тренировки или соревнований
Поддержка в течение и после состязаний

Продукция ON

Essential Amino Energy
After Max

Микроэлементы в виде витаминов и минералов играют важную роль в выработке в организме макроэлементов в виде протеинов, углеводов и жиров. Многие из этих элементов могут быть получены вместе с обычной пищей, но так как потребности в микроэлементах для спортсменов несколько выше потребностей менее активных людей, ON рекомендует принимать поливитамины ежедневно во время еды.

Мультивитамины

Время приема

Во время еды

Продукция ON

Opti-vites
Opti Men
Opti Women

Спортсмены высокого уровня, особенно участники мировых чемпионатов, могут воспользоваться дополнительным спортивным питанием. Все перечисленные ниже продукты созданы для того, чтобы помочь быстро восстановиться после интенсивных физических нагрузок.

Дополнительная поддержка

Время приема

В любое время

Утром или вечером во время еды
Перед сном

Продукция ON

Essential Amino Energy
Wholly Oats Bar
Tribulus 625
Gold Standard 100% Casein





СТРАТЕГИЯ ДЛЯ БОРЬБЫ

Тренировки и соревнования по борьбе требуют скорости, силы. Чтобы развить соответствующие характеристики, обычно предполагается работа с поднятием тяжестей и физическое закаливание. И то, и другое может привести к разрыву мышечных волокон. Для их восстановления, а также для поддержания их в спортивном состоянии необходимы отдых и прием аминокислот из протеинов. Быстроусвояемый сывороточный протеин лучше всего использовать сразу после тренировки, в то время как медленно усвояемый протеин, например мицеллярный казеин, лучше подойдет для приема в промежутках между едой и перед сном.

Основное спортивное питание

Время приема

Утром, перед или после тренировки
В промежутках между едой и перед сном

Продукция ON

Gold Standard 100% Whey™
Gold Standard 100% Casein™

Микроэлементы в виде витаминов и минералов играют важную роль в выработке в организме макроэлементов в виде протеинов, углеводов и жиров. Многие из этих элементов могут быть получены вместе с обычной пищей, но так как потребности в микроэлементах для спортсменов несколько выше потребностей менее активных людей, ON рекомендует принимать поливитамины ежедневно во время еды.

Мультивитамины

Время приема

Во время еды

Продукция ON

Opti-vites
Opti Men
Opti Women

После особенно интенсивных сессий с физической нагрузкой – например, в течение первой недели тренировок или в рамках жесткой схватки – организм может нуждаться в дополнительной питательной поддержке. Эти добавки могут быть смешаны с ароматизированными белковыми коктейлями для поддержания большей силы (креатин) и ускорения восстановительных процессов (BCAA и/или глютамин).

Дополнительная поддержка

Время приема

Послетренировочный шейк

Утром или вечером во время еды
Во время еды

Продукция ON

Micronized Creatine
BCAA 5000 Powder
Glutamine Powder
Tribulus 625
Creatine 750/2500 Caps
Superior Amino 2222
Glutamine Caps



СТРАТЕГИЯ ДЛЯ ХОККЕЯ



Тренировки и игра в хоккей физиологически чрезмерно напрягают мышечные волокна во всем теле. При этом затрачивается большое количество углеводов, ответственных за пополнение запасов энергии. Речь конечно же о гликогене. Для восстановления мышц после такой нагрузки необходимо принимать препараты, содержащие полноценные аминокислоты. Гликоген нужно восстанавливать с помощью быстрых углеводов. Перед тренировкой следует пополнить запасы гликогена, незаменимых аминокислот и натуральных энергетиков. Это поможет проводить занятия более эффективно.

Основное спортивное питание

Время приема

Перед тренировкой или матчем
Whey Gold Protein
После тренировки или матча

Продукция ON

Essential Amino Energy + 100%
After Max

Микроэлементы в виде витаминов и минералов играют важную роль в выработке в организме макроэлементов в виде протеинов, углеводов и жиров. Многие из этих элементов могут быть получены вместе с обычной пищей, но так как потребности в микроэлементах для спортсменов несколько выше потребностей менее активных людей, ON рекомендует принимать поливитамины ежедневно во время еды.

Мультивитамины

Время приема

Во время еды

Продукция ON

Opti-vites
Opti Men
Opti Women

После особенно интенсивных тренировок – например, в рамках первой недели командных тренировок – организм может нуждаться в дополнительной питательной поддержке. Эти дополнения могут использоваться как отдельно от основных, так и вместе с протеиновыми коктейлями.

Дополнительная поддержка

Время приема

Между приемами пищи и перед сном
Во время еды
Утром или вечером во время еды
В качестве дополнительного элемента к любому приему

Продукция ON

Gold Standard 100% Casein
Superior Amino 2222
Tribulus 625
BCAA 5000 Powder
Glutamine Powder
Creatine Powder



СТРАТЕГИЯ ДЛЯ БАСКЕТБОЛА



Игра в баскетбол предполагает очень быстрый темп с акцентом на частые серии интенсивных движений руками. Физическая выносливость, психическая активность и внимание являются ключевыми элементами успеха любого игрока в этой дисциплине, и натуральные энергетики, и бета-аланин могут оказать большую помощь в достижении этих результатов. Напиток, содержащий оба указанных элемента, также будет полезен для процесса гидратации. Помимо этого, пополнение энергии будет осуществляться за счет углеводов, в то время как незаменимые аминокислоты, особенно с разветвленными цепочками (BCAA), смогут обеспечить антикатаболическую поддержку в течение игры или тренировки. Те же незаменимые аминокислоты будут содействовать и восстановлению мышц при разрывах и повреждениях. Необходимо также восстановить углеводные запасы, которые в большом количестве сжигаются в течение тренировки.

Основное спортивное питание

Время приема

Перед тренировкой или матчем
После тренировки или матча

Продукция ON

Essential Amino Energy
After Max

Микроэлементы в виде витаминов и минералов играют важную роль в выработке в организме макроэлементов в виде протеинов, углеводов и жиров. Многие из этих элементов могут быть получены вместе с обычной пищей, но так как потребности в микроэлементах для спортсменов несколько выше потребностей менее активных людей, ON рекомендует принимать поливитамины ежедневно во время еды.

Мультивитамины

Время приема

Во время еды

Продукция ON

Opti-vites
Opti Men
Opti Women

После особенно интенсивных тренировок – например, в рамках первой недели командных тренировок – организм может нуждаться в дополнительной питательной поддержке. Эти дополнения могут использоваться как отдельно от основных, так и вместе с протеиновыми коктейлями.

Дополнительная поддержка

Время приема

В любое время

Утром или вечером во время еды
Между приемами пищи и перед сном
Во время еды
В качестве дополнительного элемента к любому приему

Продукция ON

Essential Amino Energy
100% Whey Gold protein
Tribulus 625
Gold Standard 100% Casein™
Superior Amino 2222
BCAA 5000 Powder
Glutamine Powder



СТРАТЕГИЯ ДЛЯ ВОЛЕЙБОЛА



Сказать, что волейболистам необходимо всегда быть на ногах, – значит не сказать ничего. Постоянные прыжки и удары, которые происходят во время игры, предполагают физическую выносливость и повышенное внимание. В данном случае могут помочь природные антидепрессанты и бета-аланин, но, помимо этого, организм будет нуждаться и в повышенном количестве углеводов. Также жизненно необходимы незаменимые аминокислоты, особенно с разветвленными цепочками (BCAA). Именно они обеспечат антикатаболическую поддержку во время игры и дадут толчок процессу восстановления мышц, который начинается сразу после окончания нагрузки. В это время также необходимо восстановить запасы углеводов, которые были сожжены за тренировку.

Основное спортивное питание

Время приема

Перед тренировкой или матчем

После тренировки или матча

Продукция ON

Essential Amino Energy
+ Wholly Oats Bar
After Max

Микроэлементы в виде витаминов и минералов играют важную роль в выработке в организме макроэлементов в виде протеинов, углеводов и жиров. Многие из этих элементов могут быть получены вместе с обычной пищей, но так как потребности в микроэлементах для спортсменов несколько выше потребностей менее активных людей, ON рекомендует принимать поливитамины ежедневно во время еды.

Мультивитамины

Время приема

Во время еды

Продукция ON

Opti-vites
Opti Men
Opti Women

После особенно интенсивных тренировок – например, в рамках первой недели командных тренировок – организм может нуждаться в дополнительной питательной поддержке. Эти дополнения могут использоваться как отдельно от основных, так и вместе с протеиновыми коктейлями.

Дополнительная поддержка

Время приема

В любое время

Утром или вечером во время еды

Перед и после тренировки

Между приемами пищи и перед сном

Во время еды

В качестве дополнительного элемента к любому приему

Продукция ON

Essential Amino Energy
Tribulus 625
Gold Standard 100% Whey™
Gold Standard 100% Casein™
Superior Amino 2222

BCAA 5000 Powder
Glutamine Powder



СТРАТЕГИЯ ДЛЯ ТЕННИСА



Во время игры в теннис спортсменам приходится много и быстро передвигаться, а также затрачивать много энергии при подачах и отбивании мяча. Поэтому насытить мышцы главным углеводом организма – гликогеном – следует до тренировки или состязания. Натуральные энергетики и антидепрессанты, содержащиеся в продукции ON, помогут сохранить выдержку в процессе игры, а аминокислоты обеспечат тело антикатаболической поддержкой и помогут избежать чрезмерного травмирования мышечной ткани. Углеводы и белки также должны поступить в организм сразу после напряженного сета или тренировки, чтобы запустить процесс восстановления организма.

Основное спортивное питание

Время приема

Перед тренировкой или матчем

После тренировки или матча

Продукция ON

Essential Amino Energy
+ 100% Whey Crisp bar

After Max

Микроэлементы в виде витаминов и минералов играют важную роль в выработке в организме макроэлементов в виде протеинов, углеводов и жиров. Многие из этих элементов могут быть получены вместе с обычной пищей, но так как потребности в микроэлементах для спортсменов несколько выше потребностей менее активных людей, ON рекомендует принимать поливитамины ежедневно во время еды.

Мультивитамины

Время приема

Во время еды

Продукция ON

Opti-vites
Opti Men
Opti Women

После особенно интенсивных тренировок – например, в рамках первой недели командных тренировок – организм может нуждаться в дополнительной питательной поддержке. Эти дополнения могут использоваться как отдельно от основных, так и вместе с протеиновыми коктейлями.

Дополнительная поддержка

Время приема

В любое время

Утром или вечером во время еды
Между приемами пищи и перед сном
Во время еды
В качестве дополнительного элемента к любому приему

Продукция ON

Essential Amino Energy
100% Whey Gold protein
Tribulus 625
Gold Standard 100% Casein™
Superior Amino 2222
BCAA 5000 Powder
Glutamine Powder



СТРАТЕГИЯ ДЛЯ ГАНДБОЛА



Игроки затрачивают колоссальное количество энергии при движении по полю и взаимодействии с противником. Перед игрой следует пополнить запасы гликогена. Природные энергетика и антидепрессанты помогут сосредоточиться на игре, а аминокислоты обеспечат антикатаболическую поддержку и помогут избежать травмирования мышечной ткани. После матча или тренировки требуется восстановить запасы углеводов и белков.

Основное спортивное питание

Время приема

Перед тренировкой или матчем

После тренировки или матча

Продукция ON

Essential Amino Energy
+ Wholly Oats Bar
After Max

Микроэлементы в виде витаминов и минералов играют важную роль в выработке в организме макроэлементов в виде протеинов, углеводов и жиров. Многие из этих элементов могут быть получены вместе с обычной пищей, но так как потребности в микроэлементах для спортсменов несколько выше потребностей менее активных людей, ON рекомендует принимать поливитамины ежедневно во время еды.

Мультивитамины

Время приема

Во время еды

Продукция ON

Opti-vites
Opti Men
Opti Women

После особенно интенсивных тренировок – например, в рамках первой недели командных тренировок – организм может нуждаться в дополнительной питательной поддержке. Эти дополнения могут использоваться как отдельно от основных, так и вместе с протеиновыми коктейлями.

Дополнительная поддержка

Время приема

В любое время

Утром или вечером во время еды

Перед или после тренировки

Между приемами пищи и перед сном

Во время еды

В качестве дополнительного элемента к любому приему

Продукция ON

Essential Amino Energy
Tribulus 625
Gold Standard 100% Whey™
Gold Standard 100% Casein™
Superior Amino 2222

BCAA 5000 Powder
Glutamine Powder



СТРАТЕГИЯ ДЛЯ ЛЫЖНОГО СПОРТА И СНОУБОРДА

Не важно, катаетесь вы на лыжах или на сноуборде, день, проведенный на горном склоне, окажет сильную нагрузку на ваши мышцы. Во-первых, истощатся запасы углеводов в теле (речь, как и прежде, о гликогене). Во-вторых, особенно интенсивно будут работать как верхние, так и нижние группы мышц, поэтому пополнение запасов углеводов и протеинов в целом становится самым важным моментом тренировки.

Основное спортивное питание

Время приема

Перед тренировкой или заездом/спуском

После тренировки или заезда/спуска

Продукция ON

Gold Standard 100% Whey
+ Wholly Oats Bar

After Max

Микроэлементы в виде витаминов и минералов играют важную роль в выработке в организме макроэлементов в виде протеинов, углеводов и жиров. Многие из этих элементов могут быть получены вместе с обычной пищей, но так как потребности в микроэлементах для спортсменов несколько выше потребностей менее активных людей, ON рекомендует принимать поливитамины ежедневно во время еды.

Мультивитамины

Время приема

Во время еды

Продукция ON

Opti-vites

Opti Men

Opti Women

Спортсмены высшей категории, которые желают покорять склоны повышенной сложности, могут воспользоваться дополнительной поддержкой. Эти дополнения могут использоваться как отдельно от основных, так и вместе с протеиновыми коктейлями.

Дополнительная поддержка

Время приема

В любое время

Утром или вечером во время еды

Перед или после тренировки

Между приемами пищи и перед сном

Во время еды

В качестве дополнительного элемента к любому приему

Продукция ON

Essential Amino Energy

Tribulus 625

Gold Standard 100% Whey™

Gold Standard 100% Casein™

Superior Amino 2222

BCAA 5000 Powder

Glutamine Powder



WWW.SPORTCENTER.KZ

TEЛ.: (727) 317-30-60