



## Польза протеиновых коктейлей

Что же такое протеиновый коктейль и с чем его едят?

**Протеиновые коктейли у многих из нас ассоциируются со спортивным питанием, помогающим нарастить мышечную массу.**

Действительно, изначально протеиновые коктейли употребляли в пищу бодибилдеры, желающие выглядеть на подиуме рельефнее своих соперников. Сегодня этот универсальный продукт обрел популярность среди людей, стремящихся распрощаться с лишними килограммами так и желающих нарастить мышечную массу тела. Что же такое протеиновый коктейль и с чем его едят?

Протеиновый коктейль – это очищенная, хорошо усваиваемая вытяжка водорастворимых белков, получаемых из молочной сыворотки, яичного белка или

соевых бобов. Этот продукт является низкокалорийным, ведь белок, попадая в наш организм, помогает нарастить мышечную массу, не откладываясь при этом в жировой ткани. Многие белковые коктейли помогают поддерживать организм после тренировки, чаще всего их употребляют до или после занятий в спортивном зале. В первую очередь, это прекрасная замена высококалорийным и богатым жирами продуктам, так как выпив такой коктейль, чувство насыщения сохранится надолго, за счет длительного усвоения белков организмом, а значит, вам не захочется есть часто и в больших количествах. Также стоит принимать во внимание, что при употреблении протеина стоит исключить из рациона выпечку, сладости и все продукты, содержащие сахар, так как вкупе с быстрыми углеводами прием белкового коктейля приведет, скорее, не к похудению, а создаст дополнительные жировые запасы.

Клинически доказано, что протеиновые коктейли ускоряют метаболизм, а, следовательно, помогают быстрее согнать жировые отложения, а вкупе с систематическими физическими нагрузками помогут телу скорее обрести красивые формы за счет активного участия белка в формировании мышечной ткани. Получить полноценный белок без увеличения калорийности поможет протеиновый коктейль Формула 1 Herbalife. Заказать продукцию вы можете, заполнив форму:

**Интересно:** протеиновые коктейли Формула 1 Herbalife содержат до 50% рекомендованного суточного потребления минералов и витаминов в 1 порции, которые необходимы нашему организму каждый день.

Как уже было сказано, протеиновые коктейли – неотъемлемая составляющая для эффективной программы снижения веса. Достаточное количество белка в рационе – это залог устойчивого результата контроля веса. Еще одно преимущество протеинового коктейля – это быстрота приготовления. В отличие от приготовления полноценного приема пищи, белковый коктейль готовится за пару минут: налейте в блендер 250 мл жидкости (воды или обезжиренного молока), добавьте 2 столовые ложки протеинового порошка Формула 1, можно добавить фрукты по вкусу, например, треть банана или горсть любых ягод и питательная замена завтраку, обеду, ужину или перекусу готова!

**Важно:** протеиновый коктейль должен заменять не более 2-х полноценных приемов пищи.

Людам с высокой загруженностью на работе протеиновые коктейли помогут быстро и надолго утолить чувство голода, вкусно перекусить не нарушая функцию ЖКТ и не покидая рабочего места, ведь коктейль можно приготовить заранее, продукт прекрасно хранится при комнатной температуре, в термосе в течение 3 часов. Потребление протеина будет полезно не только при снижении веса, ведь известно, что белки из аминокислот отвечают также за функции пищеварительной системы, доставку питательных веществ и микроэлементов к тканям организма, укрепление иммунитета и восстановление гормонального фона.