



## Соевый протеин

Многим известно, что протеин – это самый обыкновенный белок, содержащий все необходимые заменимые и незаменимые аминокислоты.

Протеин и протеиновые продукты давно заняли важное место в рационе питания людей, ведущих здоровый образ жизни. Протеин используют практически все спортсмены – борцы, бегуны, баскетболисты, хоккеисты, боксеры и т.д. Кроме того, протеин рекомендован всем, кто занимается фитнесом и аэробикой, а также людям, желающим привести себя в форму.

**Интересно:** протеиновые продукты рекомендуют ежедневно употреблять людям, ощущающим предельные физические и интеллектуальные нагрузки на работе.

Именно для организма в процессе восстановления принципиально важны «кирпичики» белка – аминокислоты, которыми как раз и богат протеин.

Существуют следующие виды протеина: сывороточный; яичный; соевый; казеин.

В настоящее время предпочтительным считается сывороточный протеин в смеси с соевым. Так как эта комбинация белков признана самой «быстрой» - усваивается организмом за несколько часов.

**Интересно:** организм человека на 25% состоит из белка и постоянно нуждается в качественном пополнении строительного материала для хорошего самочувствия.

В этой статье мы расскажем именно о соевом белке, его полезных свойствах и происхождении.



Соевый белок получают из сои, которая обладает полным спектром всех необходимых для человека аминокислот, полной группой витаминов В, важными микроэлементами: железом, калием, цинком.

Немало людей отдает предпочтение сое, как заменителю белковой пищи в период аэробных нагрузок, но и в период “сушки”: когда сжигается безопасное количество жировой прослойки и выводится вода из организма, а мышцы заметным рельефом выделяются на теле. Соя содержит в себе большое количество особых ферментов, часть из которых усиливают расщепление жиров и способствуют снижению аппетита, это не только улучшает процессы сжигания жира, но и благотворно влияет на пищеварительную систему человека, поэтому соевый белок активно используется как заменитель мяса или для повышения содержания белка в организме.

## Главные свойства соевого белка:

- низкое содержание жиров
- содержание биологически активных веществ
- повышение иммунитета

Соевый протеин – не «химия», поскольку произведен из натурального, органического сырья растительного происхождения. А еще он – диетический, высокобелковый, с низким содержанием жиров, усваиваемый почти на 90%.

Таким образом, при правильном применении, соевый протеин принесет организму только пользу, обогатит его необходимыми витаминами и минералами.

Однако простого употребления белковой пищи недостаточно: белок, содержащийся в большинстве продуктов, плохо усваивается организмом.

Специализированный продукт питания **Формула 3** послужит вашему организму дополнительным источником белка. Содержит ценные виды белка: соевый и сывороточный. **Протеиновая смесь Формула 3**, содержащая в себе минимум калорий, поможет вам держать себя в форме, обеспечит необходимым запасом белка и утолит голод на длительное время. Соевый протеин позволит представительницам прекрасного пола обрести стройную фигуру, а с сывороточным, можно будет укрепить свою мускулатуру.

Заказать продукты Herbalife вы можете, заполнив форму ниже.