



## Недостаток белка? Решаем эту проблему!

Рассказываем, сколько белка требуется вашему организму

Диетологи Тэмми Лакатос и Люси Лакатос, авторы книги «The Nutrition Twins Veggie Cure», убеждены: многие ошибаются, думая, что дают организму столько белка, сколько нужно. Как исправить ситуацию?

### 1) Узнать свою норму потребления белка и следовать ей.

В среднем женщине нужно 40-50 граммов белка в день. Но лучше знать индивидуальную норму. Если вы не очень активны, умножьте свой вес в кг на 0,8, если вы активны — на 1,3, если вы очень активны (6 походов в спортзал в неделю) — на 1,8. После подсчетов вы получите нужное вам количество белка в граммах.

### 2) Добавить в свой рацион больше белковых продуктов

Мясо, молоко, яйца — в этих продуктах содержится большое количество белка, а следовательно и аминокислот, которые необходимы для нормальной жизнедеятельности организма. Не стоит недооценить и пользу соевого белка, который усваивается максимально быстро и практически в полном объеме (до 90%). Он как раз содержится в Протеиновом коктейле Формула 1 Herbalife, который может стать идеальным дополнительным источником протеина (в каждой порции коктейля около 17 граммов этого вещества).

### **3) Есть белковую пищу после тренировок.**

После физической нагрузки организму нужны не только углеводы, но и белки — они помогают мышцам восстановиться. Эксперты рекомендуют обеспечивать организм белком в течение 30 минут после окончания занятия.

Организм не будет получать одни вещества в избытке, а в других испытывать недостаток только в том случае, если вы следуете принципам сбалансированного питания. Помните о них и будьте здоровы!