

СПОРТИВНОЕ

ПИТАНИЕ

ПРОТЕИНЫ (В 30

ГРАММАХ)

Протеины – белки.

Молочные 25-30 грамм белка, 5 грамм углеводов,
минимальное количество жиров

Казеиновые – 25 грамм белка, 5 грамм углеводов,
минимальное количество жиров

Соевые – 25-30 грамм белка, 5 грамм углеводов,
минимальное количество жиров

Мясные – 26 грамм белка, 5 грамм углеводов,
минимальное количество жиров

АМИНОКИСЛОТ

ы

Аминокислоты – расщепленный белок

- 1) БЦА (лейцин, изолейцин, волин, 3 незаменимые аминокислоты)
- 2) Аминокомплекс (все аминокислоты)

ЖИРОСЖИГАТЕ

ЛИ

Жиросжигатели – специальные добавки, ускоряющие обмен веществ.

- 1) На эфедрине (запрещенные, самые эффективные)
- 2) Гленбутирол (запрещенные, самые эффективные)
- 3) Обычный жиросжигатель (самые эффективные)

БУСТЕРЫ

ТЕСТОСТЕРОНА

Бустеры тестостерона – помогают организму выработать собственный тестостерон на генно-физическом уровне.

- 1) Корень герандия
- 2) Трибулус
- 3) ЗМА (цинк, магний, витамин Б-12)

ВИТАМИН

Ы

Витамины – поддерживают восстановление организма. Необходимые для организма вещества обладающие высокой биологической активностью.

- 1) Комплекс витамин
- 2) Минералы
- 3) Витамины

ДЛЯ СНА

Для сна способствуют хорошему сну

1) Мелатонин

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ КОМПЛЕКСЫ

Тренировочные комплексы дают энергию перед тренировкой, тем самым помогают тренироваться больше.

БУСТЕРЫ АЗОТА

Бустеры азота поднимают давление, вены и сосуды расширяются, организм восстанавливается быстрее, больше питательных веществ приходит в мышцы.

- 1) Аргенин
- 2) Креатин

КРЕАТИН

Креатин (белый порошок) – помогает расти силовым результатам, набирает воду в организм, восстановление организма проходит быстрее.

РАЗЛИЧНЫЕ БАД

Различные БАД (биологически активные добавки) – помогают организму получить недостающие биологические вещества.

АНАБОЛИСТИЧЕСКИЕ СТЕРОИДЫ

Анаболические стероиды – иммитация действия мужского полового гармона тестостерона.

- 1) Оральные (краткосрочные/долгосрочные)
Примеры: станозолом, инстрол.
- 2) Внутримышечные (короткие эфиры/средние эфиры/долгосрочные эфиры)
Примеры: сустанон, тестостерон, пропионат, энонтат.

ГАРМОНЫ РОСТА

Гармоны роста – помогают ускорению синтеза белка и наращивают мышечную массу, а также сжигают жир.

