

ЧТО МЫ НАЗЫВАЕМ ЗДОРОВЫМ ТЕЛОМ И ПОЧЕМУ



Телесный жир



Мышцы тела

Мышцы поддерживают:

- осанку
- движение
- уменьшают боль

В ВОЗРАСТЕ ЗА 40 МЫ ТЕРЯЕМ 8% МЫШЕЧНОЙ МАССЫ КАЖДЫЕ 10 ЛЕТ

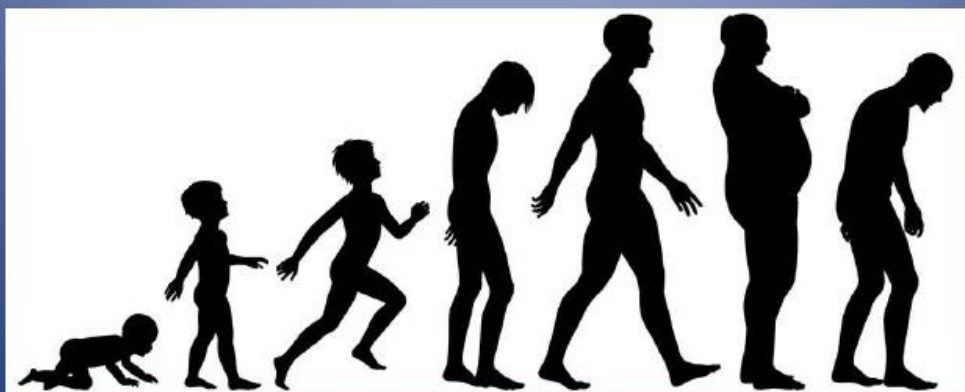
Старение =



жир



мышцы



Белок помогает расти

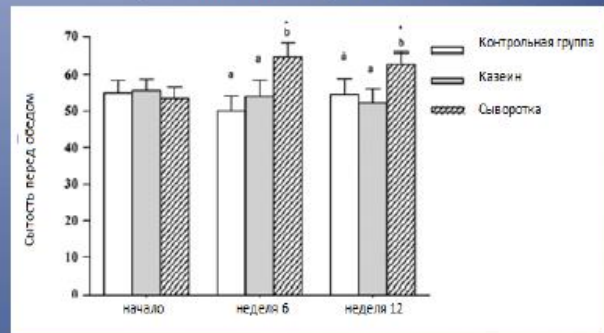


Белки в диете
Упражнения

БЕЛОК ПОМОГАЕТ ТЕРЯТЬ ЖИР И ЗАЩИЩАЕТ МЫШЦЫ

- Низкокалорийный
- Высокое содержание питательных веществ = снижает чувство голода
- Работает в мышцах = увеличивает/защищает мышцы
- Ешьте больше белков и меньше сахара и жиров!

Сывороточный белок – лучший для уменьшения чувства голода



Pal et al. Eur J Clin Nutr. 2014
Anderson et al. Human Nutr Metab. 2004

РАЗНООБРАЗИЕ ИСТОЧНИКОВ БЕЛКА

- Некоторые источники имеют высокое содержание жира
- Молоко содержит сывороточный белок – лучший для увеличения мышц, уменьшения чувства голода и жировой прослойки



Соя



Яйца



Мясо - жир!



НЕ ВСЕ БЕЛКИ РАВНОЦЕННЫ

СЫВОРОТОЧНЫЙ – ЛУЧШИЙ ДЛЯ ПОДДЕРЖКИ МЫШЦ

Соя



Сыворотка

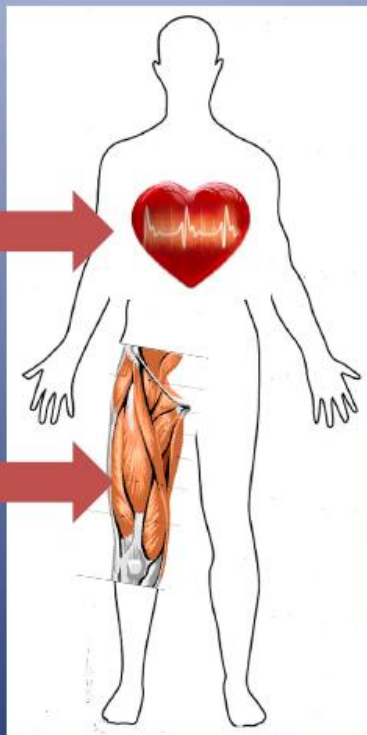


20%

80%

СЫВОРОТОЧНЫЕ БЕЛКИ
 бета-лактоглобулин 35%
 альфа-лактальбумин 12%
 гликомакропептиды 12%
 прогормон-пептиды 12%
 иммуноглобулины 8%
 альбумин 5%
 лактоферрин 1%
 Лактопероксидаза 0.5%
 Другие белки 15%

КАЗИН
 аs1, аs2, бета, к



4Life
 Трансфер
 Факторы™



КТО НУЖДАЕТСЯ В БЕЛКЕ?

Каждый, кто желает

- Сжечь жир
- Нарастить мышечную массу
- Защитить мышцы от старения
- Улучшить физическое здоровье



КЛЮЧЕВЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ПРО-ТФ

- Уникальная комбинация высококачественных протеинов
 - Неденатурированный сывороточный протеин
 - Гидролизированный сывороточный белок
 - 4Life Трансфер Фактор™ в каждой порции
 - Природные аминокислоты
- Тестирован в университете
- Легко усваивается и быстро абсорбируется
- Без лактозы и глютена



ПРО-ТФ СОДЕРЖИТ

Сывороточный протеин, гидролизированный неденатурированный



4Life Трансфер Фактор™

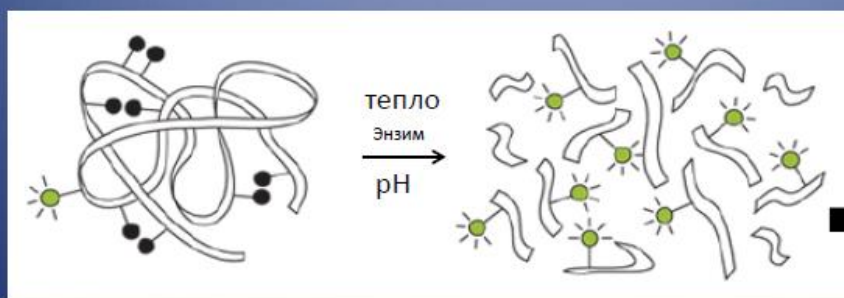


Все белки ПРО-ТФ из природных источников – молока и молозива

ЧТО ТАКОЕ ГИДРОЛИЗОВАННЫЙ БЕЛОК?

Неденатурированная сыворотка

Гидролизованная сыворотка



Улучшенная абсорбция

ПРО-ТФ СОДЕРЖИТ ОБА ВИДА СЫВОРОТКИ ДЛЯ ЛУЧШЕЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ

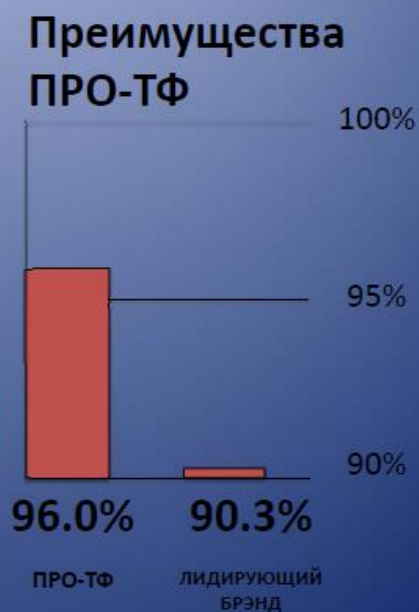
COVANCE

Certificate of Analysis

4-Life Research
9850 S. 300 W.
Sandy Utah 84070 United States

Report Number: 1417543-0
Report Date: 03-Feb-2016
Report Status: Final

**ЛУЧШАЯ
УСВАИВАЕМОСТЬ
ПРОТЕИНА, ЧЕМ У
ЛИДИРУЮЩЕГО
ПРОИЗВОДИТЕЛЯ
ПОРОШКОВОГО
СЫВОРОТОЧНОГО
ПРОТЕИНА**





Mobley et al. *Journal of the International Society of Sports Nutrition* (2015) 12:14
DOI 10.1185/s12078-015-0076-0



RESEARCH ARTICLE

Open Access

Effects of protein type and composition on postprandial markers of skeletal muscle anabolism, adipose tissue lipolysis, and hypothalamic gene expression

Christopher Brooks Mobley¹, Carlton D Fox¹, Brian S Ferguson¹, Corrie A Pascoe¹, James C Healy¹, Jeremy S McAdam¹, Christopher M Lockwood² and Michael D Roberts^{1*}

Abstract

Background: We examined the acute effects of different dietary protein sources (0.19 g, dissolved in 1 ml of water) on skeletal muscle, adipose tissue and hypothalamic satiety-related markers in fasted, male Wistar rats (~250 g).

Статья «Влияние типа белка и составляющих его аминокислот на рост скелетных мышц, уменьшение жировой ткани и синтез гормонов гипоталамуса после приема пищи»

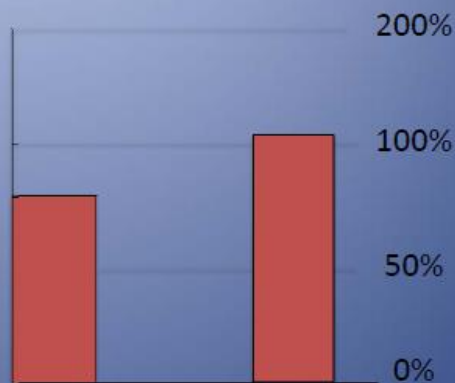
НАИБОЛЬШЕЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРИРОДНЫХ АМИНОКИСЛОТ

АМИНО-КИСЛОТА	ПРО-ТФ	сыворожка	горох	soя	молоко
изолейцин	1219	1160	980	896	1159
лейцин	2279	2160	1668	1562	1799
валин	1219	1160	1048	912	1260
Всего содержание незаменимых аминокислот	9858	9740	8176	7448	8533
Всего содержание аминокислот с разветвлёнными боковыми цепями	4717	4480	3696	3370	4217
ССЫЛКИ	Mobley et al (2015)	WPC 80% (Davisco Foods Int)	Pea Protein YS 85% (Scoular Company)	Morifuji et al (2010) J Agric Food Chem	Calbet et al (2002) J Nutr. 132(8):2174

* кол-во всех аминокислот указано в мг в расчете на 20 г продукта (рекомендуемая порция)

УВЕЛИЧИВАЕТ СИНТЕЗ МЫШЕЧНОГО БЕЛКА

Преимущества ПРО-ТФ



74%

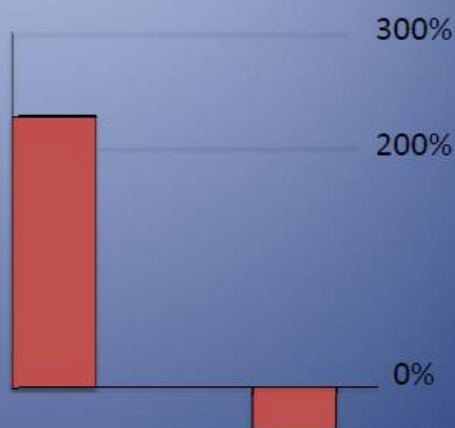
104%

ГИДРОЛИЗОВАННАЯ
СЫВОРОТКА +
ТРАНСФЕР ФАКТОРЫ

НЕДЕНАТУРИРОВАННАЯ
СЫВОРОТКА

СТИМУЛИРУЕТ СЖИГАНИЕ ЖИРА

Преимущества ПРО-ТФ



203%

-29%

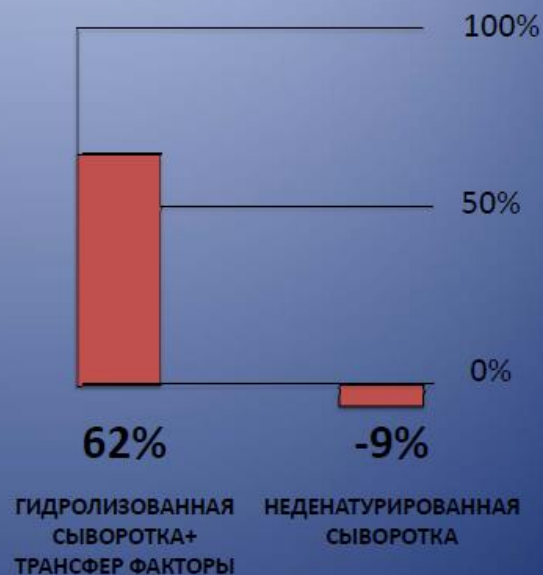
ГИДРОЛИЗОВАННАЯ
СЫВОРОТКА+
ТРАНСФЕР ФАКТОРЫ

НЕДЕНАТУРИРОВАННАЯ
СЫВОРОТКА

УМЕНЬШАЕТ ЧУВСТВО ГОЛОДА



Преимущества ПРО-ТФ



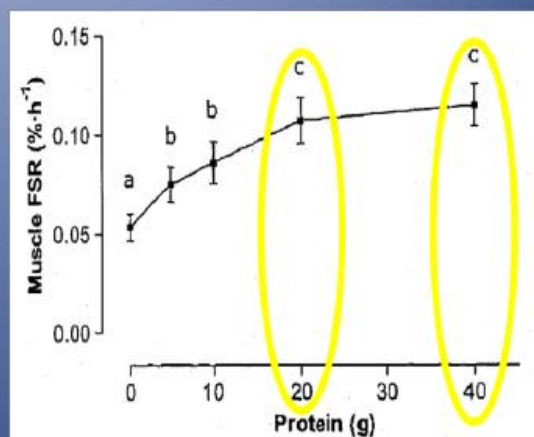
ДОЗИРОВАНИЕ СЫВОРОТОЧНОГО ПРОТЕИНА

Ingested protein dose response of muscle and albumin protein synthesis after resistance exercise in young men¹⁻³
Daniel R Moore, Meghan J Robinson, Justin L Fry, Jason E Tang, Elin I Glover, Sarah B Wilkinson, Todd Prior, Mark A Tarnopolsky, and Stuart M Phillips

Усвоенная порция протеина влияет на синтез белка в мышцах и белка альбумина после силовых упражнений у молодых людей.

20 г после тренировки для наращивания мышц и сжигания жира

Относительный темп синтеза белка в мышцах



ЧТО МЫ УЗНАЛИ СЕГОДНЯ О ПРО-ТФ...



- Белок необходим каждому
- Мышцы важны для здоровья
- Содержит лучшую белковую смесь для роста мышц и потери жира
- Легко усваивается
- Содержит 4Life Трансфер Фактор™
- Прошел исследования при университете
- Стимулирует процесс сжигания жира
- Уменьшает аппетит
- Поддерживает скелетные мышцы

СКОЛЬКО ПРОТЕИНА ВАМ НЕОБХОДИМО

www.4Life.com

1. Определите желаемый вес.
2. Подсчитайте потребность в протеине по формуле:

ДЛЯ СЖИГАНИЯ ЖИРА И СНИЖЕНИЯ ВЕСА:

Желаемый вес в кг \times 2,2 = потребность в граммах белка

ДЛЯ НАБОРА МЫШЕЧНОЙ МАССЫ:

Желаемый вес в кг \times 2,2 \times 1,33 = потребность в граммах белка

ПРИМЕР:

Татьяна хочет весить 60 кг, ей необходимо сбросить вес и жир.
 $60 \times 2,2 =$ до 132 г белка в день

Михаил хочет весить 100 кг. Его задача – нарастить мышцы и увеличить силу.

$100 \times 2,2 \times 1,33 = 292$ г белка в день

