

# СОДЕРЖАНИЕ:

100% WHEY GOLD STANDARD	4
CLASSIC WHEY	5
PLATINUM HYDROWHEY	6
CLA	8
500 mg L-CARNITINE	9
1000 mg L-CARNITINE	9
THERMO-CUTS	10
OPTIMAL PROTEIN DIET BAR	11
PRO COMPLEX	12
PRO COMPLEX GAINER	13
100% CASEIN	14
100% EGG PROTEIN	15
GLUCOSAMINE + CSA	16
SUPER STRENGTH GLUCOSAMINE + CSA	17
FLAXSEED OIL	18
FITNESS FIBER	19
AFTER MAX	20
SERIOUS MASS	21
AMINO 2222 TABS	22
AMINO 2222 CAPS	23
AMINO 2222 SOFTGELS	24
AMINO 2222 LIQUID	25
AMINO CHEWABLES	26
CREATINE POWDER	26
2500 mg CREATINE	27
BCAA 1000	27
BCAA 5000 POWDER	28
BCAA + CREATINE	28
ESSENTIAL AMINO ENERGY	29
GLUTAMINE POWDER	29
CGT-10	30
1000 mg GLUTAMINE	31
HMB-1000	32
NITRIC BOOST	33
VASSIVE N.O. FORMULA-X	34
100% WHEY CRISP BAR	35
WHOLLY OATS BAR	36
ZMA	37
OPTI-VITES	38
OPTI-WOMEN	39
PURE PRO WHEY PROTEIN	40
EXTREME XXL POWDER	41
STEEL BAR	42
ВСЕ О ПРОТЕИНАХ	43
РЕАЛИЗУЙТЕ СВОЙ ПОТЕНЦИАЛ С ПОМОЩЬЮ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ	52
OPTIMUM NUTRITION РЕКОМЕНДУЕТ	59
КОНТАКТЫ	70



**Упаковка:** 454, 941, 2357, 4557 г

**Вкус:** шоколад, белый шоколад, кофе, кекс, печенье-крем, клубника, банан, клубника-банан, ванильное мороженое, французская ваниль, молочный шоколад, шоколадный солод, тропический, роки роад, шоколад с мятой, капучино мокко, карамельная ириска

# 100% WHEY GOLD STANDARD

**100% Whey Gold** не стал бы тем продуктом, каким является сейчас, если бы Optimum Nutrition почивала на лаврах. Начиная с 90-х Optimum Nutrition добавляла лучшие компоненты и постоянно улучшала формулу, чтобы сделать лучший сывороточный протеин. С помощью сложных методов протеин может быть «изолирован» от сопровождающих его жиров, холестерина, лактозы и других нежелательных ингредиентов для получения порошка, который состоял бы на 90% из протеина. Whey Protein Isolate (изолят сывороточного протеина) – это главный ингредиент в **100% Whey Gold**, он один уже способен показать, что Optimum Nutrition не думает о расходах, когда делает для вас лучший продукт. Вдобавок к основным ингредиентам таким – как изолят сывороточного белка, гидролизованные сывороточные пептиды – в 1 порции содержится 5 г BCAA и 4 г глутамина!

## Состав на порцию (1 мерная ложка – 29,4 г):

Калории	120 ккал
— из жира	10 ккал
Жиры	1,0 г
— насыщенные	0,5 г
Холестерин	30 мг
Белок	24 г
Натрий	60 мг
Углеводы	3 г
— сахара	1 г

## Аминокислотный состав (мг) на 29,4 г

Триптофан	240	Цистин	440
Валин	1440	Тирозин	590
Треонин	1720	Гистидин	400
Изолейцин	1520	Пролин	1540
Лейцин	2470	Глютамин	3870
Лизин	2120	Аспартановая к-та	2490
Фенилаланин	670	Серин	1240
Метионин	440	Глицин	530
Аргинин	480	Аланин	1380

## Другие ингредиенты:

протеиновая смесь (изолят сывороточного белка, ионозамещенный и микрофильтрованный, ультрафильтрованный сывороточный белковый концентрат) – все источники белка включают концентрированный бета-лактоглобулин, альфа-лактоальбумин, альбумин, иммуноглобулин, гликомакропептиды, лактоферин, лактопероксидазу и другие схожие по строению протеиновые молекулы и глутаминовые пептиды, низкомолекулярные гидролизованные сывороточные пептиды, какао, ароматизаторы, ацесульфам калия.

## Рекомендации по применению:

размешайте 1 мерную ложку в 200 мл воды или обезжиренного молока. Принимайте 2–3 раза в день либо как рекомендует диетолог или тренер.



Упаковка: 912, 2270 г

Вкус: шоколад, ваниль, клубника, банан

## CLASSIC WHEY

**Classic Whey** – это экономичный вариант знаменитой добавки 100% Whey Protein. Каждая порция **Classic Whey** содержит отличную смесь из сывороточного концентрата, ионозамещенного сывороточного изолята, микрофильтрационного сывороточного изолята и частично гидролизованных сывороточных пептидов, каждый из которых обладает высокой биологической ценностью, так как содержит обязательные аминокислоты, обладающие отличной усвояемостью. Каждая порция **Classic Whey** содержит 71% белка, большое количество BCAA и 3,5 г глутамина.

### Состав на порцию (1 мерная ложка – 29,4 г):

Калории	120 ккал
— из жира	15 ккал
Жиры	1,5 г
— насыщенные	1 г
Холестерин	40 мг
Углеводы	4 г
— клетчатка	<1 г
— сахара	1 г
Белок	21 г
Кальций	140 мг
Натрий	60 мг
Калий	240 мг

### Аминокислотный состав (мг) на 29,4 г

Аланин	1017	Лизин	1900
Аргинин	501	Метионин	442
Аспартановая к-та	2233	Фенилаланин	715
Цистин	521	Пролин	1166
Глутамин	3563	Серин	997
Глицин	392	Треонин	1350
Гистидин	412	Триптофан	357
Изолейцин	1300	Тирозин	635
Лейцин	2283	Валин	1216

### Рекомендации по применению:

смешайте 1 мерную ложку *Classic Whey* с 200 мл воды, молока или другого напитка.



**Упаковка:** 454, 795, 1590 г  
**Вкус:** шоколад, ваниль, клубника

# PLATINUM HYDROWHEY

**Platinum Hydrowhey** является самым быстрым, чистым и передовым сывороточным протеином из разработанных Optimum Nutrition. Одним словом, это продукт передового опыта. В частности, в этом продукте представлена новая система пищеварительных ферментов и микронизированных аминокислот с разветвленными цепочками ВСАА. Помимо этого, **Platinum Hydrowhey** является также сверхчистым. Все дело в том, что продукт создан исключительно из гидролизованных изолятов сывороточного протеина. Поэтому в нем нет лишних жиров, холестерина и лактозы, которые могли бы замедлить процесс работы над телом.

## Состав на порцию

(1 мерная ложка – 39 г):

Калории	140 ккал
— из жира	10 ккал
Жиры	1,0 г
— насыщенные	0,5 г
— трансжиры	0 г
Холестерол	0 мг
Натрий	180 мг
Углеводы	2 г
— сахара	0 г
Протеин	30 г
Витамин А	0
Витамин С	0
Кальций	10%
Железо	2%

## Аминокислотный состав (мг) на 39 г

Триптофан	495	Цистин	693
Валин (ВСАА)	2259	Тирозин	846
Треонин	2159	Гистидин	540
Изолейцин (ВСАА)	2467	Пролин	2031
Лейцин (ВСАА)	4100	Глютамин	5124
Лизин	2589	Аспартановая к-та	3249
Фенилаланин	867	Серин	1414
Метионин	611	Глицин	479
Аргинин	611	Аланин	1466

## Состав:

гидролизированные изоляты сывороточных белков, микронизированные разветвленные аминокислоты ВСАА (L-лейцин, L-изолейцин, L-валин), натуральные и искусственные ароматизаторы, лецитин.

## Рекомендации по применению:

принимайте 1 порцию утром, сразу после пробуждения, 0,5–1 порцию непосредственно перед тренировкой, 1–1,5 порции сразу после тренировки. Добавьте холодной воды, нежирного молока или вашего любимого напитка из расчета 200 мл на 1 мерную ложку порошка.

# КАК ЭТО РАБОТАЕТ



## Основные свойства:

30 г ультрачистого белка на порцию – полностью из превосходного гидролизата изолята сывороточного протеина.

**Гидролиз** – процесс разбивания больших частиц белка на более мелкие (пептиды), которые значительно быстрее усваиваются, что позволяет вашим мышцам быстрее восстанавливаться.

## Главное:

содержит ActiTOR™ пептиды, которые стимулируют более активное усвоение аминокислот из пищевых источников и помогают поддерживать мышечный синтез путем активации протеиновой киназы mTOR.

8,8 г BCAAs (Leucine, Isoleucine, and Valine).

Не содержит лактозы и холестерина.

Отличный продукт для людей с пищеварительными проблемами.

Легко разводится в воде.

**Platinum Hydrowhey®** произведен из изолята сывороточного протеина, который был гидролизован для получения наиболее чистого из когда-либо произведенных быстроусвояемого протеина ON.

Для дополнительной эффективности **Platinum Hydrowhey®** также усилен микронизированными аминокислотами с разветвленной цепочкой и смесью пищеварительных ферментов.

Гидролизат сывороточного протеина и лейцин вызывают активность инсулина. Анаболическая активность инсулина чрезвычайно полезна сразу после тренировки, когда организм пополняет запасы и восстановительные процессы наиболее активны.

Каждая порция содержит ActiTOR™ – пептид, который повышает пищевую ценность продукта больше обычного. Считается, что ActiTOR™ активирует mTOR и киназу протеина, приводящую к быстрому усвоению аминокислот и общему синтезу мышц.



Упаковка: 90 капсул

#### Состав на порцию (1 капсула – 1 г):

Калории	10 ккал
— из жира	10 ккал
Жиры	1,0 г
CLA (конъюгированная линолевая к-та)	750 мг

## CLA

Прием **CLA** способствует наращиванию силы и мышечной массы одновременно с эффективной утилизацией жира (уменьшение жировых запасов – до 50% за несколько месяцев), отлично защищает мышцы от катаболических процессов и улучшает результат тренировок благодаря благоприятному воздействию на белковый обмен.

Еще в начале 90-х годов одной из причин увеличения количества людей, страдающих ожирением, ученые назвали нехватку в рационе питания конъюгированной линолевой кислоты. Это соединение представляет собой незаменимую не вырабатываемую в организме полиненасыщенную жирную кислоту. Незаменимые жирные кислоты необходимы для правильного обмена веществ и нормального функционирования организма. **CLA** («КЛА») представляет собой группу позиционных и геометрических изомеров конъюгированных диеновых производных линолевой кислоты, имеющих уникальные структурные и функциональные свойства, отличные от всех неконъюгированных полиненасыщенных жирных кислот.

Механизм действия, лежащий в основе сокращения жировой массы, представляет собой способность **CLA** увеличивать освобождение жира из жировых отложений организма, а также способность окислять жиры. **CLA** способствует обмену веществ на уровне клеточных мембран, она изменяет механизм использования и сохранения энергии организмом. **CLA** обладает поистине уникальным свойством уменьшать количество жира, формируя при этом мышечную ткань. Научные исследования подтвердили тот факт, что люди, которые сочетают низкокалорийную диету с приемом **CLA**, после возвращения к привычному рациону питания не набирают потерянный вес.

#### **Другие ингредиенты:**

*желатин, глицерин, вода, натуральный краситель, диоксид титана.*

#### **Рекомендации по применению:**

*принимайте 1 гелевую капсулу 1–3 раза в день, запивая водой или вашим любимым напитком. Продолжительность приема 1–2 месяца, можно повторять 2–3 раза в год. Перед применением рекомендуется проконсультироваться с врачом.*



*Упаковка: 30, 60 таблеток*

**Состав на порцию  
(1 таблетка):**

L-карнитин 500 мг

## 500 mg L-CARNITINE

В 1 порции препарата содержится 500 мг 100%-ного натурального свободного L-карнитина, в нем не содержится синтетического D- или DL-карнитина. **L-carnitine 500 mg** Hi-potensu является важной аминокислотой, которая помогает транспортировать жир в мышцы, где он перерабатывается в энергию. Содействуя лучшей переработке жира, это средство помогает сбросить вес и улучшить спортивные достижения.

**Рекомендации по применению:**

*принимайте по 1 таблетке в день натощак.*



*Упаковка: 355 мл*

*Вкус: корица*

**Состав на порцию  
(2 столовые ложки – 30 мл):**

L-карнитин 1000 мг

## 1000 mg L-CARNITINE

Liquid **L-carnitine 1000** – это очень мощный и быстроусвояемый источник чистого L-карнитина. Liquid **L-carnitine 1000** основан на трижды отфильтрованной и очищенной воде и натуральном растительном глицерине. Также добавлен витамин B5, который ускоряет естественный обмен L-карнитина.

**Другие ингредиенты:**

*очищенная вода, глицерин, L-карнитин, натуральная корица, пантотеновая кислота.*

**Рекомендации по применению:**

*принимайте по 1 порции ежедневно.*



Упаковка: 100, 200 капсул

#### Состав на порцию (1 капсула – % от АУП\*):

		% от АУП
Кофеин	80 мг	160
Хром	75 мкг	150
Запатентованная смесь**	2970 мг	

\* АУП – адекватный уровень потребления.

Примечание: не превышает верхний допустимый уровень потребления.

\*\* Экстракт плодов гарцинии камбоджийской, экстракт листа опунции, кофеин, экстракт белой фасоли, экстракт листа зеленого чая, семя пажитника, экстракт мякоти грейпфрута, конъюгированная линолевая кислота, L-карнитин, биоперин, салицин.

## THERMO-CUTS

Вещества, обладающие жиросжигающим воздействием, можно разделить на 2 группы: липотропики и термогеники. Действие липотропиков основано на блокировании синтеза жира в печени и усилении метаболизма жировой ткани. Жировые отложения при этом расщепляются до жирных кислот, которые перерабатываются в энергию. К липотропикам относятся холин, карнитин, хром и другие. Термогеники повышают температуру тела, в результате чего увеличивается потребность организма в калориях, которые организм получает за счет расщепления жиров. Как правило, максимального эффекта удастся добиться при совместном использовании липотропиков и термогеников.

**Thermo-Cuts** – высокоэффективная термогенная формула, предназначенная для создания глубокого рельефа.

#### Рекомендации по применению:

принимайте 4 капсулы за 30–60 минут до завтрака и 4 капсулы за 30–60 минут до обеда. Начинать принимать по 1–2 капсулы 2 раза в день в течение недели. Не принимайте более 12 капсул в день.



**Упаковка:** 50 г

**Состав на порцию  
(1 батончик – 50 г):**

Калории	180 ккал
— из жира	25 ккал
Жиры	2,5 г
— насыщенные	1,5 г
Холестерин	5 мг
Натрий	200 мг
Углеводы	19 г
— сахара	0 г
— сахарные алкаголи	18 г
Протеин	20 г

# OPTIMAL PROTEIN DIET BAR

40% ПРОТЕИНА В БАТОНЧИКЕ!

Батончики **Optimal Protein Diet Bar** от фирмы Optimum Nutrition – это превосходный источник всех необходимых питательных веществ для успешного занятия бодибилдингом и фитнесом. Батончик практически не содержит сахара, поэтому может использоваться в низкоуглеводной диете.

**Другие ингредиенты:**

*протеиновая смесь (казеинат кальция, изолят сывороточного протеина, изолят соевого протеина, изолят пшеничного протеина, яичный альбумин), глицерин, мальтитол, фильтрованная вода, сорбитол, лецитин, соль, сукралоза, натуральные и искусственные ароматизаторы.*



**Упаковка:** 1000, 2000 г

**Вкус:** ваниль, шоколад, клубника, карамель, орех (все ароматизаторы натуральные)

# PRO COMPLEX

**Pro complex** содержит ультрафильтрационный сывороточный белок, ионозамещенный сывороточный белок, гидролизат сывороточного белка (пептиды) и яичный альбумин, которые делают его наиболее мощным по своему составу среди других средств этого типа.

1 порция (74 г) содержит 60 г белка. Также **Pro complex** отличается более высоким содержанием аминокислот с разветвленными боковыми цепочками. Среди содержащихся в нем витаминов и минеральных веществ можно выделить такие, как витамины В-комплекса, антиоксидантные витамины А, С, Е и 200 мкг пиколината хрома. **Pro complex** содержит только 5 г углеводов и менее 1 г жира, что делает его приемлемым при диетах на основе низкого содержания углеводов.

Прием 1 порции **Pro complex** быстро приводит к процессу восстановления и наращивания мышечной ткани. **Pro complex** хорошо размешивается, его приготовление займет у вас несколько секунд.

## Состав на порцию

(2 мерные ложки – 74 г):

Калории	270 ккал
— из жира	10 ккал
Холестерин	20 мг
Белок	60 г
Углеводы	5 г
Жиры	< 1 г
— насыщенные	0,5 г
Натрий	250 мг

## Витамины и минералы

	% РДН		% РДН
Витамин А	50	Витамин С	100
Кальций	25	Железо	6
Витамин Е	100	Тиамин	50
Рибофлавин	50	Ниацин	50
Витамин В6	50	Фолиевая к-та	35
Витамин В12	50	Биотин	50
Пантотеновая к-та	50	Хром	100

**Рекомендации по применению:**  
принимайте 2–3 раза в день.



Упаковка: 2226 г

Вкус: банан, шоколад, клубника, ваниль

# PRO COMPLEX GAINER

Новый продукт для набора чистой массы без жира. В отличие от типичных продуктов для набора массы в **Pro Complex Gainer** значительно больший процент калорий поступает от белка. Соотношение белка к углеводам в одной порции 55 г: 85 г. Основным источником белка в **Pro Complex Gainer** является сывороточный изолят, самый чистый и дорогой из всех видов белка. Уникальное сочетание 3 видов белка с наибольшей биологической активностью – сывороточного, яичного и казеина – дает быстрое, среднее и медленное усвоение, что позволяет достичь максимальных результатов. **Pro Complex Gainer** содержит набор из 25 витаминов и минералов и пищеварительных ферментов. В отличие от классических гейнеров, когда для потребления 1 порции бывает необходимо выпить литр жидкости в один прием, после чего желудок кажется переполненным и трудно съесть что-нибудь еще, **Pro Complex Gainer** не оставляет чувства тяжести в желудке, ощущение от его приема больше похоже на потребление протеина. Из 620 калорий в порции менее 4% из сахара, что также нетипично для гейнера. Еще одно преимущество **Pro Complex Gainer** – для разведения не нужно использовать миксер, достаточно шейкера или просто чашки и ложки.

## Состав на порцию (1 мерная ложка – 165 г):

Калории	650 ккал
— из жира	70 ккал
Жиры	8 г
— насыщенные	3,5 г
Холестерин	60 мг
Углеводы	85 г
Протеин	60 г
Натрий	360 мг

## Витамины и минералы

	% РДН		% РДН
Витамин А	20	Витамин С	35
Витамин Е	35	Тиамин	15
Рибофлавин	35	Ниацин	20
Витамин В6	20	Фолиевая к-та	20
Витамин В12	20	Биотин	20
Пантотеновая к-та	20	Кальций	50
Железо	25	Фосфор	35
Йод	45	Магний	30
Цинк	20	Медь	20
Хром	30	Молибден	25
Хлорид	4		

## Другие ингредиенты:

протеиновая смесь (изолят сывороточного протеина, концентрат сывороточного протеина, сывороточные пептиды, яичный протеин), искусственные ароматизаторы, лецитин.



**Упаковка:** 909, 2270 г

**Вкус:** шоколад, ваниль,  
печенье-крем, банан

## 100% CASEIN

Иногда медленнее – лучше, особенно когда речь идет о времени усвоения протеина. Быстрое усвоение протеина нужно непосредственно до и после тренировки, а медленное высвобождение желательнее в остальное время. Казеиновый протеин чувствителен к уровню pH и кислотной среде желудка. В результате ему нужно более чем в 2 раза больше времени для расщепления на аминокислоты по сравнению с сывороткой и прочими протеинами. Казеин – самый распространенный протеин в коровьем молоке. Считается, что это высококачественный протеин, поскольку он легко усваивается и дает достаточное количество аминокислот, которые не могут быть синтезированы самим организмом.

Еще одно полезное свойство казеина заключается в том, что он дает чувство сытости. Казеин оказывает легкое давление на стенки желудка. Со стороны желудка поступают таким образом сигналы в головной мозг о том, что желудок наполнен и надо прекратить есть. Казеин усваивается медленнее прочих типов протеина. Это позволяет создать эффект медленного высвобождения – time-released, то есть постоянный приток аминокислот в мышцы на протяжении долгого периода времени.

### Состав на порцию (1 мерная ложка – 32 г):

Калории	110 ккал
— из жира	5 ккал
Холестерин	10 мг
Протеин	24 г
Углеводы	3 г
Жиры	0,5 г
Натрий	230 мг
Кальций	450 мг
Aminogen®	23 мг

### Витамины и минералы

Триптофан	280 мг	Валин	1542 мг
Треонин	996 мг	Изолейцин	1257 мг
Лейцин	2040 мг	Лизин	1746 мг
Фенилаланин	1096 мг	Метионин	617 мг
Аргинин	830 мг	Цистин	76 мг
Тирозин	811 мг	Гистидин	659 мг
Пролин	2320 мг	Глютамин и его предшественники	4744 мг
Аспарагиновая к-та	1523 мг	Серин	1338 мг
Глицин	489 мг	Аланин	636 мг

### Рекомендации по применению:

принимайте 100% Casein Protein прежде всего утром, сразу после сна, и вечером перед сном. Также в любое время, когда вам нужен качественный протеин длительного действия. Смешайте 1 мерную ложку с 300 мл воды.

**Внимание!** Казеин при приготовлении напитка намного гуще любого другого протеина.



**Упаковка:** 908 г

**Вкус:** шоколад, ваниль

# 100% EGG PROTEIN

**100% Egg Protein** – это протеиновый порошок из натурального яичного белка, который взбалтывается за 10 секунд с помощью ложки. В 1 порции продукта содержится 24 г полноценного белка, обогащенного аминокислотами. Не содержит лактозы, сахара и насыщенных жиров.

Натуральный яичный белок является самым экологичным источником протеина и не нуждается в концентрации, выделении и вообще в химическом вмешательстве. По своему составу он превосходит все прочие натуральные источники протеина.

## Состав на порцию (1 мерная ложка – 30,5 г):

		% РНД
Калории	100 ккал	—
— из жира	5 г	—
Жиры	0,5 г	—
— насыщенные	0 г	0
Холестерин	5 мг	1
Углеводы	2 г	1
— клетчатка	0 г	0
— сахара	0 г	—
Белок	24 г	44
Фосфор	25 мг	2
Магний	20 мг	5
Натрий	430 мг	16
Калий	310 мг	9
Aminogen®		

## Другие ингредиенты:

100%-ный натуральный экстракт яичного белка, ванильный или шоколадный ароматизатор, аспартам (содержит фенилаланин).

## Рекомендации по применению:

смешайте 1 мерную ложку с 170–200 мл воды или обезжиренного молока. Принимайте 1–3 порции в день.



*Упаковка: 60, 120 капсул*

**Состав на порцию  
(2 капсулы):**

Глюкозамин сульфат	1000 мг
Хондроитин сульфат	800 мг

## GLUCOSAMINE + CSA

Используется для профилактики и лечения травм суставов и связок. Глюкозамин – основной строительный материал для соединительной ткани. Он участвует в образовании суставных хрящей, связок, сухожилий, присутствует в стенках сосудов, бронхов, в коже и слизистых оболочках.

Молекула глюкозамина усваивается желудочно-кишечным трактом, после чего глюкозамин доставляется к хрящу и другим тканям, где синтезируется в необходимые компоненты, включая хондроитин сульфат. Биологически активная добавка обладает повышенной биодоступностью, поэтому хорошо усваивается даже при нарушении усвоения питательных веществ на фоне заболеваний пищеварительной системы.

***Другие ингредиенты:***

*желатин, микрокристаллическая целлюлоза, стеарат магния.*

***Рекомендации по применению:***

*принимайте по 2 капсулы 1–2 раза ежедневно.*



**Упаковка:** 60, 120 таблеток

**Вкус:** шоколад, ваниль

---

**Состав на порцию  
(2 таблетки):**

Глюкозамин сульфат	1500 мг
Хондроитин сульфат	1200 мг

---

---

## SUPER STRENGTH GLUCOSAMINE + CSA

---

Используется для профилактики и лечения травм суставов и связок. Глюкозамин – основной строительный материал для соединительной ткани. Он участвует в образовании суставных хрящей, связок, сухожилий, присутствует в стенках сосудов, бронхов, в коже и слизистых оболочках. Молекула глюкозамина усваивается желудочно-кишечным трактом, после чего глюкозамин доставляется к хрящу и другим тканям, где синтезируется в необходимые компоненты, включая хондроитин сульфат. Биологически активная добавка обладает повышенной биодоступностью, поэтому хорошо усваивается даже при нарушении усвоения питательных веществ на фоне заболеваний пищеварительной системы.

***Другие ингредиенты:***

*фармацевтическая глазурь, стеариновая кислота, стеарат магния.*

***Рекомендации по применению:***

*принимайте по 2 таблетки 1–2 раза ежедневно.*



*Упаковка: 100, 200 гелевых капсул*

## FLAXSEED OIL

Optimum Nutrition's **Flaxseed oil** изготавливается из масел, которые были осторожно извлечены без использования гексана или дополнительного нагрева. Этот холодный процесс извлечения помогает сохранить тонкую структуру химических омега-3, омега-6 и омега-9 жирных кислот, которыми богаты семена льна.

### Состав на порцию (1 капсула):

Калории 10 ккал  
Льняное масло 1000 мг

### Аминокислотный состав (мг) на капсулу

Омега-3 (альфа-линоленовая к-та) 450 мг  
Омега-6 (линоленовая к-та) 110 мг  
Омега-9 (олеиновая к-та) 110 мг

### Рекомендации по применению:

*принимайте 1–3 капсулы в день во время еды.*



Упаковка: 195 г

**Состав на порцию  
(1 мерная ложка – 6,5 г):**

Калории	10 ккал
Углеводы	6 г
Диетическая клетчатка	5 г

## FITNESS FIBER

Как правило, взрослым рекомендуется потреблять от 25 до 35 г клетчатки в день. Большинство из обычной пищи получает лишь около половины нормы.

Клетчатка – самая грубая и трудноперевариваемая часть растения. Клетчатка представляет собой сплетение растительных волокон, из которых состоят листья зелени и капусты, кожура бобов, фруктов, овощей, а также цветочная оболочка семян и злаков.

Диетическая клетчатка – это сложная форма углеводов, расщепить которые наша пищеварительная система не в состоянии. Возникает вопрос: зачем же тогда нужна клетчатка? Оказывается, грубые пищевые волокна – это один из важнейших элементов питания человека. Клетчатка относится к питательным веществам, которые, подобно воде, витаминам и минеральным солям, не обеспечивают организм энергией, но играют важную роль в его жизнедеятельности.

Клетчатка сокращает время пребывания пищи в желудочно-кишечном тракте. Диетическая клетчатка ускоряет процесс прохождения пищи через органы пищеварения и одновременно способствует очищению организма. Это свойство пищевых волокон оказалось очень важным в условиях стремительного роста количества людей с излишней массой тела и повального дисбактериоза. Употребление с пищей достаточного количества клетчатки нормализует работу кишечника.

Результаты множества экспериментов и исследований, проведенных за последние десятилетия, убедительно показали, что мы были бы здоровее и жили намного дольше, если бы употребляли более грубую и менее рафинированную пищу.

**Рекомендации по применению:**

принимайте по 1 мерной ложке с любым напитком 1–2 раза в день.



Упаковка: 1900 г  
Вкус: шоколад, ваниль

## AFTER MAX

**After Max** – это мощное послетренировочное средство, которое обеспечивает быстрое восстановление и значительный мышечный рост. Формула содержит превосходную смесь сывороточных и яичных белков, углеводы с высоким гликемическим индексом и необходимые электролиты. Все это моментально восстанавливает запасы гликогена и обеспечивает положительный азотный баланс. Каждая порция **After Max** содержит 5 г чистого креатина, 5 г L-глутамина и 1 г таурина. Эти вещества восстанавливают поврежденную мышечную ткань, поддерживают уровень АТФ и обеспечивают полное усвоение всех питательных веществ.

### Состав на порцию

(3 мерные ложки – 95 г):

		% РДН			% РДН
Калории	360 ккал	—	Витамин В12	1,17 мкг	20
— из жира	35 ккал	—	Биотин	58 мкг	19
Жиры	4 г	6	Пантотеновая к-та	2 мг	20
— насыщенные	2,5 г	13	Кальций	330 мг	33
Холестерин	45 мг	15	Фосфор	105 мг	11
Углеводы	40 г	13	Йод	21 мкг	14
— сахара	4 г	—	Магний	61 мг	15
Белок	40 г	80	Хром	47 мкг	39
Витамин А	1028 МЕ	21	Хлорид	104 мг	3
Витамин С	24 мг	40	Натрий	170 мг	7
Витамин D	111 МЕ	28	Калий	208 мг	6
Витамин Е	12 МЕ	40	Креатин	5 г	—
Рибофлавин	0,33 мг	19	L-глутамин	5 г	—
Ниацин	3,9 мг	20	Таурин	1 г	—
Витамин В6	0,39 мг	20	Aminogen®	250 мг	—
Полиевая к-та	54 мкг	14	Карбоген®	250 мг	—

### Рекомендации по применению:

смешайте 3 мерные ложки с 450 мл обезжиренного молока, воды или вашего любимого напитка. Принимайте через 30 мин после тренировки. Дополнительно принимайте 1 порцию за 1–3 часа до тренировки и/или еще 1 порцию за 1–2 часа до сна.



**Упаковка:** 2724, 5448 г

**Вкус:** шоколад, ваниль, клубника, банан

# SERIOUS MASS

В каждой порции **Serious Mass** – 1250 ккал, содержащихся в углеводном комплексе и смеси высококачественных белков, состоящей из концентрата сывороточного белка, казеината кальция и яичного альбумина. Благодаря добавлению в продукт креатина моногидрата, глутамина, холина и инозитола каждая силовая тренировка становится особенно мощной, а витаминно-минеральный комплекс обеспечивает организм всеми необходимыми микроэлементами. Все это делает **Serious Mass** превосходной формулой для наращивания мышечной массы.

## Состав на порцию: (2 мерные ложки – 334 г)

Калории	1250 ккал	Кальций	590 мг
Жиры	4,5 г	Железо	8 мг
— насыщенные	1,5 г	Фосфор	430 мг
Углеводы	252 г	Йод	150 мкг
Холестерин	80 г	Магний	140 мг
Белок	50 г	Цинк	15 мг
Витамин А	5000 МЕ	Селен	70 мкг
Витамин С	60 мг	Медь	1,6 мг
Витамин D	200 МЕ	Магний	2 мг
Витамин E	30 МЕ	Хром	120 мкг
Тиамин	4,8 мг	Молибден	75 мкг
Рибофлавин	4 мг	Натрий	410 мг
Ниацин	50 мг	Калий	1560 мг
Витамин B6	5 мг	Холин	250 мг
Фолиевая к-та	400 мкг	Инозитол	250 мг
Витамин B12	10 мкг	Парааминобензойная к-та	5 мг
Биотин	300 мкг	Креатин	1 г
Пантотеновая к-та	20 мг	L-глутамин	500 мг

## Рекомендации по применению:

перемешайте 680 мл молока или воды с 2 мерными ложками продукта до полного растворения. Принимайте 3 раза в день: утром, днем и за 20 мин до сна.



Упаковка: 160, 320 таблеток

## AMINO 2222 TABS

**Amino 2222** содержит 22 аминокислоты. В каждые 2 таблетки входит 2,222 г превосходной протеиновой смеси из аминокислот, извлеченных из ферментативно гидролизованного лактальбумина, соевого протеина, концентрата молочной сыворотки, L-орнитина и L-карнитина. Благодаря превосходной смеси из пептидов молочной сыворотки и концентрата сывороточного протеина **Amino 2222** обеспечивает организм полным спектром заменимых и незаменимых аминокислот.

### Состав на порцию (2 таблетки):

L-орнитин	8 мг	L-аланин	140 мг
L-аргинин	90 мг	L-цистин	10 мг
L-лизин	170 мг	L-глицин	80 мг
L-гистидин	40 мг	L-валин	130 мг
L-аспартановая к-та	240 мг	L-метионин	30 мг
L-треонин	140 мг	L-изолейцин	120 мг
L-серин	130 мг	L-лейцин	210 мг
L-глутаминовая к-та	370 мг	L-тирозин	60 мг
L-пролин	140 мг	L-фенилаланин	80 мг
L-триптофан	60 мг	L-карнитин	30 мг

### Другие ингредиенты:

*изолят соевого белка, гидролизованный сывороточный белок, концентрат сывороточного белка, кросскамелоза натрия, стеариновая кислота, кварц, L-карнитина тартрат, L-орнитина гидрохлорид.*

### Рекомендации по применению:

*принимайте как диетическую добавку по 2–3 таблетки за 45 мин до каждого приема пищи или до тренировки и через 45 мин после тренировки. Для наилучших результатов следует принимать по 2 таблетки за полчаса до тренировки, в течение 45 мин после высокоинтенсивных тренировок (желательно комбинировать с углеводно-белковыми концентратами), за 1 час до сна и с утренним приемом пищи.*



Упаковка: 150, 300 капсул

# AMINO 2222 CAPS

**Amino 2222** содержит 22 аминокислоты. В каждые 2 капсулы входит 2,222 г превосходной протеиновой смеси из аминокислот, извлеченных из ферментативно гидролизованного лактальбумина, соевого протеина, концентрата молочной сыворотки, L-орнитина и L-карнитина. Благодаря превосходной смеси из пептидов молочной сыворотки и концентрата сывороточного протеина **Amino 2222** обеспечивает организм полным спектром заменимых и незаменимых аминокислот.

## Состав на порцию (2 капсулы):

L-орнитин	4 мг	L-аланин	80 мг
L-аргинин	170 мг	L-цистин	20 мг
L-лизин	140 мг	L-глицин	90 мг
L-гистидин	50 мг	L-валин	100 мг
L-аспартановая к-та	250 мг	L-метионин	30 мг
L-треонин	90 мг	L-изолейцин	100 мг
L-серин	100 мг	L-лейцин	160 мг
L-глутаминовая к-та	350 мг	L-тирозин	90 мг
L-пролин	110 мг	L-фенилаланин	120 мг
L-триптофан	170 мг	L-карнитин	4 мг

## Другие ингредиенты:

изолят соевого белка, гидролизованный сывороточный белок, концентрат сывороточного белка, кросскамелоза натрия, стеариновая кислота, кварц, L-карнитина тартрат, L-орнитина гидрохлорид.

## Рекомендации по применению:

принимайте как диетическую добавку по 4–6 капсул за 45 мин до каждого приема пищи или до тренировки и через 45 мин после тренировки. Для наилучших результатов следует принимать по 4 капсулы за полчаса до тренировки, в течение 45 мин после высокоинтенсивных тренировок (желательно комбинировать с углеводно-белковыми концентратами), за 1 час до сна и с утренним приемом пищи.



**Упаковка:** 150, 300 гелевых капсул

## AMINO 2222 SOFTGELS

**Amino 2222 Softgels** содержит 22 аминокислоты. В каждые 2 капсулы входит 2,222 г превосходной протеиновой смеси из аминокислот, извлеченных из ферментативно гидролизованного лактальбумина, соевого протеина, концентрата протеиновой сыворотки, L-орнитина и L-карнитина. Благодаря превосходной смеси из пептидов молочной сыворотки и концентрата сывороточного протеина **Amino 2222** обеспечивает организм полным спектром заменимых и незаменимых аминокислот.

### Состав на порцию (2 капсулы):

Калории	10 ккал
Белок	2 г
Витамины	2 МЕ
Соевый лецитин	30 мг

### Аминокислотный состав (мг) на капсулу

L-аланин	117	L-аргинин	107
L-аспартановая к-та	143	L-валин	64
L-гистидин	34	L-глицин	187
L-глутаминовая к-та	362	L-изолейцин	44
L-лейцин	132	L-лизин	117
L-метионин	39	L-пролин	225
L-серин	95	L-треонин	53
L-триптофан	14	L-фенилаланин	80
L-цистин	6	Гидроксизин	7
Гидроксипролин	103		

### Другие ингредиенты:

изолят соевого белка, гидролизованный сывороточный белок, концентрат сывороточного белка, кросскамелоза натрия, стеариновая кислота, кварц, L-карнитина тартрат, L-орнитина гидрохлорид.

### Рекомендации по применению:

принимайте как диетическую добавку по 2–5 капсул ежедневно. Запивать водой. Для наилучших результатов следует принимать по 4 капсулы за полчаса до тренировки, в течение 45 мин после высокоинтенсивных тренировок (желательно комбинировать с углеводно-белковыми концентратами), за 1 час до сна и с утренним приемом пищи.



Упаковка: 474, 908 мл

Вкус: виноград, черная вишня, пунш

# AMINO 2222 LIQUID

**Amino 2222 Liquid** предназначен для серьезных атлетов, которые нуждаются в быстроусвояемых аминокислотах для интенсивных тренировок. Каждая порция **Amino 2222 Liquid** снабжает организм быстроусвояемыми аминокислотами, включая ВСАА, L-карнитин, инозин, аргинин и женьшень. Тренируемые мышцы перерабатывают аминокислоты для получения энергии во время тренировки. Жидкие аминокислоты не только предотвращают катаболизм мышечной ткани, но и намного быстрее усваиваются организмом, чем аминокислоты в капсулах и таблетках.

**Amino 2222 Liquid** – это концентрированная аминокислотная добавка с прекрасным вкусом. **Amino 2222 Liquid** содержит углеводы из кристаллической фруктозы, и всего лишь 4 столовые ложки этого средства обеспечат ваш организм 22 мг быстроусвояемых аминокислот.

## Аминокислотный состав (52 мл)

L-аргинин	1,95 мг	L-аланин	2,1 мг
L-лизин	980 мг	L-цистин	20 мг
L-гистидин	270 мг	L-глицин	5,57 мг
L-аспартановая к-та	1,52 мг	L-валин	560 мг
L-треонин	490 мг	L-метионин	380 мг
L-серин	870 мг	L-изолейцин	360 мг
L-глутаминовая к-та	2,44 мг	L-лейцин	840 мг
L-пролин	3,14 мг	L-тирозин	370 мг
L-триптофан	10 мг	L-фенилаланин	470 мг

## Другие ингредиенты:

*ферментативно гидролизованный белок и ионозамещенный сычужинный протеин, натуральная кристаллическая фруктоза, лимонная кислота, натуральные и искусственные ароматизаторы, бензоат натрия, сорбат калия.*

## Рекомендации по применению:

*принимайте по 4 столовые ложки утром, перед тренировкой и сразу после нее, как диетическую добавку между или перед приемами пищи и вечером.*



**Упаковка:** 100 жевательных таблеток

**Состав на порцию  
(2 таблетки):**

Калории	10 ккал
Углеводы	3 г
Аминокислотная смесь	1 г



**Упаковка:** 150, 300, 600, 1200, 2000 г

**Состав на порцию  
(1 чайная ложка – 5 г):**

Чистый 99,9%-ный моногидрат креатина	5000 мг
--------------------------------------	---------

## AMINO CHEWABLES

Оптимальное соотношение быстроусвояемых микронизированных аминокислот в свободной форме, включая особо важные для строительства мышц аминокислоты с разветвленными цепочками (BCAA). Отличный источник аминокислот в любое время дня без содержания сахара и со вкусом конфет!

**Другие ингредиенты:**

микронизированный L-глутамин, микронизированный L-лейцин, микронизированный L-аргинин, микронизированный L-изолейцин, микронизированный L-валин, микронизированный L-лизин, микронизированный L-фенилаланин, микронизированный L-треонин, микронизированный L-метионин.

**Рекомендации по применению:**

принимайте по 2–6 таблеток в день.

## CREATINE POWDER

**Creatine Powder** содержит 99,9%-ный кристаллический порошок моногидрата креатина высшего фармацевтического качества. Креатин перерабатывается организмом в аденозинтрифосфат (АТФ) и хранится в митохондриях мышечной клетки. АТФ – это химическое соединение, которое вырабатывается организмом и содействует резкому сокращению мышц. Разумное употребление моногидрата креатина может привести к увеличению внутриклеточного содержания АТФ и повышенной гидратации клетки. Это будет способствовать эффективному результату.

**Рекомендации по применению:**

принимайте ежедневно по 1 чайной ложке до и/или после тренировки.



Упаковка: 100, 200, 300 капсул

## 2500 mg CREATINE

В 1 порции этого средства (2 капсулы по 1250 мг) содержится 2500 мг моногидрата креатина высшего фармацевтического качества.

**Рекомендации по применению:**

*принимайте по 2 капсулы 2 раза в день, желательно до и/или после тренировки.*

**Состав на порцию  
(2 капсулы):**

Чистый 99,9%-ный  
моногидрат креатина 2500 мг



Упаковка: 60, 200, 400 капсул

## BCAA 1000

**BCAA 1000** состоит из 3 аминокислот с разветвленными боковыми цепочками (L-валин, L-изолейцин и L-лейцин), которые увеличивают мышечные массу и размер. Так как обмен BCAA происходит непосредственно в мышце, они могут улучшить удержание азота, в то время как другие аминокислотные группы будут отвечать за процесс восстановления. В **BCAA 1000** также добавляется витамин B6 для максимальной абсорбции.

**Рекомендации по применению:**

*принимайте по 2 капсулы в день перед приемами пищи и после тренировки.*

**Аминокислотный  
состав (2 капсулы)**

L-лейцин	500 мг
L-изолейцин	250 мг
L-валин	250 мг



**Упаковка:** 336 г (без вкуса), 380 г

**Вкус:** 380 г – фруктовая смесь, апельсин

#### Аминокислотный состав (5 г)

L-валин	1250 мг
L-лейцин	2500 мг
L-изолейцин	1250 мг

## BCAA 5000 POWDER

Каждая порция Instantized **BCAA 5000 Powder** содержит 5 г смеси из 3 аминокислот со сложноразветвленными боковыми цепочками (L-валин, L-лейцин и L-изолейцин). Особенность Instantized **BCAA 5000 Powder** в том, что он легко растворяется без остатка. Пропорция аминокислот: L-валин:L-лейцин:L-изолейцин = 1:2:1.

#### Рекомендации по применению:

размешайте 1 полную чайную ложку (5 г) порошка в вашем любимом напитке, принимайте 1–3 раза в день.



**Упаковка:** 60 порций

## BCAA + CREATINE

Этот продукт для тех, кому нужны сила и восстановление одновременно. Содержит BCAA (L-лейцин, L-изолейцин и L-валин) – аминокислоты с разветвленными боковыми цепочками и моногидрат креатина.

#### Рекомендации по применению:

ежедневно принимайте по 1 чайной ложке до и/или после тренировки.

#### Состав на порцию (1 порция – 10,6 г):

Креатина моногидрат	5 г
BCAA	5 г



**Упаковка:** 30 порций

**Вкус:** фруктовая смесь, виноград

## ESSENTIAL AMINO ENERGY

Для достижения спортивной формы необходимо потратить много сил в спортзале. **Amino Energy** поможет вам в достижении поставленной цели. Оптимальное соотношение быстроусвояемых микронизированных аминокислот в свободной форме, включая особо важные для строительства мышц аминокислоты с разветвленными цепочками (BCAA) и аргинин для лучшего наполнения мышц кислородом плюс натуральные энергетики и бета-аланин, помогут вам перейти на новый уровень развития мышц.

### Состав на порцию (1 мерная ложка – 9 г):

Калории	10 ккал
Углеводы	2 г
Аминокислотная смесь	5 г

### Рекомендации по применению:

принимайте 1 мерную ложку на 200 мл воды за 20 мин до тренировки, в течение дня – дополнительно 1–2 порции.



**Упаковка:** 150, 300, 600, 1000 г

## GLUTAMINE POWDER

**Glutamine Powder** содержит аминокислоту L-глутамин, которые исследователи считают ее ключевой анаболической аминокислотой. Глутамин способствует синтезу белка, пополнению запаса гликогена, задержке азота в мышцах, а также снижению выработки кортизола – основного катаболического гормона, под воздействием которого происходит расщепление белка мышц до аминокислот.

### Рекомендации по применению:

для приготовления 1 порции смешайте 1 чайную ложку (5 г) *Glutamine Powder* с любимым напитком. Ежедневно принимайте 1–2 порции.

### Аминокислотный состав (1 чайная ложка – 5 г)

L-глутамин	5 г
------------	-----



**Упаковка:** 450, 600 г

**Вкус:** 450 г – нейтральный,  
600 г – лесная ягода, лимон

#### Состав на порцию (2 чайные ложки – 15 г):

Калории	20 ккал
Углеводы	5 г
— сахара	5 г
Креатина моногидрат	5 г
L-глутамин	3 г
Таурин	2 г

## CGT-10

**CGT-10** – это совершенная формула для увеличения мышечной массы и ускорения восстановления, которая включает 3 максимально эффективные составляющие. Порция **CGT-10** содержит 5 г чистого креатина моногидрата, который увеличивает выработку и сохранение организмом аденозинтрифосфата, а также 3 г L-глутамина, который поддерживает мышечный рост и восстановление, и 2 г таурина, который поможет доставке креатина в мышцы.

#### **Другие ингредиенты:**

чистый креатина моногидрат, L-глутамин, таурин, натуральный ароматизатор, натуральный краситель, аспартам, ацесульфам калия, декстроза, лимонная кислота. (Содержит фенилаланин)

#### **Рекомендации по применению:**

1 порция (2 чайные ложки) – на стакан воды (сока). Для лучшего результата принимайте 1 порцию за 1 час до тренировки и 1 порцию – сразу после тренировки.



Упаковка: 60, 120, 240 капсул

# 1000 mg GLUTAMINE

**Glutamine Caps** содержит аминокислоту L-глутамин, некоторые исследователи считают ее ключевой анаболической аминокислотой. Глутамин способствует синтезу белка, пополнению запаса гликогена, задержке азота в мышцах, а также снижению выработки кортизола – основного катаболического гормона, под воздействием которого происходит расщепление белка мышц до аминокислот.

**Рекомендации по применению:**

*принимайте ежедневно по 1–2 капсулы Glutamine Caps с утренним, дневным и вечерним приемами пищи.*

**Состав на порцию  
(1 капсула):**

L-глутамин	1000 мг
------------	---------



Упаковка: 90 капсул

#### Состав на порцию (1 капсула):

Гидроксиметилбутират (HMB) 1 г

## HMB-1000

Гидроксиметилбутират (английская аббревиатура – **HMB**) является метаболитом лейцина, то есть образуется из лейцина в результате его биохимических превращений. Организм человека вырабатывает до 500–1000 мг **HMB** в день. В малых количествах **HMB** присутствует в продуктах как растительного, так и животного происхождения (более всего – в ананасе, люцерне, мясе сома), в грудном молоке. **HMB** подавляет активность кортизола – гормона, стимулирующего расщепление белков и образование глюкозы из аминокислот. Активность кортизола особенно высока при стрессах, во время и после больших нагрузок в связи с повышенной потребностью организма в энергии. Поэтому дополнительный прием **HMB** при интенсивных силовых тренировках дает антикатаболический эффект – способствует сохранению и росту сухой мышечной массы, увеличивает силу. Прием **HMB** повышает также аэробную выносливость и способствует снижению жировых отложений. Повышенная эффективность дополнительного приема отмечается при высокобелковой, но низкоуглеводной диете, что соответствует предсоревновательному периоду подготовки культуриста или специальной программе по снижению веса. **HMB** не оказывает токсического действия на организм и не относится к допингу; его передозировка не обнаружена.

**Рекомендации по применению:**  
принимайте 3 капсулы в день.



**Упаковка:** 180 таблеток

**Состав на порцию  
(3 таблетки):**

Аргинина  
альфа-кетоглутарат (АКГ) 3 г

# NITRIC BOOST

**Nitric Boost** – аргинина альфа-кетоглутарат.

Продукт для тех, кто желает увеличить насыщенность мышц кровью, ускорить их рост, сократить период восстановления, улучшить силовые показатели, выносливость и сексуальную активность. Аргинина альфа-кетоглутарат повышает выработку организмом окиси азота, которая, в свою очередь, улучшает кровообращение, увеличивает доступ кислорода и питательных веществ к мышцам, нормализует кровяное давление, прибавляет силы и выносливости.

**Другие ингредиенты:**

*аргинина альфа-кетоглутарат (АКГ), вспомогательные вещества: фармацевтическая глазурь, микрокристаллическая целлюлоза (E 460), стеариновая кислота, стеарат магния (E 470), диоксид кремния аморфный (E 551), дикальций фосфат, фармацевтическая глазурь, целлюлоза, стеариновая кислота, сольутаб, стеарат магния, кремний.*

*Рекомендуется в качестве БАД к пище – дополнительного источника аминокислоты аргинина.*

**Рекомендации по применению:**

*Количество приемов зависит от веса тела:*

*45–68 кг – 3 таблетки перед завтраком.*

*68–90 кг – 3 таблетки перед завтраком и 3 – перед обедом.*

*Более 90 кг – 3 таблетки перед завтраком, 3 – перед обедом и 3 – перед ужином.*

*Для лучшего результата принимайте препарат за 30–45 мин до еды, выпивайте не менее 8 стаканов воды в день, соблюдайте разумную диету и тренируйтесь не более 30–60 мин в день.*

**Противопоказания:**

*проконсультируйтесь с врачом, если вы находитесь под медицинским контролем или имеете повышенное кровяное давление. Нельзя принимать лицам, не достигшим 18 лет, беременным или кормящим матерям, а также людям, страдающим хроническими заболеваниями.*



Упаковка: 180 таблеток

**Состав на порцию:  
(3 таблетки):**

Аргинин	3000 мг
Смесь Formula-X («Формула-Икс»)	1250 мг

## VASSIVE N.O. FORMULA-X

Оксид азота (N.O.) – это газ, который расширяет кровеносные сосуды, наполняет мышцы кровью, повышает кислородную доступность и поддерживает на достаточном уровне доставку питательных веществ к мышцам. Соединение также содействует удалению из мышц продуктов обмена веществ, которые приводят к мышечной усталости после и в течение тренировок. Все это происходит благодаря улучшению кровотока в мышцах, насыщенных оксидом азота. В соответствующем количестве аргинин является одним из лучших, если не лучшим, прекурсором оксида азота в организме. Вот почему это основной компонент «Формулы-Икс» **Vassive N.O.**, каждая порция которого содержит 3 г аргинина. Для большей эффективности в смесь включены также L-цитруллин, малат, гистидин, норвалин, женьшень и другие вещества, имеющие потенциальный задел для стимуляции вышеописанного процесса в мышцах.

**Другие ингредиенты:**

*комбинация L-цитруллина и малата, кверцетина дигидрат, экстракт корня американского женьшеня (Panax Quinquefolius) (стандартизированный до 2% содержания гингенозидов), L-гистидин, экстракт корня родиолы розовой (Rhodiola Rosea) (стандартизированный до 3% содержания розавинов и 1% содержания салидрозидов), L-норвалин, экстракт Cnidium Monnier (4:1), концентрированный порошок граната, экстракт какао (стандартизированный до 6% содержания теобромина). Продолжительная система доставки – 850 мг, карбонат кальция, гипромеллозные полимеры METHOCEL, фармацевтическая глазурь, стеариановая кислота, стеарат магния.*

**Рекомендации по применению:**

*принимайте от 1 до 3 порций в день перед едой.*



*Упаковка: 70 г*  
*Вкус: шоколад, зефир*

## 100% WHEY CRISP BAR

**100% Whey Crisp Bar** – отличное дополнение к тому, что делает 100% Whey Gold для предтренировочной загрузки или послетренировочного восстановления. Содержание: 26 г быстрого сывороточного белка плюс быстрые и медленные углеводы.

### Состав на порцию (1 батончик – 70 г):

Калории	260 ккал
Жиры	4,5 г
Насыщенные жиры	2 г
Холестерин	30 мг
Натрий	100 мг
Углеводы	34 г
Диетическая клетчатка	1 г
Сахара	6 г
Протеин	25 г



**Упаковка:** 79 г  
**Вкус:** шоколад, зефир

**Состав на порцию  
 (1 батончик – 79 г):**

Калории	290 ккал
Жиры	5 г
Насыщенные жиры	2 г
Холестерин	5 мг
Натрий	40 мг
Углеводы	42 г
Диетическая клетчатка	2 г
Сахара	8 г
Протеин	21 г

## WHOLLY OATS BAR

Если вы серьезно занимаетесь спортом, то наверняка знаете о преимуществах смеси различных видов белка и медленных углеводов. **Wholly Oats Bar** – вкусная альтернатива тарелке овсянки и протеиновому напитку, которую можно взять с собой на тренировку, пробежку или соревнования.

**Другие ингредиенты:**

21 г протеина из казеина, изолята сыворотки и яичного альбумина.

**Рекомендации по применению:**

принимайте от 1 до 3 порций в день перед едой.



*Упаковка: 90, 180 капсул*

**Состав на порцию  
(3 капсулы):**

Магний	450 мг
Цинк	30 мг
Витамин В6	10,5 мг

## ZMA

**ZMA** – продукт спортивного питания, состоящий из 4 микроэлементов: цинка, магния, меди и витамина В6. Особенностью данного препарата является органически связанное состояние этих микроэлементов, в котором они проявляют синергичные (взаимодополняющие) свойства. Эта формула является активным стимулятором синтеза в организме тестостерона и инсулина, мышечного протеина.

По силе воздействия на рост мышц и силы **ZMA** лишь незначительно уступает креатину, ВСАА и глютамину и стоит на одном уровне с HMB, таурином и прогормонами. При достаточно сбалансированном белками и жирными кислотами питании **ZMA** дает значительный анаболический эффект.

**Другие ингредиенты:**

*рисовый порошок, желатин.*

**Рекомендации по применению:**

*принимайте 2–3 капсулы ежедневно, лучше всего в период между ужином и сном. Мужчинам лучше принимать 3 капсулы в день, женщинам – 2 капсулы.*



Упаковка: 60 капсул

## OPTI-VITES

**Opti-Vites** – это ежедневная мультивитаминная и минеральная формула, содержащая электролиты и полный набор витаминов.

### Состав на порцию

(1 капсула):

		% от АУП*			% от АУП*
Витамин А	5000 МЕ	144	Пантотеновая к-та	10 мг	200
Витамин С	90 мг	128	Железо	3,6 мг	20
Витамин D	400 МЕ	200	Фосфор	45 мг	4
Витамин E	45 МЕ	301	Йод	150 мкг	100
Витамин К	50 мкг	42	Магний	100 мг	25
Витамин В1	2,25 мг	150	Цинк	15 мг	100
Витамин В2	2,25 мг	125	Селен	87,5 мкг	130
Ниацин	20 мг	100	Медь	2 мг	100
Витамин В6	3 мг	150	Марганец	1 мг	50
Фолиевая к-та	400 мкг	200	Хром	150 мкг	130
Витамин В12	9 мкг	300	Молибден	75 мкг	100
Биотин	150 мкг	300			

\* АУП – адекватный уровень потребления.

Примечание:

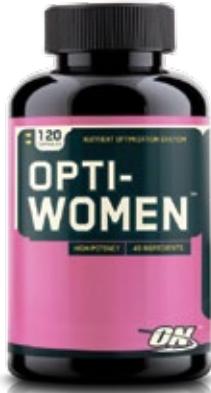
не превышает верхний допустимый уровень потребления.

### Другие ингредиенты:

натуральные аминокислоты, минеральные вещества, бетаин HCl, инозитол, холин, рутин, лецитин, цитрусовые биофлавоноиды, комплекс гесперидина, плоды шиповника, женьшень, чеснок и сарсапарилла.

### Рекомендации по применению:

принимайте по 1 капсуле в день.



Упаковка: 60, 120 капсул

## OPTI-WOMEN

**Opti-Women** – это комбинация витаминов, растворимых минералов, соевых изофлавонов и многих других необходимых для женщины компонентов.

### Состав на порцию (2 капсулы):

		% от АУП*			% от АУП*
Витамин С	250 мг	417	Медь	2 мг	100
Кальций	75 мг	7	Витамин А	5000 МЕ	100
Витамин Е	100 МЕ	333	Фолиевая к-та	600 мкг	150
Магний	75 мг	19	Биотин	250 мкг	83
Ниацин/ниацинамид	10 мг	50	Йод	200 мкг	133
Альфа-липовая к-та	20 мг	33	Хром	120 мкг	100
Пантотеновая к-та	20 мг	200	Витамин К	80 мкг	100
Железо	18 мг	100	Молибден	70 мкг	93
Цинк	15 мг	100	Селен	70 мкг	100
Марганец	5 мг	250	Витамин D	600 МЕ	150

\* АУП – адекватный уровень потребления.

Примечание:

не превышает верхний допустимый уровень потребления.

### Другие ингредиенты:

желатин, микрокристаллическая целлюлоза, стеарат магния.

### Рекомендации по применению:

как диетическую добавку принимайте по 1 капсуле ежедневно либо по рекомендации диетолога или тренера.



**Упаковка:** 2050 г

**Вкус:** шоколад, ваниль, клубника-банан

# PURE PRO WHEY PROTEIN

Быстрый сывороточный протеин нужен каждому спортсмену, только как его получить? В этом вам поможет **Pure Pro Whey Protein**, который содержит 40 г изолята и концентрата сывороточного белка плюс 8 г BCAA.

### **Другие ингредиенты:**

концентрат сывороточного белка, изолят сывороточного белка, ароматизаторы, соль, ацесульфам калия, целлюлоза, смола целлюлозы, ксантановая камедь, сукралоза.

### **Рекомендации по применению:**

смешайте 1 мерную ложку Pure Pro с 200 мл воды, молока или другого напитка.

### **Состав на порцию**

**(1 мерная ложка – 27 г):**

Калории	110 ккал
— из жира	20 ккал
Жиры	2 г
Холестерин	30 мг
Углеводы	2 г
— сахара	2 г
Калий	140 мг
Натрий	100 мг
Кальций	190 мг
Белок	20 г



**Упаковка:** 2759 г  
**Вкус:** шоколад, ваниль

# EXTREME XXL POWDER

Устали проводить время на кухне и таскать сумки из магазинов вместо тренировок в зале с гантелями? Пришло время получить помощь от серьезного источника калорий. **Extreme XXL Powder** обеспечит вас 1040 калориями, что поможет росту, 42 г белка и 208 г углеводов. Для набора 500 г веса необходимы дополнительные 3500 ккал ежедневно. 2 порции каждый день вдобавок к обычной пище сделают достижение цели намного проще!

## Состав на порцию (275 г):

		% РНД			% РНД
Калории	1040 ккал	—	Кальций	615 мкг	62
— из жира	35 ккал	—	Железо	4 мг	22
Жиры	4 г	6	Фосфор	370 мг	37
— насыщенные	2 г	10	Йод	160 мкг	107
Холестерин	50 мг	17	Магний	120 мг	30
Углеводы	208 г	69	Цинк	13 мг	87
— сахара	17 г	—	Селен	58 мкг	83
Белок	42 г	84	Марганец	1,65 мг	83
Витамин А	4130 МЕ	83	Медь	0,9 мг	45
Витамин С	50 мг	83	Хром	100 мкг	83
Витамин D	180 МЕ	45	Молибден	62 мкг	83
Витамин E	25 МЕ	83	Натрий	360 мг	15
Тиамин	4 мг	267	Калий	770 мг	22
Рибофлавин	3,5 мг	206	Креатина моногидрат	825 мг	—
Ниацин	41 мг	205	L-глутамин	410 мг	—
Витамин B6	4,1 мг	205	Пептиды глутамина	410 мг	—
Фолиевая к-та	330 мкг	83	Холин	210 мг	—
Витамин B12	8,3 мкг	138	Инозитол	210 мг	—
Биотин	248 мкг	83	Парааминобензойная к-та	4 мг	—
Пантотеновая к-та	21 мг	210			



**Упаковка:** 70 г

**Вкус:** шоколад, печенье-крем,  
ореховое масло

#### Состав на порцию (1 батончик – 70 г):

Калории	250 ккал
Жиры	4 г
— насыщенные	3 г
Углеводы	36 г
— сахара	23 г
— клетчатка	2 г
Белок	20 г
Холестерин	10 мг
Натрий	280 мг
Калий	310 мг

## STEEL BAR

Питательный высокобелковый батончик с превосходным вкусом. Содержит 20 г четырехкомпонентного белка, 11 витаминов и минералов. Отличный источник белка после тренировки и в перерывах между приемами пищи.

#### Другие ингредиенты:

смесь белков (казеинат кальция, изолят соевого белка, изолят сывороточного белка, концентрат сывороточного белка), кукурузный сироп с высоким содержанием фруктозы, оболочка (малтитол, пальмовое масло, какао, сывороточный порошок, лецитин, ароматизатор), хрустящие зерна (молочный рис, сахар, соль, кукурузный сироп, ячменный солод), кусочки печенья (пшеничная мука, ниацин, железо, мононитрат тиамина, рибофлавин, фолиевая кислота, сахар, пальмовое масло, какао, кукурузный сироп, соль, декстроза, натрия бикарбонат, лецитин), глицерин, фруктоза, ароматизаторы, лецитин, витаминно-минеральный комплекс (аскорбиновая кислота, сукцинат токоферола, ниацинамид, пантотенат кальция, пиридоксина гидрохлорид, полиникотинат хрома, рибофлавин, витамин А (пальмитат), биотин, цианкобаламин).

#### Информация для аллергиков:

продукт содержит фракции молока (сыворотка, казеин), сои, пшеницы, кукурузы, орехов.

---

**ВСЕ О ПРОТЕИНАХ**

---

Было время, когда для того, чтобы получить дополнительные белки, приходилось есть сырые яйца по примеру Рокки Бальбоа из фильма «Рокки». Даже если ваш организм в состоянии справиться с подобной пищей, всегда есть шанс отравиться. И такие случаи бывали. К счастью, те дни давно в прошлом. За последние два десятилетия не только стали выпускать протеины в более безопасной и удобной форме, но и сделали их довольно вкусными. Пища с высоким содержанием белков появилась в интернет-магазинах и на складах, а также стала неотъемлемой частью спортивного питания атлетов. И тому есть научные объяснения. Исследования показали, что пищевой белок не только помогает строить мышцы, но при правильном употреблении даже способствует сжиганию жиров. Наверняка существует много других полезных свойств белков, которые на сегодняшний день либо не обнаружены, либо не доказаны. Однако научные исследования продолжаются, и по мере изучения их результатов становится все более ясно, что разные протеины приводят спортсмена к разным результатам. Поэтому универсальный совет на все времена: постарайтесь найти именно свою формулу, попробовав различные виды протеинов.

## СЫВОРОТОЧНЫЕ ПРОТЕИНЫ

В настоящее время это бесспорный лидер среди протеинов. Это объясняется следующим: сывороточные протеины быстро и легко перевариваются (следовательно, являются быстродействующими, как их и представляют в большинстве описаний), в них присутствуют все незаменимые аминокислоты (ЕАА), включая 3 аминокислоты разветвленной цепи (ВСАА), они содержат также субкомпоненты, или, иначе говоря, микрофракции, которые оказывают дополнительный положительный эффект. Сыворотка – один из двух главных молочных белков, на его долю приходится около 20% белка в молоке.

## КАЗЕИНОВЫЕ ПРОТЕИНЫ

На долю казеина в молоке приходится 80% белка, что позволяет назвать его доминирующим молочным белком. Часто его называют медленно действующим, так как он переваривается и поглощается организмом (всасывается в ЖКТ) намного медленнее, нежели белки сои или сыворотки. Особенно эффективно употребление казеина перед сном, а также в течение любых других длительных периодов без обычной еды.

## МОЛОЧНЫЕ ПРОТЕИНЫ

Молочные белки гораздо более привлекательны, чем вы могли бы подумать: сухое молоко обычно обезжирено и не содержит углеводов. После того как молочный порошок разбавлен водой, он содержит примерно 20% сывороточного белка и 80% казеина, таким образом, почти ничем не отличается от молока. Такие протеины являются средними по времени усвоения организмом.

## ЯИЧНЫЕ ПРОТЕИНЫ

Спросите любого диетолога, что именно, по его мнению, является лучшим источником белка. Наверняка яйца будут в начале списка, который он вам предложит. Действительно, большинство книг и диет по питанию называют яйца «золотым стандартом» среди качественных белков. Спорить с тем, что в яйцах есть все необходимые аминокислоты, да еще и в огромном количестве, мы не собираемся. Поэтому яичный белок рекомендуется как наилучшая альтернатива сыворотке, казеину и комбинированному молочному белку для людей с аллергией на молоко или непереносимостью лактозы.

## СМЕШАННЫЕ ПРОТЕИНЫ

Если вам удастся добиться хороших результатов, принимая один вид белка, то это определенно тот путь, по которому вам и нужно следовать. Однако, комбинируя быстрые, средние и медленные протеины в одном миксе, вы можете добиться еще больших результатов.

## ВОССТАНАВЛИВАЮЩИЕ ПРОТЕИНЫ

Речь идет о смесях из быстродействующих белков и углеводов умеренной калорийности, разработанных специально для употребления сразу после тренировки, когда потребность в питательных веществах и обменные процессы в организме достигают максимального уровня. Многие из этих продуктов содержат также гидролизат сывороточного белка и такие дополнительные ингредиенты, как креатин, ВСАА и глютамин.

## СДЕЛАЙТЕ СВОЙ ВЫБОР

Покупка протеинов не составляет проблемы, но недооценивать значение этого процесса не стоит. Не имея определенных знаний, вы можете купить не то, что вам нужно. Хуже всего, что результаты употребления неправильно подобранного белка могут абсолютно разочаровать вас. В принципе, их может не быть вовсе. Виды протеинов, содержание в порции, наличие или отсутствие определенных углеводов, жиров, витаминов, минералов, аминокислот и других ингредиентов в продукте, который может быть приобретен, – это именно те вопросы, в которых разобраться самостоятельно довольно трудно. Вы сможете избежать этой проблемы, если изучите следующие простые правила.

## Попробуем определить количество, в котором вы нуждаетесь

Для большинства людей 1 г протеина на каждый фунт веса в день – наиболее подходящий вариант. Те, кто намерен прибавить в весе, нуждаются в 1,5 г белка в день. Вы должны добавлять к своей диете 1,25–1,5 г на каждый фунт веса ежедневно, если пробуете худеть на высокобелковых или низкоуглеводных диетах, так как некоторые из аминокислот будут сожжены в качестве топлива. В любом случае это количество всего белка, который вы употребляете в течение дня с пищей, напитками и любыми добавками к повседневной еде. Мало того, ежедневное потребление белка должно быть разделено на 4–6 приемов пищи для лучшего усвоения. Если ваш рацион в основном состоит из мяса, рыбы, птицы, яиц и молочных продуктов, то вам потребуется меньше протеина в виде порошковых смесей. Вегетарианцы, которые употребляют в пищу много крахмалистых продуктов, должны использовать продукты с высокопротеиновыми формулами.

## Определитесь с тем, что позволяют вам ваш бюджет и распорядок дня

При выборе одного вида протеина можно более точно прогнозировать результат. В идеале вы можете использовать быстродействующий сывороточный белок утром и за полчаса до тренировки, далее – продукт из серии «восстанавливающих» (протеин + углеводы) сразу же после тренировки, медленно перевариваемый яичный или соевый протеин в перерывах между приемами пищи и казеиновый белок перед сном. Теперь скажем о том, в чем вы должны быть реалистом и честным с самим собой. Даже если вы можете позволить себе такое разнообразие качественных добавок, действительно ли вы достаточно дисциплинированы, чтобы следовать такому режиму? Если вы ответили «нет» на этот вопрос, то, возможно, вам подойдут смешанные протеиновые продукты. Они действуют не так быстро, зато могут предложить вам большую часть плюсов разных белков в одном продукте.

## Сделайте свой выбор и не отклоняйтесь от него – хотя бы некоторое время

Чтобы добиться реальных положительных результатов, вы должны попробовать употребить подобранную смесь протеинов или отдельный вид протеина в течение по крайней мере 60 дней. После нескольких месяцев оцените результат и в случае необходимости внесите изменения в свою схему спортивного питания. Можете попробовать добавить другие виды белка, увеличить или уменьшить используемое количество. Или даже полностью перейти на другой тип продукта.

**При приеме новой порции протеинового коктейля** следует учитывать не только то, что именно вы принимаете, но и то, когда вы это принимаете. Хотя человеческое тело способно переварить и усвоить протеины каждый раз, как они попадают в организм, существуют определенные случаи, когда наш организм наиболее восприимчив к белкам. Более того, есть определенные моменты, когда вы должны применять тот или иной конкретный вид протеина. Обратите внимание на следующие 5 советов.

**1) Первое, что нужно сделать утром:** Период между временем, когда вы ложитесь спать, и временем, когда просыпаетесь утром, является самым длинным периодом без питания. Начните утро с протеинового коктейля. В дополнение к обеспечению тела необходимыми для мышц аминокислотами белки обеспечивают более устойчивый и длительный прилив энергии, нежели пончик или рогалик, которым вы могли бы заменить прием протеина. Утром рекомендуется употреблять наиболее быстродействующий тип белка – например, сывороточный.

**2) Перед тренировкой:** Выпив шейк из сывороточного протеина приблизительно за час до тренировки, вы обогатите свой кровоток ВСАА-аминокислотами и другими существенно важными аминокислотами для быстрого роста мышц. Повторим: сывороточный белок – очень хороший выбор, так как его легко выпить и он быстро усваивается.

**3) После тренировки:** Период от 30 до 60 мин после тренировки – самый главный момент для приема протеина в течение всего дня. Ферменты и гормоны в ваших мускулах активно восстанавливают и перестраивают вызванные нагрузкой повреждения в мышечных

волоконнах и восполняют потери гликогена. Таким образом, что они становятся особенно восприимчивыми к питательным веществам. Употребляя после тренировки протеиновые смеси из сывороточного белка и казеина, вы можете быть уверены в том, что перезарядились и готовы к следующей нагрузке.

**4) В промежутках между приемами пищи:** Употребление протеинового шейка между приемами пищи помогает не только удерживать процесс синтеза в мускулатуре на максимальном уровне, но и следить за жиром и весом тела. Протеины стимулируют выработку кишечных гормонов, которые вызывают чувство обильного насыщения. Молочные белки (сывороточный, казеин или молоко) лучше всего подавляют излишний аппетит, особенно вкупе с диетической клетчаткой, так что выберите продукт с одним или несколькими белками этой группы, если контроль за весом – одна из ваших целей.

**5) Перед сном:** Подготовьте свое тело к продолжительному отдыху, приняв казеин за полчаса до сна. В отличие от сывороточного белка, который быстро всасывается в организм, казеин переваривается намного более медленно, высвобождая все содержащиеся в нем аминокислоты в течение ночи, пока вы спите. Поэтому казеин обычно упоминается как белок продолжительного действия. Казеин также считают антикатаболическим, потому что он богат глутамином и другими аминокислотами, которые помогают защищать мышцы от повреждений.

Для качественного сравнения различных протеинов следует определить процентное содержание протеинов в порошке из банки. На этикетке указано, сколько белков содержится в каждой порции, используя нехитрые вычисления, можно узнать, насколько данный протеин чист. Чтобы подсчитать этот показатель, достаточно разделить количество протеина в граммах из 1 порции на общий вес порции и умножить получившееся значение на 100. Ниже приведены примеры расчетов для двух разных протеинов. В первом содержится 24 г белков при общем весе порции 29,4 г, во втором – 26 г белков при общем весе порции 35 г. На первый взгляд второй вариант предлагает несколько больше протеина в 1 порции. Однако, проведя расчеты, нетрудно понять, что первый вариант протеина лучше второго, так как обладает большей чистотой.

#### **Протеин №1**

24 г протеина / 29,4 г порции x 100 = 81,6% чистого протеина

#### **Протеин №2**

26 г протеина / 35 г порции x 100 = 74,3% чистого протеина

**Данный способ дает наиболее точный результат для продуктов, состоящих только из порошковых протеинов.** Заменители пищи, восстановительные продукты, гейнеры и различные улучшенные протеиновые системы содержат витамины, минералы, аминокислоты и другие ингредиенты, которые значительно снижают точность данной формулы.

# ВНИМАТЕЛЬНО ИЗУЧАЕМ ЭТИКЕТКУ

## 1. КОЛИЧЕСТВО БЕЛКА В ПОРЦИИ

Если вы покупаете протеиновый порошок, обратите внимание на такую информацию, как количество граммов белка в каждой порции. Многие пропускают этот шаг, допуская один из двух вариантов: либо все порошки содержат одинаковое количество белка в 1 порции, либо в очень дорогом продукте белка точно больше, чем в других, более дешевых. Не повторяйте эту ошибку. Обязательно посмотрите, сколько белка содержится в порции продукта, оно должно быть указано на упаковке. Только так можно убедиться в том, что вы платите за протеин, а не за рекламу.

## 2. ПОРЯДОК УКАЗАНИЯ ИНГРЕДИЕНТОВ НА УПАКОВКЕ

Согласно правилу большинства стран все компоненты продукта должны быть перечислены в порядке убывания их концентрации в продукте – от наибольшего к наименьшему. Важность подачи информации таким образом становится ясной только тогда, когда вы начинаете выбирать конкретный продукт среди множества. Допустим, два продукта одной категории по одинаковой цене, но один из них содержит большее количество дешевого протеина (это можно определить, учитывая, что более дешевый протеин указан выше по порядку, чем более дорогой), исходя из этого, легче понять, какой из этих продуктов ценнее. Кроме того, важно не попасться на удочку маркетинговой пропаганды, когда при описании вполне обычных компонентов используются превосходные степени прилагательных. Поваренная соль – это просто соль; *proteineous avian nucleus extract* – другое название яичных желтков; все сывороточные концентраты протеина подвергаются ультрафильтрации и содержат микрофракции, подобные альфа-лактальбумину, бета-лактоглобулину, лактоферрину и гликоакропептидам.

## 3. КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ В УПАКОВКЕ

Обратите внимание на количество порций в упаковке. Чтобы сократить производственные затраты, некоторые компании используют дешевые компоненты-наполнители, чтобы «забить» ведро. Таким образом, покупая 2, 5 или 10 фунтов чего-либо, вы можете получить значительно меньше чистого белка в том ведре, чем если бы приобрели продукт более уважаемой на рынке компании. Вместо того чтобы отмечать конечный вес продукта, обратите особое внимание на количество чистого протеина во всем контейнере. Возможно, даже придется произвести некоторые простые математические расчеты. Сравните продукты таким образом: умножьте количество граммов протеина, содержащееся в 1 порции, на число порций в упаковке. Например, 24 г белка в каждой порции, в контейнере 80 порций. Следовательно, вы получаете 1920 г протеина во всем ведре. Заметьте: эта формула в большей степени подходит для чистых протеиновых порошков. Весовые гейнеры, заменители пищи, а также восстанавливающие смеси содержат существенное количество углеводов, жиров, витаминов, минералов и других ингредиентов, которые занимают свое место.

## 4. ПРОДУКТ ПРОИЗВЕДЕН КЕМ-ТО ИЛИ ДЛЯ КОГО-ТО?

Многие компании не разрабатывают, не изготавливают, а бывает, и не занимаются дистрибуцией собственной продукции. Они либо помещают лейбл своей фирмы на упаковку общей стандартизированной формы, или воспользуются услугами вторичных фабрик и лабо-

раторий для создания уникальной формулы. Обычно подобная схема добавляет значительные расходы на производство, которые в конечном счете оплачивают клиенты. Фразы типа «произведено для...» («manufactured for...»), «распространяется тем-то...» («distributed by...»), «упаковано для...» («packed for...») свидетельствуют о том, что продукт произведен сторонней компанией. Настоящие производители инвестируют в собственное производственное оборудование и обеспечение процедур контроля качества. Так что по возможности выбирайте продукцию, на которой написано «произведено...» («manufactured by...»).

## ПОДВЕДЕМ ИТОГ

**В качестве новой программы тренировки** планирование употребления белков поначалу может быть немного неудобным и даже изнуряющим процессом. Не бросайте это важное дело, вы сами сможете оценить уровень своих знаний по правильному приему протеиновых продуктов. Вы начнете замечать реальные изменения в своей производительности, скорости восстановительных процессов и улучшении спортивных показателей через несколько недель. Ниже представлен персонализированный график приема протеиновых продуктов. Вы можете выбрать собственный темп.

- **Убедитесь в том**, что ежедневно получаете 1–1,5 г белка на каждый фунт веса. Если вы занимаетесь очень активно и пытаетесь увеличить чистую мышечную массу или следуете низкоуглеводной диете, то вам нужно употреблять протеин по максимуму.
- **Распределите** общее количество белка в день более чем на 4–6 приемов пищи и перекусов. Следуя этому указанию, вы поможете организму легче усваивать аминокислоты в течение дня и ночи.

Новичок/ Средний уровень	Продвинутый уровень	Профессионал/ Участник соревнований
<p><b>GOLD STANDARD 100% WHEY™</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Утром</li> <li>• В промежутках между едой</li> <li>• Перед и после тренировок</li> </ul>	<p><b>PLATINUM HYDROWHEY®</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Утром</li> <li>• Перед и после тренировок</li> </ul> <p><b>GOLD STANDARD 100% CASEIN™</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Перед сном</li> </ul>	<p><b>PRO COMPLEX®</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Утром</li> </ul> <p><b>PLATINUM HYDROWHEY®</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Перед тренировками</li> <li>• После тренировок</li> </ul> <p><b>GOLD STANDARD 100% CASEIN™</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Перед сном</li> </ul>

- **Старайтесь использовать** быстродействующие белки утром и непосредственно перед тренировками, восстанавливающие продукты – сразу после тренировок и медленно усваиваемые протеины – в промежутках между едой и перед сном.
- **Прочитайте все наклейки и этикетки** на продукции, с которой собираетесь работать. Убедитесь, что продукт брендовый, только так вы можете быть уверены в том, что получаете именно то, за что платите.

• **Протеин снабжает** ваше тело строительным материалом, но даже лучшие его источники не смогут обеспечить рост мышц и силы без надлежащих тренировок. Так что наравне с правильной диетой и использованием спортивных добавок вы должны регулярно и активно тренироваться, потреблять много жидкости и спать по крайней мере 7 часов в сутки.

	Platinum Hydrowhey	Pro Complex	Gold Standard 100% Whey	Classic Whey	Gold Standard 100% Egg	Gold Standard 100% Casein
Упаковка	1, 1.75 и 3.5 lb	2.3 и 4.6 lb	1, 2, 5, и 10 lb + Variety Pack Box	2 и 5 lb	2 lb	2 и 4 lb
Вес порции (г)	39	72	29,4	28,4	30,5	32
Количество вкусов	4	5	17	4	2	3
Калории (ккал)	140	260	120	110	110	110
Протеин (граммов в порции)	30	60	24	21	24	24
Углеводы (граммов в порции)	2	4	3	3	2	3
Сахара (граммов в порции)	0	1	1	1	0	0
Клетчатка (граммов в порции)	-	1	-	-	-	1
Жиры (граммов в порции)	1	0.5	1	1.5	0.5	0.5
Насыщенные жиры (граммов в порции)	0.5	0	0.5	1	0	0
Трансжиры (граммов в порции)	0	0	0	0	0	0
Витамины и минералы	-	15	-	-	-	-
Комплекс энзимов	да	да	да	нет	да	да
Другие ингредиенты	Микронизированные BCAA	BCAA и глютамин				

**Правильное время приема протеинов**  
(+ – ХОРОШО, +++ – ОТЛИЧНО, +++++ – ЛУЧШЕЕ)

	Platinum Hydrowhey	Pro Complex	Gold Standard 100% Whey	Classic Whey	Gold Standard 100% Egg	Gold Standard 100% Casein
Утром натощак	+++++	+++++	+++++	+++++	++++	+
Перед тренировкой	+++++	+++++	++++	+++	++++	+
После тренировки	+++++	++++	+++	+++	+++	++
Между приемами пищи	++	++++	++	+++	+++	+++
Перед сном	+	+++	+	+	++	+++++

**Незаменимые аминокислоты (мг в порции)**

	Platinum Hydrowhey	Pro Complex	Gold Standard 100% Whey	Classic Whey	Gold Standard 100% Egg	Gold Standard 100% Casein
Триптофан	495	1005	405	357	342	292
Валин	2259	3614	1422	1216	1731	1609
Треонин	2159	4219	1654	1350	1026	1039
Изолейцин	2467	4073	1573	1300	1420	1312
Лейцин	4100	6448	2531	2283	2021	2129
Лизин	2589	4653	2233	1900	1420	1822
Фенилаланин	867	1697	748	715	1451	1144
Метионин	611	1185	492	442	901	644

---

**РЕАЛИЗУЙТЕ СВОЙ ПОТЕНЦИАЛ  
С ПОМОЩЬЮ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ**

---

## Построение фундамента «Истинной Силы»\*

Ваша «Истинная Сила» – это физическая активность, которой вы увлечены. Это может быть бодибилдинг, пауэрлифтинг, крикет, футбол, беговые марафоны или другая активность. Чтобы добиться успеха в любом из этих видов спорта, необходимо выйти за пределы обычных ожиданий. В данном случае тренировки очень важны, однако питание играет не менее важную роль в развитии нацеленного на результат спортсмена.

Если вы много времени проводите в тренажерном зале, то наверняка уже успели услышать огромное количество популярных мифов и предубеждений о том, как диета, генетика и окружающая среда могут помешать вам в достижении реальных физических целей. Хотя каждый из этих элементов, бесспорно, играет важную роль в определении того, насколько успешна будет ваша тренировочная программа, они могут быть изменены в вашу пользу. Например, можно придерживаться диеты, состоящей на 35% из протеинов, на 50% из углеводов и на 15% из полезных жиров, если знать, как выбрать правильные продукты. Даже вегетарианцам это доступно. Правильно выбирая время употребления соответствующих продуктов или добавок между тренировочными сессиями, можно реализовать свой потенциал в полном объеме. А адекватное потребление жидкости поможет минимизировать негативное влияние окружающей среды и плохой экологии.

На следующих страницах вы узнаете, как оптимизировать свою производительность, чтобы развенчать все эти предубеждения и встать на путь достижения «Истинной Силы». Этот путь не станет быстрым и легким для вас. Потребуется постоянно и усердно работать над собой, так как залогом правильного физического развития и хороших спортивных результатов является медленный, но стабильный прогресс в тренировках. Это верно для развития силы, мышечной массы и доведения тела до требуемых параметров. Если бы эти условия были легко выполнимы, все выглядели бы как фотомодели, рекламирующие плавки, и тягали как профессиональные атлеты. Однако атлеты, достигшие вершины спортивного Олимпа, изрядно потрудились ради этой цели. Более того, им приходилось много работать и ради того, чтобы удержаться на этой вершине.

## Основы спортивного питания

Пища, которую мы принимаем, и напитки, которые мы пьем, состоят из питательных веществ и иных различных компонентов. Чтобы лучше понять влияние питания на физическую работоспособность, разделим все вещества на две большие группы. Первая группа – это макроэлементы, к которым относят белки, углеводы и жиры. Вторая группа – это микроэлементы, то есть витамины и минералы. Ваше тело нуждается в большом количестве макроэлементов, которые используются в качестве топлива как для ментальных, так и для физических достижений. А вот потребность в микроэлементах чрезвычайно мала. Но это не делает их менее важными. Все элементы питания – макро- и микроэлементы – играют собственную роль в улучшении спортивных результатов, и не только. Залогом эффективного использования питательных веществ является их баланс, который достигается при условии знания о правильных порциях и времени приема пищи.

### Белки – рост мышц, увеличение силы и скорости

Новички уверены, что наращивание мышечной массы и силы целиком и полностью зависит от усилий в подъеме тяжестей в тренажерном зале. Однако важно знать: это именно

\* Истинная Сила – True Power (англ.)

то место, где мышцы сильнее всего повреждаются. Размер, сила и скорость нарабатываются во время восстановительного процесса, который начинается сразу после интенсивной тренировки, и аминокислоты (из протеинов) играют очень важную роль в этом процессе. Аминокислоты – это основные строительные блоки мышечной ткани. Большинство экспертов считает, что тренировка без протеиновой поддержки настолько непродуктивна, что лучше не тренироваться вовсе.

## Углеводы – ключ к силе и выносливости

Если с помощью протеинов мышцы растут, то благодаря углеводам увеличивается их способность к поднятию тяжелого веса и поддерживается выносливость. Гликоген – это восполняемое топливо, которое мышцы сжигают во время длительных усилий. Спортсмены, ориентированные на выносливость, могут сжигать жир и использовать его в качестве энергии в течение длительных тренировок, но этот процесс становится возможным только после использования большей части гликогена, что хранится в мышцах.

Для пополнения запасов гликогена в течение дня, особенно перед тренировкой или соревнованиями, наиболее хорошо подходят комплексные углеводы. Комплексные углеводы – это насыщенные клетчаткой овощи, обычно с низким гликемическим индексом. Организм усваивает их более медленно, тем самым обеспечивает устойчивый уровень поступления энергии. После тренировки, когда уровень гликогена в организме на нуле, простые углеводы с высоким гликемическим индексом, содержащиеся во фруктах, могут помочь быстро восполнить запас гликогена в мышцах.

## Кофеин – энергия и внимательность

Чай, кофе, множество безалкогольных напитков и подавляющее большинство энергетических напитков содержат кофеин, который, пожалуй, является самым популярным стимулирующим алкалоидом в мире. В натуральном виде кофеин обнаружен в шоколаде и различных экзотических фруктах. Для заинтересованных в повышении производительности спортсменов кофеин является одной из наиболее эффективных добавок. Исследования доказали, что кофеин снижает болевой порог и усталость, что позволяет выполнять упражнения с большей легкостью и частотой. Кофеин также помогает сфокусировать внимание на нюансах тренировки и снизить время реакции за счет повышения мозговой активности. В научных кругах существует мнение, что небольшие дозы кофеина в течение дня позволяют добиваться лучшего эффекта, чем 1 большая доза, принятая за 1 раз.

## Время приема

Первое правило хорошей тренировки – это сбалансированное питание, обеспеченное заранее. Естественно, не за полчаса до начала тренировки, а гораздо раньше. В идеале нужно выделять около 2 часов на переваривание пищи перед бегом, велокроссом, плаванием или силовой тренировкой. При соблюдении этого условия у вас будет хороший запас белков для наращивания мышечной массы и углеводов для высвобождения необходимой в процессе тренировки энергии. Профессиональные мультивитамины, употребляемые в соответствии с предписанными рекомендациями в течение дня, помогут поддержать необходимый запас микроэлементов.

За полчаса до тренировки желательно выпить кофеинсодержащий напиток. Одновременно с этим можно принять некоторое количество быстродействующих аминокислот для защиты мышц на время тренировки от чрезмерных повреждений. Незаменимые аминокислоты, в частности, 3 самые главные аминокислоты с разветвленными цепочками (BCAA), отлично подойдут для обеспечения антикатаболического эффекта.

В течение получаса после тренировки ваше тело наиболее восприимчиво к усвоению веществ извне. Этот небольшой временной промежуток необходимо использовать максимально эффективно. Лучше всего выпить быстродействующий шейк из сывороточного протеина или коктейль на основе гейнера с высоким содержанием белка. Что выбрать – зависит от конечной цели. В течение 2 часов после тренировки нужно плотно и сбалансированно поесть, чтобы восстановить истощившиеся запасы гликогена и протеинов.

Большинство мышц восстанавливается во время сна. К сожалению, это самый длительный период, когда ваше тело не получает питания извне. Первый прием пищи в течение дня мы называем завтраком, потому что в буквальном смысле (в литературном английском языке) он означает «прерывание поста», который продолжался в течение 7–9 часов, пока человек спал. Те, кто регулярно и интенсивно тренируется, могут получить пользу от медленно усвояемого протеинового коктейля на основе казеина, который следует выпить прямо перед сном. Казеин переваривается организмом примерно в 5–7 раз дольше, чем сывороточные протеины, но при этом является не менее богатым источником незаменимых аминокислот. Чтобы перейти на 24-часовой цикл восстановления организма, нужно употреблять «медленные» протеины и никогда не пропускать сбалансированный прием пищи утром.

### Пример расписания на день

<b>7.00</b>	<i>Завтрак и мультивитамины</i>
<b>9.00</b>	<i>Батончик Protein Bar</i>
<b>11.30</b>	<i>Ланч и мультивитамины</i>
<b>13.30</b>	<i>Кофеинсодержащий напиток /аминокислоты</i>
<b>14.00</b>	<i>Тренировка</i>
<b>15.00</b>	<i>Шейк на базе сывороточного протеина</i>
<b>17.30</b>	<i>Обед/ужин и мультивитамины</i>
<b>21.00</b>	<i>Шейк на базе казеина</i>

## Техники восстановительных упражнений

Полное восстановление мышц после интенсивной тренировки может продолжаться до 48 часов, поэтому важно грамотно спланировать свою тренировочную программу. Существует довольно популярная стратегия, согласно которой занятия в тренажерном зале с поднятием тяжестей подразделяются на дни, когда вы тренируете только верхнюю часть тела, и дни, когда акцент делается на нижней части тела. Между этими двумя типами тренировок 1 день выделяется для упражнений на выносливость, например, для бега, плавания или велокросса.

### Пример разделения недели по тренировке разных частей тела

**Понедельник** – верхняя часть тела

**Вторник** – бег

**Среда** – нижняя часть тела

**Четверг** – плавание

**Пятница** – верхняя часть тела

**Суббота** – велосипедная прогулка

**Воскресенье** – нижняя часть тела

Дни можно также делить по типам упражнений. Один день – толкательные упражнения (например, жим лежа и отжимания), а другой день – тянущие упражнения (например, подтягивания).

#### Важное замечание:

Несмотря на то что приведенный выше распорядок физической активности рассчитан на каждый день недели, можно без ущерба взять один выходной день. Результат вряд ли будет лучше, если не дать мышцам достаточно времени на отдых после интенсивных физических нагрузок.

## День из жизни спортсмена силовых видов спорта

Так как выше мы решили, что понедельник – день силовых тренировок, давайте представим, как именно он должен пройти у тех, кто любит тренироваться в послеобеденное время.

#### Совет по питанию:

Чтобы обеспечить постоянный приток аминокислот и углеводов, постарайтесь разделить все дневные калории на небольшие приемы пищи в течение дня. Допустим, ешьте каждые 2–3 часа, но понемногу. Все, что вы потребляете в течение дня, в том числе протеиновые коктейли, засчитывается в общий итог дня.

<b>7.00</b>	Завтрак и мультивитамины
<b>9.00</b>	Батончик Protein Bar
<b>11.30</b>	Ланч и мультивитамины
<b>13.30</b>	Кофеинсодержащий напиток /аминокислоты
<b>14.00</b>	Тренировка
<b>15.00</b>	Шейк на базе сывороточного протеина
<b>17.30</b>	Обед/ужин и мультивитамины
<b>21.00</b>	Шейк на базе казеина

#### Совет дня:

Если этот день вы выбрали для тренировки в видах спорта на выносливость, то протеиновый батончик в 9.00 можно заменить апельсином, яблоком, бананом или другим фруктом, который обеспечит организм быстрыми углеводами. Также рекомендовано добавить дополнительные углеводы на обед и ужин.

## День из жизни спортсмена, занимающегося видами спорта на выносливость

Несмотря на то что потребности спортсменов, занимающихся бегом, плаванием или другим видом спорта на выносливость, больше склоняются в сторону углеводов, не стоит недооценивать важность белков. Аминокислоты помогают в быстром восстановлении мышц после изнурительной пробежки, езды на велосипеде или заплыва. Вот пример расписания для любителя утренних пробежек.

---

<b>7.00</b>	<i>Завтрак и мультивитамины</i>
<b>8.30</b>	<i>Кофеинсодержащий напиток/аминокислоты</i>
<b>9.00</b>	<i>Тренировка (пробежка)</i>
<b>10.00</b>	<i>Протеиновый шейк *</i>
<b>12.00</b>	<i>Ланч и мультивитамины</i>
<b>15.00</b>	<i>Батончик Energy Bar</i>
<b>18.00</b>	<i>Обед/ужин и мультивитамины</i>
<b>21.00</b>	<i>Шейк на основе казеина</i>

---

\* Речь идет о любой комбинации протеинов с дополнительными питательными веществами. В случае пробежки можно смешать сывороточный белок с апельсиновым, гранатовым или яблочным соком с целью улучшения углеводной поддержки. В качестве альтернативы фруктовому соку можно добавить любые виды порошковых продуктов на основе углеводов (например, из кукурузы).

## День из жизни спортсмена командных видов спорта

Командный вид спорта – будь то баскетбол, гандбол или футбол – требует от участника сочетания силы и выносливости, поэтому очень важно соблюдать баланс белков и углеводов в ежедневном меню. Попробуем представить примерный распорядок дня для спортсмена, занимающегося командным видом спорта. Предполагаемое время тренировки – середина дня.

---

<b>7.00</b>	<i>Завтрак и мультивитамины</i>
<b>9.00</b>	<i>Батончик Protein Bar и мандарин</i>
<b>11.00</b>	<i>Кофеинсодержащий напиток/аминокислоты</i>
<b>11.30</b>	<i>Тренировка</i>
<b>13.00</b>	<i>Шейк на базе сывороточного протеина</i>
<b>14.00</b>	<i>Ланч и мультивитамины</i>
<b>16.00</b>	<i>Перекус</i>
<b>18.00</b>	<i>Обед/ужин и мультивитамины</i>
<b>21.00</b>	<i>Шейк на базе казеина</i>

---

**Совет по тренировке:**

*Чтобы достичь поставленных целей на игровом поле, необходимо потреблять достаточное количество воды. Это очень важно. Даже легкое и умеренное обезвоживание может значительно повлиять на ваши показатели в течение игры. В среднем человек нуждается в 100 ( $\pm$  в зависимости от массы тела) унциях (примерно 2,8 л) воды в сутки, включая около 20% воды, которая поступает в организм из пищи. Пейте воду до, во время и после тренировки. Кофеиновые напитки и протеиновые коктейли также учитываются в общем итоге дня.*

## Заключение

Ваша уникальность не ограничивается лишь внешностью и характером. Ваше тело реагирует на физические упражнения и питание также по-своему. Это означает: то, что подходит для одного, может быть совершенно неэффективным для другого. Именно поэтому важно не только тренироваться и правильно питаться, но и постоянно контролировать полученные результаты.

Для этого следует вести журнал, в котором отмечать все свои достижения и неудачи. Здесь же необходимо подсчитывать калории, белки, углеводы и жиры, которые вы потребляете за день, указывать все, что вы едите и пьете. Если есть ежедневный прогресс, значит, вы двигаетесь в правильном направлении. Если же его нет, то по мере необходимости нужно вносить соответствующие коррективы.

Оставайтесь жизнерадостным, стойким и терпеливым в своих начинаниях. Помните: чудес не бывает, и пара визитов в тренажерный зал вряд ли сильно изменит вас. Надеемся, что тренировки станут для вас стилем жизни, а информация из этой брошюры поможет реализовать весь скрытый потенциал вашей «Истинной Силы».

---

**OPTIMUM NUTRITION  
РЕКОМЕНДУЕТ**

---

## Стратегия для триатлона

Этот многогранный вид спорта, рассчитанный на выносливых людей, предполагает продолжительный расход энергии. Это может быстро опустошить запасы гликогена в мышцах – основного запасного углевода в организме человека, который особенно активно используется во время длительных физических нагрузок. Пополнить запасы гликогена перед состязанием можно лучше всего путем употребления пищи, содержащей белки и комплексы углеводов, которые усваиваются организмом в течение более длительного времени. Например, надо сначала съесть макароны из цельнозерновой муки со спаржей, а спустя несколько часов принять смесь из поэтапно усваиваемых углеводов и аминокислот с разветвленными цепочками (BCAA). Эти аминокислоты будут помогать в защите мускулов от чрезмерных нагрузок, а также могут быть использованы в качестве альтернативного источника энергии.

### Основное спортивное питание

#### Время приема

За 1 час до тренировки или соревнований  
Поддержка в течение и после состязаний

#### Продукция ON

Essential Amino Energy  
After Max

Микроэлементы в виде витаминов и минералов играют важную роль в выработке в организме макроэлементов в виде протеинов, углеводов и жиров. Многие из этих элементов могут быть получены вместе с обычной пищей, но так как потребности в микроэлементах для спортсменов несколько выше потребностей менее активных людей, ON рекомендует принимать поливитамины ежедневно во время еды.

### Мультивитамины

#### Время приема

Во время еды

#### Продукция ON

Opti-vites

Спортсмены высокого уровня, особенно участники мировых чемпионатов, могут воспользоваться дополнительным спортивным питанием. Все перечисленные ниже продукты созданы для того, чтобы помочь быстро восстановиться после интенсивных физических нагрузок.

### Дополнительная поддержка

#### Время приема

В любое время

Перед или после тренировки  
Перед сном

#### Продукция ON

Essential Amino Energy  
Wholly Oats! Bar  
100% Whey Crisp Bar  
Gold Standard 100% Whey  
Gold Standard 100% Casein

## Стратегия для плавания

Если вы спринтер, участник индивидуального комплексного заплыва или пловец на длинные дистанции, ваше тело нуждается в углеводах для энергии и в аминокислотах (из протеинов) для восстановления мышц. Кофеин может снизить усталость от постоянных тренировок. Комбинация этих трех компонентов спортивного питания эффективнее поможет в достижении результата, если употребить ее непосредственно перед состязанием или тренировкой. После заплыва нужно восполнить сгоревший гликоген и получить быстродействующие аминокислоты, чтобы немедленно запустить процесс восстановления.

---

### Основное спортивное питание

#### Время приема

За 30 мин до соревнования  
или тренировки  
После тренировки

#### Продукция ON

Essential Amino Energy  
After Max

---

Микроэлементы в виде витаминов и минералов играют важную роль в выработке в организме макроэлементов в виде протеинов, углеводов и жиров. Многие из этих элементов могут быть получены вместе с обычной пищей, но так как потребности в микроэлементах для спортсменов несколько выше потребностей менее активных людей, ON рекомендует принимать поливитамины ежедневно во время еды.

---

### Мультивитамины

#### Время приема

Во время еды

#### Продукция ON

Opti-vites

---

Спортсмены высокого уровня, особенно участники мировых чемпионатов, могут воспользоваться дополнительным спортивным питанием. Все перечисленные ниже продукты созданы для того, чтобы помочь быстро восстановиться после интенсивных физических нагрузок.

---

### Дополнительная поддержка

#### Время приема

В любое время  
Ранним утром и/или после тренировки  
Перед сном

#### Продукция ON

Essential Amino Energy  
Gold Standard 100% Whey  
ZMA

---

## Стратегия для велоспорта

Данный вид спорта ориентирован на выносливость и связан с постоянным расходом энергии при резких скоростных скачках. Это может снизить запасы гликогена в мышцах, который предназначен для длительного физического напряжения. Пополнить запас гликогена до гонки лучше всего с помощью употребления пищи, состоящей из белков и медленно перевариваемых комплексных углеводов. Например, можно съесть хлеб из цельного зерна и сладкий картофель, а спустя несколько часов принять смесь из поэтапно усвояемых углеводов и аминокислот с разветвленными цепочками (ВСАА). Эти аминокислоты будут помогать в защите мускулов от чрезмерных нагрузок, а также могут быть использованы в качестве альтернативного источника энергии.

### Основное спортивное питание

#### Время приема

За 1 час до тренировки или соревнований  
Поддержка в течение и после состязаний

#### Продукция ON

Essential Amino Energy  
After Max

Микроэлементы в виде витаминов и минералов играют важную роль в выработке в организме макроэлементов в виде протеинов, углеводов и жиров. Многие из этих элементов могут быть получены вместе с обычной пищей, но так как потребности в микроэлементах для спортсменов несколько выше потребностей менее активных людей, ON рекомендует принимать поливитамины ежедневно во время еды.

### Мультивитамины

#### Время приема

Во время еды

#### Продукция ON

Opti-vites

Спортсмены высокого уровня, особенно участники мировых чемпионатов, могут воспользоваться дополнительным спортивным питанием. Все перечисленные ниже продукты созданы для того, чтобы помочь быстро восстановиться после интенсивных физических нагрузок.

### Дополнительная поддержка

#### Время приема

В любое время

Перед сном

#### Продукция ON

Essential Amino Energy  
Wholly Oats Bar  
Gold Standard 100% Casein

## Стратегия для борьбы

Тренировки и соревнования по борьбе требуют скорости, силы. Чтобы развить соответствующие характеристики, обычно предполагается работа с поднятием тяжестей и физическое закаливание. И то, и другое может привести к разрыву мышечных волокон. Для их восстановления, а также для поддержания их в спортивном состоянии необходимы отдых и прием аминокислот из протеинов. Быстроусвояемый сывороточный протеин лучше всего использовать сразу после тренировки, в то время как медленно усвояемый протеин, например мицеллярный казеин, лучше подойдет для приема в промежутках между едой и перед сном.

---

### Основное спортивное питание

#### Время приема

Утром, перед или после тренировки  
В промежутках между едой и перед сном

#### Продукция ON

Gold Standard 100% Whey™  
Gold Standard 100% Casein™

---

Микроэлементы в виде витаминов и минералов играют важную роль в выработке в организме макроэлементов в виде протеинов, углеводов и жиров. Многие из этих элементов могут быть получены вместе с обычной пищей, но так как потребности в микроэлементах для спортсменов несколько выше потребностей менее активных людей, ON рекомендует принимать поливитамины ежедневно во время еды.

---

### Мультивитамины

#### Время приема

Во время еды

#### Продукция ON

Opti-vites

---

После особенно интенсивных сессий с физической нагрузкой – например, в течение первой недели тренировок или в рамках жесткой схватки – организм может нуждаться в дополнительной питательной поддержке. Эти добавки могут быть смешаны с ароматизированными белковыми коктейлями для поддержания большей силы (креатин) и ускорения восстановительных процессов (BCAA и/или глютамин).

---

### Дополнительная поддержка

#### Время приема

Послетренировочный шейк

Во время еды

#### Продукция ON

Micronized Creatine  
BCAA 5000 Powder  
Glutamine Powder  
Creatine 750/2500 Caps  
Superior Amino 2222  
Glutamine Caps

---

## Стратегия для хоккея

Тренировки и игра в хоккей физиологически чрезмерно напрягают мышечные волокна во всем теле. При этом затрачивается большое количество углеводов, ответственных за пополнение запасов энергии. Речь конечно же о гликогене. Для восстановления мышц после такой нагрузки необходимо принимать препараты, содержащие полноценные аминокислоты. Гликоген нужно восстанавливать с помощью быстрых углеводов. Перед тренировкой следует пополнить запасы гликогена, незаменимых аминокислот и натуральных энергетиков. Это поможет проводить занятия более эффективно.

### Основное спортивное питание

#### Время приема

Перед тренировкой или матчем

После тренировки или матча

#### Продукция ON

Essential Amino Energy + 100%

Whey Gold Protein

After Max

Микроэлементы в виде витаминов и минералов играют важную роль в выработке в организме макроэлементов в виде протеинов, углеводов и жиров. Многие из этих элементов могут быть получены вместе с обычной пищей, но так как потребности в микроэлементах для спортсменов несколько выше потребностей менее активных людей, ON рекомендует принимать поливитамины ежедневно во время еды.

### Мультивитамины

#### Время приема

Во время еды

#### Продукция ON

Opti-vites

После особенно интенсивных тренировок – например, в рамках первой недели командных тренировок – организм может нуждаться в дополнительной питательной поддержке. Эти дополнения могут использоваться как отдельно от основных, так и вместе с протеиновыми коктейлями.

### Дополнительная поддержка

#### Время приема

Между приемами пищи и перед сном

Во время еды

В качестве дополнительного элемента к любому приему

#### Продукция ON

Gold Standard 100% Casein

Superior Amino 2222

BCAA 5000 Powder

Glutamine Powder

Creatine Powder

## Стратегия для баскетбола

Игра в баскетбол предполагает очень быстрый темп с акцентом на частые серии интенсивных движений руками. Физическая выносливость, психическая активность и внимание являются ключевыми элементами успеха любого игрока в этой дисциплине, и натуральные энергетики, и бета-аланин могут оказать большую помощь в достижении этих результатов. Напиток, содержащий оба указанных элемента, также будет полезен для процесса гидратации. Помимо этого, пополнение энергии будет осуществляться за счет углеводов, в то время как незаменимые аминокислоты, особенно с разветвленными цепочками (BCAA), смогут обеспечить антикатаболическую поддержку в течение игры или тренировки. Те же незаменимые аминокислоты будут содействовать и восстановлению мышц при разрывах и повреждениях. Необходимо также восстановить углеводные запасы, которые в большом количестве сжигаются в течение тренировки.

### Основное спортивное питание

#### Время приема

Перед тренировкой или матчем  
После тренировки или матча

#### Продукция ON

Essential Amino Energy  
After Max

Микроэлементы в виде витаминов и минералов играют важную роль в выработке в организме макроэлементов в виде протеинов, углеводов и жиров. Многие из этих элементов могут быть получены вместе с обычной пищей, но так как потребности в микроэлементах для спортсменов несколько выше потребностей менее активных людей, ON рекомендует принимать поливитамины ежедневно во время еды.

### Мультивитамины

#### Время приема

Во время еды

#### Продукция ON

Opti-vites

После особенно интенсивных тренировок – например, в рамках первой недели командных тренировок – организм может нуждаться в дополнительной питательной поддержке. Эти дополнения могут использоваться как отдельно от основных, так и вместе с протеиновыми коктейлями.

### Дополнительная поддержка

#### Время приема

В любое время

Между приемами пищи и перед сном  
Во время еды  
В качестве дополнительного элемента к любому приему

#### Продукция ON

Essential Amino Energy  
100% Whey Gold protein  
Gold Standard 100% Casein™  
Superior Amino 2222

BCAA 5000 Powder  
Glutamine Powder

## Стратегия для волейбола

Сказать, что волейболистам необходимо всегда быть на ногах, – значит не сказать ничего. Постоянные прыжки и удары, которые происходят во время игры, предполагают физическую выносливость и повышенное внимание. В данном случае могут помочь природные антидепрессанты и бета-аланин, но, помимо этого, организм будет нуждаться и в повышенном количестве углеводов. Также жизненно необходимы незаменимые аминокислоты, особенно с разветвленными цепочками (BCAA). Именно они обеспечат антикатаболическую поддержку во время игры и дадут толчок процессу восстановления мышц, который начинается сразу после окончания нагрузки. В это время также необходимо восстановить запасы углеводов, которые были сожжены за тренировку.

### Основное спортивное питание

#### Время приема

Перед тренировкой или матчем

После тренировки или матча

#### Продукция ON

Essential Amino Energy  
+ Wholly Oats Bar  
After Max

Микроэлементы в виде витаминов и минералов играют важную роль в выработке в организме макроэлементов в виде протеинов, углеводов и жиров. Многие из этих элементов могут быть получены вместе с обычной пищей, но так как потребности в микроэлементах для спортсменов несколько выше потребностей менее активных людей, ON рекомендует принимать поливитамины ежедневно во время еды.

### Мультивитамины

#### Время приема

Во время еды

#### Продукция ON

Opti-vites

После особенно интенсивных тренировок – например, в рамках первой недели командных тренировок – организм может нуждаться в дополнительной питательной поддержке. Эти дополнения могут использоваться как отдельно от основных, так и вместе с протеиновыми коктейлями.

### Дополнительная поддержка

#### Время приема

В любое время

Перед и после тренировки

Между приемами пищи и перед сном

Во время еды

В качестве дополнительного элемента

к любому приему

#### Продукция ON

Essential Amino Energy  
Gold Standard 100% Whey™  
Gold Standard 100% Casein™  
Superior Amino 2222

BCAA 5000 Powder  
Glutamine Powder

## Стратегия для тенниса

Во время игры в теннис спортсменам приходится много и быстро передвигаться, а также затрачивать много энергии при подачах и отбивании мяча. Поэтому насытить мышцы главным углеводом организма – гликогеном – следует до тренировки или состязания. Натуральные энергетики и антидепрессанты, содержащиеся в продукции ON, помогут сохранить выдержку в процессе игры, а аминокислоты обеспечат тело антикатаболической поддержкой и помогут избежать чрезмерного травмирования мышечной ткани. Углеводы и белки также должны поступить в организм сразу после напряженного сета или тренировки, чтобы запустить процесс восстановления организма.

---

### Основное спортивное питание

#### Время приема

Перед тренировкой или матчем

После тренировки или матча

#### Продукция ON

Essential Amino Energy  
+ 100% Whey Crisp bar  
After Max

---

Микроэлементы в виде витаминов и минералов играют важную роль в выработке в организме макроэлементов в виде протеинов, углеводов и жиров. Многие из этих элементов могут быть получены вместе с обычной пищей, но так как потребности в микроэлементах для спортсменов несколько выше потребностей менее активных людей, ON рекомендует принимать поливитамины ежедневно во время еды.

---

### Мультивитамины

#### Время приема

Во время еды

#### Продукция ON

Opti-vites

---

После особенно интенсивных тренировок – например, в рамках первой недели командных тренировок – организм может нуждаться в дополнительной питательной поддержке. Эти дополнения могут использоваться как отдельно от основных, так и вместе с протеиновыми коктейлями.

---

### Дополнительная поддержка

#### Время приема

В любое время

Между приемами пищи и перед сном  
Во время еды  
В качестве дополнительного элемента  
к любому приему

#### Продукция ON

Essential Amino Energy  
100% Whey Gold protein  
Gold Standard 100% Casein™  
Superior Amino 2222  
  
BCAA 5000 Powder  
Glutamine Powder

---

## Стратегия для гандбола

Игроки затрачивают колоссальное количество энергии при движении по полю и взаимодействию с противником. Перед игрой следует пополнить запасы гликогена. Природные энергетика и антидепрессанты помогут сосредоточиться на игре, а аминокислоты обеспечат антикатаболическую поддержку и помогут избежать травмирования мышечной ткани. После матча или тренировки требуется восстановить запасы углеводов и белков.

### Основное спортивное питание

#### Время приема

Перед тренировкой или матчем

После тренировки или матча

#### Продукция ON

Essential Amino Energy  
+ Wholly Oats Bar  
After Max

Микроэлементы в виде витаминов и минералов играют важную роль в выработке в организме макроэлементов в виде протеинов, углеводов и жиров. Многие из этих элементов могут быть получены вместе с обычной пищей, но так как потребности в микроэлементах для спортсменов несколько выше потребностей менее активных людей, ON рекомендует принимать поливитамины ежедневно во время еды.

### Мультивитамины

#### Время приема

Во время еды

#### Продукция ON

Opti-vites

После особенно интенсивных тренировок – например, в рамках первой недели командных тренировок – организм может нуждаться в дополнительной питательной поддержке. Эти дополнения могут использоваться как отдельно от основных, так и вместе с протеиновыми коктейлями.

### Дополнительная поддержка

#### Время приема

В любое время

Перед или после тренировки

Между приемами пищи и перед сном

Во время еды

В качестве дополнительного элемента к любому приему

#### Продукция ON

Essential Amino Energy  
Gold Standard 100% Whey™  
Gold Standard 100% Casein™  
Superior Amino 2222

BCAA 5000 Powder  
Glutamine Powder

## Стратегия для лыжного спорта и сноуборда

Не важно, катаетесь вы на лыжах или на сноуборде, день, проведенный на горном склоне, окажет сильную нагрузку на ваши мышцы. Во-первых, истощатся запасы углеводов в теле (речь, как и прежде, о гликогене). Во-вторых, особенно интенсивно будут работать как верхние, так и нижние группы мышц, поэтому пополнение запасов углеводов и протеинов в целом становится самым важным моментом тренировки.

### Основное спортивное питание

#### Время приема

Перед тренировкой или заездом/спуском

После тренировки или заезда/спуска

#### Продукция ON

Gold Standard 100% Whey  
+ Wholly Oats Bar  
After Max

Микроэлементы в виде витаминов и минералов играют важную роль в выработке в организме макроэлементов в виде протеинов, углеводов и жиров. Многие из этих элементов могут быть получены вместе с обычной пищей, но так как потребности в микроэлементах для спортсменов несколько выше потребностей менее активных людей, ON рекомендует принимать поливитамины ежедневно во время еды.

### Мультивитамины

#### Время приема

Во время еды

#### Продукция ON

Opti-vites

Спортсмены высшей категории, которые желают покорять склоны повышенной сложности, могут воспользоваться дополнительной поддержкой. Эти дополнения могут использоваться как отдельно от основных, так и вместе с протеиновыми коктейлями.

### Дополнительная поддержка

#### Время приема

В любое время

Перед или после тренировки

Между приемами пищи и перед сном

Во время еды

В качестве дополнительного элемента  
к любому приему

#### Продукция ON

Essential Amino Energy  
Gold Standard 100% Whey™  
Gold Standard 100% Casein™  
Superior Amino 2222

BCAA 5000 Powder  
Glutamine Powder

## ОПТОВЫЕ ПОСТАВКИ

Россия

**Оптом  
в Москве,  
MSPORT**

+7 (495) 6629224  
e-mail: onrussia@yahoo.com

**Оптом  
в Петербурге**

+7 (812) 7184471  
e-mail: office@websport.ru  
www.websport.ru

Казахстан

**Оптом  
в Алматы**

+7 (701) 7220269  
+7 (727) 3173080  
Sport Nutrition  
Center LLC  
(Almaty, Kazakhstan, 050063)  
e-mail: info@doping.kz  
www.sportcenter.kz

## РОЗНИЧНЫЕ МАГАЗИНЫ

Москва



Стадион «Лужники», 24, стр. 10  
(906) 773 5502, (495) 788 9898



ул. Восстания, д. 12  
(812) 272 0557

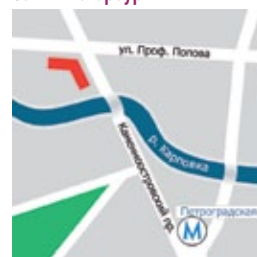


ул. Уточкина, д. 2  
(812) 349 4393



ул. Комиссара Смирнова, д. 13  
(812) 542 1954

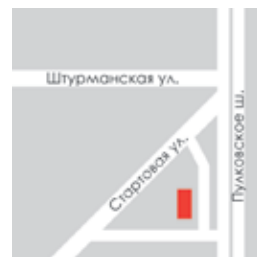
Санкт-Петербург



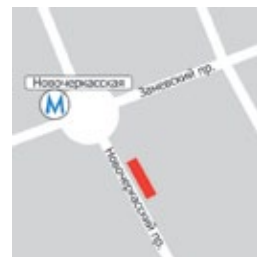
Каменноостровский пр., д. 52  
(812) 234 5476



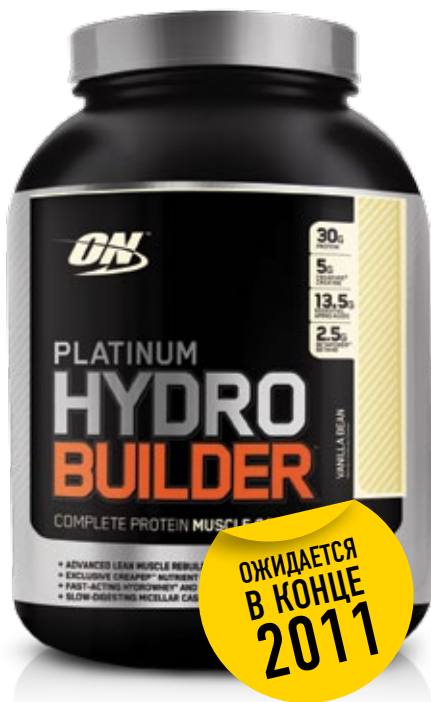
Московский пр., д. 45, лит. А  
(812) 316 6944



Шереметьевская ул., д. 13-А  
(812) 332 1539



Новочеркассский пр., д. 32  
(812) 444 4059



Следите за обновлениями на  
[www.optimumnutrition.ru](http://www.optimumnutrition.ru)