

# ЭММАНУЭЛЬ ДЕКУР

**Рост:** 188 сантиметров

**Вес:** 91 килограмм

**Тренировочное расписание на неделю:**

Понедельник: грудь, спина, плечи

Вторник: ноги, пресс

Среда: выходной

Четверг: плечи, бицепсы, трицепсы

Пятница: грудь (легкий тренинг), пресс

**Пример тренировочной программы (суперсеты грудь-спина):**

Жимы лежа 4x12 с тягами

штанги в наклоне 4x12

Сведения рук в кроссовере 4x20

с тягами вниз на высоком блоке 4x20

**Факты:** Эммануэль - шеф-повар из Франции, который специализируется на здоровой органической кухне.





НАУЧНЫЙ ПОДХОД!

**ARTLAB**  
ADVANCED RESEARCH TECHNOLOGIES

**ПОБЕЖДАЙ!**

# MMG BASE MUSCLE MASS GAINER

БАЗОВЫЙ ГЕЙНЕР  
ДЛЯ ПРОФЕССИОНАЛОВ

4,5 кг

не содержит сои, искусственных подсластителей и продуктов из ГМИ

MMG BASE - формула для интенсивного набора сухой мышечной массы. Основан комплекс молочных белков и углеводов по усваемости сложными углеводами формула.

**Ингредиентный состав:** молочный концентрат, мальтодекстрин, фруктоза, лецитин, инулин, карбонат калия, ксантан, трикальций фосфат, аскорбиновая кислота, D,L-альфа-токоферол, D-пантотенат кальция, никотин, витамин B6, витамин B12, параоксибензойная кислота, витамин B1, фолиевая кислота, никотин, белок, крахмал (солода), инулин (шоколад).

**СОДЕРЖАНИЕ ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ:**

	На 100 г	На порцию (150 г)
Энергетическая ценность (ккал)	1017	1526
белки (г)	73,5	110,3
жиры (г)	2,1	3,2
углеводы (г)	15,5	23,3
Диетические волокна	Минимум 1 г	Минимум 1,5 г
Жиры		
Добавленные витамины		
Витамин С	90 мг	13,5 мг
Витамин Е	10,5 мг	1,58 мг
Витамин В1	2,26 мг	0,34 мг
Витамин В2	2,1 мг	0,32 мг
Витамин В6	2,9 мг	0,44 мг
Витамин В12	1,9 мг	0,29 мг
Витамин В3	19,8 мг	2,97 мг
Витамин В9	0,10 мг	0,015 мг
Параоксибензойная кислота	12,8 мг	1,92 мг
Фолиевая кислота	0,44 мг	0,066 мг

**АМИНОКИСЛОТНЫЙ ПРОФИЛЬ (в г)**

Эссенциальные аминокислоты* на 100 г белка	
L-Аргинин*	3,4
L-Аспарагиновая кислота	7,5
L-Систеин*	0,4
L-Сериновая кислота	18,2
L-Глицин*	2,4
L-Глутаминовая кислота*	2,2
L-Аланин*	5,8
L-Лейцин*	7,2
L-Валерин*	1,7
L-Метионин*	2,0
L-Фенилаланин*	3,3
L-Триптофан*	0,5
L-Серин*	4,9
L-Пролин*	9,9
L-Изолейцин*	5,3
L-Валин*	6,4

MMG BASE - это:

- Высокоусвояемые белки и углеводы
- Значительное количество витаминов и минералов

Разработано Advanced Research Technologies Co., USA  
Производство по лицензии и под контролем Advanced Research Technologies Co., USA

**Российские партнеры:**  
ИНТЕРСЕРВИС, торговый в/д 20, тел.: (495) 605-6079  
тел./факс: (495) 301-6402  
[www.sportservice.ru](http://www.sportservice.ru)  
**Оптовый партнер:** тел./факс: (495) 510-1795

**ПОПРОБУЙ**

Настоящий  
Профессиональный  
Сывороточный!



**ШОКОЛАД**

[www.sportservice.ru](http://www.sportservice.ru)

**СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ ЭКСТРА КЛАССА**