

Джордж Редмон (George Redmon)

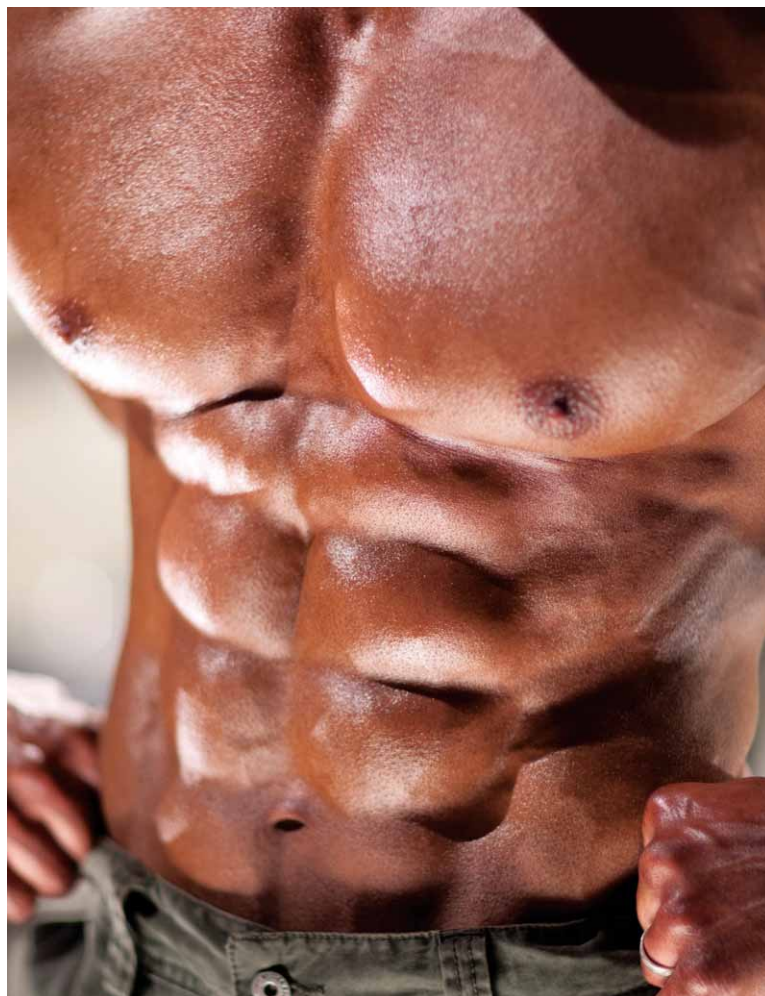
ЕШЬТЕ ЖИР, СЖИГАЙТЕ ЖИР И СТРОЙТЕ НОВЫЕ МЫШЦЫ

Если только вы не живете в пещере, то знаете, что рыбий жир, то есть, омега-3 жирные кислоты – эйкозапентаеновая кислота (EPA) и докозагексаеновая кислота (DHA) – очень полезны для здоровья, например, они снижают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Они также могут снизить уровень вредного холестерина и блокировать отклики воспалительных процессов, связанных со многими заболеваниями, включая рак. И вот теперь появились надежные научные доказательства того, что содержащиеся в рыбьем жире незаменимые жирные кислоты могут способствовать сжиганию подкожного жира.

В ходе 12-недельного исследования, проводившегося в Университете Южной Австралии, ученые обнаружили, что люди, страдающие избыточным весом или ожирением, сжигали значительно больше подкожного жира, когда их тренировки сочетались с потреблением пищевых добавок, содержащих рыбий жир, по сравнению с одними лишь тренировками и/или только приемом рыбьего жира. Питер Хью (Peter Howe), доктор физиологии, ведущий ученый данного эксперимента, заключил, что омега-3 жирные кислоты обладают способностью активизировать определенные ферменты, которые играют ключевую роль в окислении – то есть, сжигании жира. Однако он также добавил, что «этим ферментам, активизирующимся посредством омега-3 жирных кислот, нужен возбудитель, которым являются тренировки». В ходе исследования одна группа испытуемых ежедневно принимала шесть грамм рыбьего жира, в каждой однограммовой капсуле которого содержалось 260 миллиграммам DHA и 60 миллиграммам EPA. Средние по интенсивности тренировки длились ежедневно по 45 минут.

Омега-3 жиры также могут способствовать поддержанию сухой мышечной массы, т.к. они оптимизируют использование аминокислот и ускоряют метаболизм протеина. Еще они обеспечивают защиту от различных нарушений, связанных с ожирением, таких как инсулинорезистентность, повышенный уровень холестерина, липопротеинов низкой плотности (LDL, который является плохим видом холестерина) и повышенный уровень триглицеридов.

Исследуя здоровье эскимосов, для которых привычно потребление омега-3 жиров в больших коли-



чествах, ученые обнаружили, что незаменимые жирные кислоты блокируют метаболические акции агентов, известных как цитокины, которые вызывают ожирением. Образываясь в жировых тканях, они могут привести к сильным воспалительным процессам и повреждению сосудов, что на очень высокой стадии ожирения может вызвать смерть. Потребление большого количества омега-3 способно предотвратить разрушения, производимые цитокинами. По сути, использование пищевых добавок, содержащих рыбий жир, может снизить риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний на 45 процентов.

Французские ученые, изучавшие воздействие рыбьего жира на здоровье людей, страдающих ожирением и диабетом, обнаружили, что ежедневное потребление 1,8 грамм омега-3 в течение двух месяцев существенно снизило общий уровень подкожного жира и диаметр жировых клеток, располагающихся прямо под кожей. **IM**

ВСЕРЬЁЗ И НАДОЛГО



ЖИДКИЕ ПРОДУКТЫ

-НОВЫЙ ПИК ТРЕНИРОВОК!

Сергей Огородников
мистер ЮНИВЕРС
среди профессионалов



L-КАРНИТИН + ГУАРАНА

СЖИГАТЕЛЬ ЖИРА

Активная жиросжигающая формула, стимулирующая обмен веществ и способствующая переработке лишнего жира в полезную энергию!

800 мг гуараны, 1000 мг L-карнитина и комплекс необходимых витаминов в одном флаконе!

ГУАРАНА

Натуральный растительный источник кофеина - поддержит высокий энергетический уровень организма во время интенсивных нагрузок!

1600 мг экстракта гуараны в одном флаконе!

L-КАРНИТИН

Высокоэффективная жидкая форма активно преобразует лишний жир в полезную энергию!

1500 мг жидкого L-карнитина в каждом флаконе!

ФАКТОР ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Эффективно восстановит физическую и умственную работоспособность после тяжёлых физических нагрузок, повышает выносливость.

1000 мг концентрата сока лимонника, 1000 мг таурина в одном флаконе!

www.sportservice.ru

www.21power.ru

тел./факс: (499) 968-6240

Голограмма XXI POWER - гарантия подлинности продукции фирмы XXI POWER

