

Бекки Холмэн (Becky Holman)

# ПРОДУКТЫ, ПОЛЕЗНЫЕ ДЛЯ ТРЕНИРОВОК, ЗДОРОВЬЯ И ОПТИМИЗАЦИИ ВЕСА

Согласно проведенному учеными Университета Флориды исследованию, **чернослив**, или сушеная слива, помогает сохранять прочность костей. Помимо этого, мы также знаем, что чернослив способствует нормализации стула, поэтому ешьте по несколько плодов в день.



**Попкорн** – это понижающая уровень холестерина и богатая клетчаткой пища. Между прочим, попкорн содержит больше клетчатки, чем коричневый рис или хлеб из цельного зерна.



**Греческий йогурт** – это великолепный продукт для наращивания мышечной массы. Порция в 170 грамм содержит 18 грамм протеина и всего лишь 100 калорий. Можете добавить в него орехи для хруста и вкуса.



**Рыбий жир**, богатый омега-3 жирными кислотами, известен тем, что улучшает здоровье сердца и способствует сжиганию жира. А согласно октябрьскому номеру журнала Better Nutrition за 2011 год, в ходе нового исследования, проведенного в Гарварде, было обнаружено, что он способен также понижать риск развития заболеваний десен.



**Коричневый рис**, употребляемый всего лишь раз в неделю, способен на 40 процентов уменьшить риск развития полипов толстой кишки, согласно исследованию, упоминаемому в октябрьском номере журнала Reader's Digest за 2011 год. **IM**



# Shaper

Построй форму  
с протеинами  
Shaper!



## Shaper Protein 80

Shaper Protein 80 - это "топовый" 80% протеин на основе концентрата молочного белка и сывороточного изолята. Обогащен 12-ю витаминами.

## Shaper Concentrated Protein

Shaper Concentrated Protein - это уникальный 95% протеин с комплексом 9 витаминов.



**делает форму**

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