

Бекки Холмэн (Becky Holman)

ПРОДУКТЫ, ПОЛЕЗНЫЕ ДЛЯ ТРЕНИРОВОК, ЗДОРОВЬЯ И ОПТИМИЗАЦИИ ВЕСА

Благодаря противораковым свойствам, брокколи всегда считалась суперпродуктом. Но можно еще более усилить эти свойства, если последовать совету ученых, опубликованному в декабрьском номере журнала *Bottom Line Health '11*. Согласно проведенному исследованию, употребление брокколи в пищу вместе с острыми продуктами, такими как хрен или васаби, улучшает свойства их главного противоопухолевого компонента – сульфорафана.



Витамин С поддерживает вашу иммунную систему, но он также способствует сжиганию жира. Организм

использует витамин С для синтеза L-карнитина, который помогает конвертации жира в энергию. Именно поэтому усталость является симптомом нехватки витамина С – вы становитесь медлительными и ленивыми от нехватки энергии.

«Какао способствует улучшению

кровоснабжения мышц». Под таким заголовком вышел номер журнала *Well Being Journal* за июль-август 2010г. В статье рассматривался опыт применения какао-напитка за два часа до тренировки и его воздействие на процесс расширения кровеносных сосудов. Так что небольшое количество темного шоколада до тренировки будет способствовать лучшему пампингу.



Алкоголь может сослужить вам хорошую службу – но только в умеренных количествах. Согласно *Harvard Heart Letter*, «С точки зрения заболеваний коронарных артерий и риска смертности по этой причине, любое количество алкоголя до полутора порции в день – это способ уменьшить риск на 25 процентов. Но при этом увеличивается риск инсульта: четыре порции алкоголя в день увеличивают риск получения инсульта на 62 процента по сравнению с полным отказом от алкоголя, и на 44 процента увеличивают риск смерти от инсульта. Самый низкий уровень риска умереть, вне зависимости от причин, наблюдается при соблюдении дозы в одну порцию алкоголя в день».

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

