

Бекки Холмэн (Becky Holman)

ПРОТЕИН

Важный активатор инсулина

Бодибилдеры потребляют протеин с каждым приемом пищи для того, чтобы обеспечить мышцы стимулирующими рост аминокислотами. Однако, по всей видимости, этот нутриент обладает еще одним положительным эффектом: протеин вызывает высвобождение инсулина, но минимизирует его уровень, поэтому уровень сахара в крови остается более стабильным. Согласно мартовскому номеру журнала Prevention за 2012 год, «хотя протеин не содержит глюкозу, он запускает 'первый отклик инсулина', который происходит очень быстро и поэтому предотвращает сильное повышение уровня сахара в крови позднее, а также понижает общее количество инсулина, которое необходимо для того, чтобы справиться с пищей». **IM**



Бекки Холмэн (Becky Holman)



ГОРМОНЫ

Мышцы на завтрак

Вероятно, вы знаете, что гормон стресса кортизол можете заставить организм «поедать» мышцы для получения энергии. Как утверждает Well Being Journal за март/апрель 2011 года, продукты с высоким гликемическим индексом, которые быстро повышают уровень инсулина в крови, так же быстро увеличивают уровень кортизола. Это означает, что если на завтрак вы потребляете злаки с высоким гликемическим индексом, то, по всей видимости, таким образом, повышаете уровень кортизола на весь день. Но хуже, если вообще не завтракать: «Уровень кортизола в организме может повыситься в любое время дня, если с прошлого приема пищи или перекуса прошло уже более пяти часов». **IM**

ЧЕМПИОНЫ СВОЙ ВЫБОР СДЕЛАЛИ!



СУПЕР L-КАРНИТИН

**НАПИТОК, ЭФФЕКТИВНО
ПРЕОБРАЗУЮЩИЙ ЖИР В ЭНЕРГИЮ**

**Одна капсула СУПЕР L-КАРНИТИНА
содержит 1500 мг
высокоочищенного L-карнитина**

МИХАИЛ БЕКОЕВ
Чемпион МИРА и ЕВРОПЫ

