

AGEL PRO

ОПИСАНИЕ AGEL PRO



PRO — это новый продукт компании Agel, дополняющий уже полноценную линию продуктов для здоровья и энергичности. PRO — это сбалансированный протеиновый гель, содержащий широкий спектр полезных веществ, в которых нуждается огромное число людей. Большинство людей ассоциируют протеиновые продукты с культуристами или атлетами-профессионалами. Но, вопреки распространенному мнению, этот сбалансированный белковый гель может принести большую пользу практически любому человеку. Также он очень полезен для атлетов, занимающихся развитием своих мышц, для людей, следящих за своим весом или для любого человека, который хочет быстро перекусить.

PRO содержит 10 грамм белка в 90 калориях, и сбалансированное сочетание среднецепочечных триглицеридов и фруктозы, которые помогают наращивать мышцы и поддерживать общий тонус организма, причем все это в недорогой и удобной упаковке изумительного на вкус геля.

Ингредиенты Agel PRO: очищенный сывороточный белок, витамины B2, B3, B5, B6, кальций, фосфор, магний, натрий, калий.

ПРЕИМУЩЕСТВА AGEL PRO

Построение мышц

Эффективное построение белка мышц требует поставки в организм широкого разнообразия аминокислот. И чем большей нагрузке подвергаются Ваши мышцы, тем более качественный источник белка Вам необходим. В PRO протеиновым компонентом является высокоочищенный белок сыворотки — самый лучший из известных белков. Благодаря технологии сверхвысокой очистки создается полноценный протеин (содержащий все 9 незаменимых аминокислот и несколько дополнительных), максимально усвояемый организмом и очищенный на 90%. Очищенная сыворотка является богатым источником важнейших аминокислот, которые обеспечивают атлетам мощный метаболизм в тканях мышц. Также она является великолепным источником лейцина — незаменимой аминокислоты, помогающей выстраивать мышечную массу на месте потерянного жира.

Контроль веса

За последние два десятилетия возросло понимание важной роли оптимальной пропорции тела (больше мышц и меньше жира) для здоровья человека. С каждым годом эксперты обнаруживают все больше доказательств того, что многие болезни вызываются чрезмерным ожирением. Для предотвращения этой угрозы для здоровья многие профессиональные и правительственные учреждения вкладывают сотни миллионов долларов каждый год в донесение до нас информации о важной роли уменьшения потребления высококалорийной еды и увеличения нашей ежедневной физической активности. Мы вплотную столкнулись с глобальным вырождением населения, причиной чему является малоподвижность и ожирение.

Итак, что нам делать с этой серьезной и глобальной проблемой для здоровья? Огромное число людей ведут ежедневную борьбу в поисках своего способа сбрасывания лишних килограммов, однако эта борьба может повергать в депрессию очень многих из них. Исследователи по всему миру ищут "магическую формулу", которая вмиг избавит от избытка жира, но большинство из предложенных решений обычно содержат такие искусственные стимуляторы или подаватели аппетита как фен-фен, кофеин или эфедрин. Однако эти ингредиенты могут являться причиной опасных для здоровья и жизни проблем. Фактически, эти три популярных ингредиента способствуют возникновению таких болезней, как повреждение сердечного клапана, сердечные перебои и инсульты. В действительности, достижение оптимальной формы тела требует активного образа жизни. Оно требует следование простым законам природы и равновесия между количеством и качеством потребляемых калорий и калорий сжигаемых. Иными словами, мы должны есть меньше калорий, питаться умнее и двигаться больше.

Но что на самом деле означает "питаться умнее и есть меньше калорий"? Калории — это всего лишь мера потенциальной энергии пищи. Определенный вид пищи в процессе метаболизма в Ваших клетках может произвести больше энергии, чем другие. В пище содержатся три базовых компонента: белки, углеводы и жиры. Все эти компоненты играют важную роль в поддержании нашей клеточной активности. Вдобавок, в каждом организме происходит разный обмен веществ. Белки распадаются в маленькие "кирпичики", называемые аминокислоты, углеводы превращаются в богатые энергией сахара, а жиры распадаются на жирные кислоты. Все полученные элементы используются Вашим организмом в качестве энергии или включаются в соответствующие клеточные структуры. Поскольку каждый из этих маленьких "кирпичиков" может быть превращен в энергию, они являются калориями. И, если говорить очень простыми словами, Ваш организм генетически запрограммирован на превращение калорий в жир для дальнейшего использования, поэтому если Вы употребляете больше калорий (белков, углеводов, жиров), чем нужно Вашему организму, то он откладывает их в свое жировое депо до "голодных времен". Вероятно, Вы уже знаете, что Ваш организм имеет очень эффективный механизм преобразования лишних калорий в жир, особенно если Вы не поддерживаете должной физической активности.

Итак, давайте поговорим о том, как сгорают калории. Мы сжигаем калории во время отдыха, дневной активности и упражнений. У каждого человека есть основной показатель метаболизма (ОПМ). ОПМ — это минимальное количество калорий, необходимых для поддержания жизни у отдыхающего человека. Это то количество энергии, которое истратил бы Ваш организм, если бы Вы проспали круглые сутки (24 часа). Следовательно, когда Вы отдыхаете, Ваш организм расходует определенное количество энергии или ОПМ, которое управляется многими факторами, большинство из которых зависит от комплекции Вашего тела (соотношения жира и мышц). Научно доказано, что мышцы расходуют больше калорий, чем жир, даже когда Вы отдыхаете. Поэтому, если у Вас высокое соотношение мышц к жиру, то Ваш показатель метаболизма тоже высокий. Если у Вас низкое соотношение мышц к жиру, то Ваш показатель метаболизма низкий, и Вы не сжигаете так много калорий при отдыхе.

Ключом к успеху в сжигании большого количества калорий при отдыхе является высокое соотношение мышц к жиру, что может быть достигнуто через упорные силовые тренировки или через оптимальное питание. Следовательно, оптимальная комплекция тела, в общем случае, — это низкое содержание жира и высокое содержание мышц. Фактически, согласно мнению экспертов в диетологии, оптимальное содержание жира в организме мужчины должно быть 5%-15%, а у женщин 12%-20% от общего веса. В итоге, высокое содержание мышц в организме достигается благодаря высокому метаболизму, тогда как высокое содержание жира обусловлено низким метаболизмом. Но при этом важно помнить, что не все жиры в организме человека являются плохими. Жир в организме необходим по целому ряду важных физиологических причин. Но в избыточном количестве он может стать проблемой. Это происходит потому, что из-за переизбытка жира Вашему организму для функционирования нужно меньше калорий, и, следовательно, он запасает большую часть калорий из пищи в качестве жира, таким образом, еще больше усиливая исходную проблему.

Но что, если существует путь облегчения этого простого на первый взгляд, но временами сложного процесса балансировки калорий для достижения оптимальной комплекции тела? В отличие от вредных стимуляторов, описанных выше, исследователи открыли дополнительные методы, которые могут помочь в этом процессе. Они открыли компоненты натурального происхождения, которые в комбинации с физической активностью помогут Вам увеличить мышечную массу и, следовательно, помогут Вашему организму сжигать калории более эффективно. При большей мышечной массе у Вас выше ОПМ, более эффективный метаболизм и лучшая комплекция тела.

К несчастью, многие люди, пытающиеся контролировать свой вес, просто считают количество калорий. Хотя это действительно необходимо в процессе контролирования веса и поддержания оптимальной комплекции тела, все больше и больше исследований показывают, что обычный подсчет калорий не является конечным решением. Гораздо более важно питаться разнообразно и небольшими порциями, содержащими сбалансированное соотношение всех трех макроэлементов: белков, углеводов и жиров. К несчастью, многие диеты и программы похудения слишком преувеличивают значение какого-то отдельного элемента, который якобы является решением проблемы. Но настоящее решение проблемы состоит в регулярном питании сбалансированной пищей. И если Вы хотите иметь комплекцию с оптимальным соотношением мышц к жиру, то Вам необходимо питание с оптимальным балансом углеводов, жиров и белков. Это может быть достаточно сложно, и, тем не менее, это очень важный момент.

Как же все это работает? Каждый раз, когда Вы употребляете пищу, Вы отправляете сигналы Вашему организму. Пища с высоким содержанием углеводов сигнализирует о выделении инсулина — гормона сохранения жира. В то же время, когда углеводы распадаются на простые сахара, активизируется целый ряд ферментативных и клеточных процессов для генерации энергии. Вдобавок, некоторые сахара сохраняются для дальнейшего использования в форме гликогена, быстрой формы энергии. Однако те сахара, которые не преобразуются в энергию или не сохраняются в форме гликогена, преобразуются в жир, то есть в форму длительного хранения энергии. Таким образом, избыточное потребление углеводов ведет к чрезмерному накоплению жира.

С другой стороны, пища с высоким содержанием белка, сигнализирует о выделении глюкагона, который действует противоположно инсулину — он сигнализирует Вашему организму о сжигании жира. Вдобавок, белки распадаются на аминокислоты, первичные "строительные кирпичики" ферментов и мышц. Эти аминокислоты стимулируют мышечный рост и восстановление, а также ускоряют метаболизм. Белки необходимы практически для каждого вида клеточной активности и отвечают за целостность и правильное функционирование практически всех систем организма. Необходимо знать, что всем нам каждый день нужен белок в достаточном количестве. Рекомендованный диетологами минимум составляет от 1 до 1,5 грамм белка на 1 кг веса. А при тяжелых тренировках, стрессах или болезни повышаются требования и к ежедневному потреблению белка.

Теперь рассмотрим жир. Сам по себе жир не влияет на выделение инсулина или глюкагона, но умеренное содержание жира в пище полезно и необходимо. Жирные кислоты необходимы для бесчисленных клеточных структур и процессов, клеточных мембран, суставной жидкости, мозгового вещества и гормонов. Фактически, от 25% до 30% калорийности Вашей ежедневной пищи должны составлять здоровые жиры. Хотя жиры являются необходимой частью Вашего рациона, если Вы употребляете их слишком много, то создаете переизбыток калорий, необходимых для нормального протекания метаболических процессов, а это запускает производство инсулина, который отвечает за накопление жира. Поэтому необходимо поддерживать баланс и умеренность в пище.

Балансируя количество белков, углеводов и жиров в пище и избегая избыточного потребления калорий, Вы помогаете своему организму избавляться от лишнего жира и наращивать больше мышц. Именно таким образом и достигается оптимальная комплекция тела.

МинизамениТЕЛЬ приема пищи

PRO может использоваться как минизамениТЕЛЬ приема пищи или в качестве легкой закуски. Очевиден тот факт, что нам нужно есть меньше, но чаще. Эта альтернативная практика питания имеет много преимуществ перед употреблением пищи 2-3 раза в день, потому что в идеале Вы должны питаться 5-6 раз в день. Однако, Ваша пища должна содержать малое количество легкоусвояемых калорий. Вдобавок, для большей эффективности Вы должны употреблять пищу со сбалансированным содержанием белков, углеводов и жиров.

Вот несколько проверенных преимуществ питания небольшими, но частыми порциями:

1. Снижается уровень плохого холестерина и повышается уровень хорошего холестерина.
2. Аппетит уменьшается на 27%.
3. Уменьшается вес при увеличении мышечной массы, иными словами сжигается жир.
4. Снижается выработка инсулина при лучшем уровне сахара в крови.
5. Снижается уровень кортизола, что способствует лучшей комплекции тела.

Многие из нас настолько заняты в повседневной жизни, что нам часто не хватает времени на нормальное питание. Удобная и сбалансированная протеиновая добавка может быть решением, помогающим есть меньше, но более часто.

ИНГРЕДИЕНТЫ AGEL PRO

Выделенная сыворотка

Выделенная сыворотка является наилучшим источником белка по нескольким причинам. Она легко усваивается. Она содержит очень небольшое количество молочных жиров и лактозы (менее 0,5%), что делает ее легко усвояемой людьми с непереносимостью лактозы. Она содержит более 90% чистого белка. Она является полноценным источником белка, потому что содержит 9 незаменимых аминокислот и несколько дополнительных, включая лейцин, который играет ключевую роль при построении мышечной массы и способствует сжиганию жира (сыворотка содержит на 50% больше лейцина, чем соя). Кроме того, сыворотка содержит самый высокий уровень аминокислот с разветвленной цепью (АРЦ) из всех натуральных источников пищи. АРЦ, в отличие от других аминокислот, вырабатываются прямо в мышечной ткани (другие аминокислоты вырабатываются в печени). Таким образом, они расходуются в первую очередь при физических упражнениях и тренировках.

Среднецепочечные триглицериды (СЦТ)

Из всех жиров, входящих в Ваш рацион, самыми здоровыми и легко усваиваемыми являются СЦТ. Например, длинноцепочечные триглицериды (ДЦТ), которые тоже присутствуют в Вашей еде, усваиваются гораздо труднее и быстрее превращаются в жир. СЦТ легко усваивается и быстро преобразуется в энергию организма, поэтому они не так легко превращаются в жир. По этим причинам, они использовались многие годы в медицинских пищевых формулах для кормления больных с низкоабсорбционными синдромами. СЦТ имеет высокое содержание лауриновой кислоты, основной жирной кислоты кокосовых орехов. Эта жирная кислота была признана за такие уникальные свойства, как противовирусные, антибактериальные и антипротозойные функции. Также в одном клиническом испытании полный мужчина, употреблявший пищу с высоким содержанием СЦТ, значительно похудел благодаря возросшему расходу энергии и окислению жиров. Таким образом, СЦТ могут рассматриваться как вещества, потенциально стимулирующие потерю веса.

Витамин В2 (рибофлавин)

Витамин В2 (рибофлавин) относится к флавином – естественным пигментам овощей, картофеля, молока и других продуктов питания. Важнейшим свойством витамина В2 является его участие в процессах роста. Рибофлавин способствует регенерации кожи и тканей, высвобождению энергии из пищи, участвует в формировании красных кровяных тел, оказывает нормализующее влияние на функцию органов зрения.

Признаки недостатка рибофлавина: дрожь тела, бессонница, незаживающие язвы и раны (новые клетки не могут сменить старые), воспаленные глаза, губы и язык. Рибофлавин находится в листовых овощах, мясе и молочных продуктах.

Витамин В3 (ниацин)

Водорастворимый витамин В3 (ниацин) способствует быстрому расщеплению белков, углеводов и жира в энергию. Ниацин отвечает за здоровье кожи и нервной системы, клеточный метаболизм, энергетические функции. Ниацин эффективно снижает уровень холестерина, может предотвращать или облегчать головные боли, способствует снижению кровяного давления.

Признаки недостатка ниацина: усталость, отсутствие аппетита, несварение желудка, дерматит, слабая память, бессонница. Ниацин находится в проросших зернах, пивных дрожжах, гречке, картофеле и мясе.

Витамин В6 (пиридоксин)

Водорастворимый витамин В6 (пиридоксин) играет большую роль в обмене жиров и кроветворении. Пиридоксин необходим для нормального функционирования кровеносной, нервной и иммунной системы, влияет на когнитивные функции. Витамин В6 активно участвует во многих химических реакциях с участием белков и аминокислот, обеспечивает нормальное функционирование мозга, способствует хорошему сну.

Признаки недостатка пиридоксина: анемия, депрессия, раздражительность, усталость, головная боль, расстройства нервной системы и дерматит. Витамин В6 находится в пивных дрожжах, бананах, картофеле, помидорах, курице, рыбе и мясе.