



## WHEY PROTEIN – nutrición para atletas

Satisface las necesidades de los atletas, contiene todos los aminoácidos esenciales y no esenciales necesarios para nutrir y construir la masa muscular luego del entrenamiento físico intenso de corta y larga duración que naturalmente se degrada.

Whey Protein logra una excelente recuperación post entrenamiento ya que posee la más pura proteína de suero asegurando la más alta calidad proveyendo aminoácidos encadenados o cadenas ramificadas (BCAA).

Cada dosis de WHEY posee 5 gramos de aminoácidos esenciales L-Leucina, L-Isoleucina y L-Valina fundamentales para la protección y regeneración de la masa muscular.

### Aumento de masa muscular – 3 rutinas para tomar el control

El aumento de masa muscular consistente lleva años de esfuerzo en el gimnasio y es fruto del sinergismo de 3 componentes:

#### 1-Entrenamiento Progresivo

Los músculos crecen mientras se los somete a una carga, a una resistencia (las pesas). Como a nuestro organismo no le gusta sufrir se adapta a este stress creciendo, de esta forma, la próxima vez que tenga que enfrentar las cargas, por estar fortalecido, más grande: no va a sufrir.

Pero si la carga se mantiene constante en un punto, el cuerpo finalmente se adapta, deja de crecer, crece sólo lo suficiente como para poder manejar ese peso máximo que le damos. Para crecer cada vez más hay que someterlo a un entrenamiento progresivo en el cual mediante distintas técnicas, lo obligamos a crecer constantemente.

#### 2-Alimentación Adecuada

La masa muscular requiere cantidades adecuadas de carbohidratos y proteínas para constituirse. La dieta de una persona que quiere aumentar su masa muscular no puede ser la misma que la de un sedentario. Se deben consumir carbohidratos suficientes para afrontar la demanda de energía de la actividad física y proteínas suficientes para generar el crecimiento, la recuperación de las fibras musculares que rompimos durante el entrenamiento. Para acrecentar los valores de nutrientes son convenientes los buenos suplementos nutricionales

#### 3-Descanso

Cuando entrenamos, rompemos a las fibras musculares con los ejercicios. Estas se reestructuran mediante la función plástica de los aminoácidos durante el descanso. No se crece durante el entrenamiento, se crece luego de la recuperación. Un cuerpo que entrena, pero que no se recupera: no crece y corre el riesgo de caer en el sobreentrenamiento.