Послетренировочные комплексы – это высокоэффективные продукты спортпита, главная задача которых заключается в быстром восстановлении после изнурительных нагрузок в зале. Эти препараты сбалансированы для определенного времени приема, с их помощью можно восполнить все полезные вещества, израсходованы во время тренировочного процесса и таким образом полностью восстановить организм.

В чем заключается польза послетреников

Профессиональным спортсменам известно, что первые полчаса после занятий в тренажерном зале – это особое время, поскольку в организме открывается «анаболическое окно» и он способен усвоить максимальное количество полезных веществ. Снабдить организм всем необходимым для лучшего роста мышц, и полноценного восстановления можно употребляя специальное питание после спортзала.

Спортивное питание для восстановления после тренировок, как правило, содержит в своем составе такие основные вещества, как:

* Углеводы – позволяют пополнить запас гликогена, тем самым снабжают организм энергией;
* Белки – принимают участие в восстановлении структуры мышечной ткани;
* Глютамин – незаменимая аминокислота, которая способствует увеличению запасов энергии, предотвращает мышечный катаболизм и укрепляет иммунную систему;
* Креатин – ускоряет рост мышц и стимулирует выработку анаболических гормонов.

Некоторые послетренировочные смеси могут также содержать витамины, минералы, БЦАА, таурин и другие дополнительные компоненты.

Послетренировочный комплекс оказывает мгновенное действие, выполняя целый ряд положительных функций:

* Уменьшает боль в мышцах;
* Блокирует процессы мышечного катаболизма;
* Существенно ускоряет процесс восстановления;
* Повышает силу и выносливость;
* Улучшает обмен веществ;
* Повышает прочность костной и мышечной ткани;
* Стимулирует выработку инсулина и других анаболических гормонов;
* Восполняет запасы энергии;
* Стимулирует синтез белка.

Большую пользу послетренировочный комплекс приносит как бодибилдерам, так и спортсменам, занимающихся любым другим видом спорта, а также людям, главная цель которых – похудение. Правильное питание после тренировки при похудении – это первое на что нужно обращать особое внимание. Пока вы питаетесь правильно, процесс похудения будет максимально эффективным. Лучшее питание после тренировки для сжигания жира – это белково-углеводные смеси в виде различных послетренировочных спортивных добавок. Для тех, кто посещает спортзал после работы, вышеупомянутое питание после тренировки вечером будет максимально полезным.

Если вы хотите сократить период возобновления мышечной ткани после физических нагрузок и помочь организму справиться с усталостью, тогда посттренировочные препараты станут вам надежным помощником в этом деле.

Многие начинающие бодибилдеры, несмотря на регулярные интенсивные нагрузки, не могут достичь хороших результатов, и причина этого – неправильное питание. Важно помнить, что в период после занятий спортом, организм атлета нуждается в двух важных компонентах – белках и углеводах. И лучшим источником этих веществ является качественный послетреник, формула которого разработана специально для спортсменов и физически активных людей.

Где можно купить лучшие послетренировочные препараты в Украине

Если вы решили приобрести для себя смеси, предназначены для употребления после спортзала, первое, чему нужно уделить особое внимание – это выбор производителя. Чтобы купить действительно качественный продукт, стоит выбирать проверенные, широко популярные бренды, среди которых можно выделить следующие:

* Optimum Nutrition;
* BSN;
* Muscle Tech;
* BioTech (USA);
* MHP;
* Activlab.

Купить послетреники от вышеупомянутых мировых производителей можно в интернет-магазине Foods-Body.ua. В нашем каталоге представлен огромнейший выбор спортпита. Здесь вы легко найдете нужные посттренировочные добавки – отличное и полезное питание после кардиотренировки для похудения или после силовой тренировки на увеличения мышечной массы.

Если ищете спортивное питание после тренировок для девушек, тогда и в этом деле Foods-Body.ua рад вам помочь. Наши специалисты проконсультируют вас и помогут с выбором любого продукта. Мы работаем только с лучшими компаниями, производящими спортпит, именно поэтому, покупая у нас, вы получаете гарантию отменного качества и высокой результативности выбранного вами посттренировочного комплекса. Оформляя заказ на нашем сайте, покупатель имеет возможность выбрать удобный для него способ оплаты и доставки товара в любой город, находящийся на территории Украины.

С продуктами спортпита, которые предлагает своим клиентам Foods-Body.ua вы сможете построить красивое тело и добиться поистине выдающихся результатов в любом виде спорта!

<https://text.ru/antiplagiat/5bb72aeee0d79>