

**Гейнер** – одна з найпопулярніших харчових сумішей серед атлетів. Вона сповнена корисними компонентами, допоможе збільшити м'язову масу, знижує почуття втоми та збагачує кількістю амінокислот в організмі. Також перешкоджає руйнуванню м'язової тканини. Популярна серед спортсменів та використовується у додатковому спортивному харчуванні. Без шкоди для здоров'я, допомагає стрімко та ефективно нарощувати м'язи худим, атлетичним від природи людям, які нездатні, через свої фізичні особливості, стрімко *набрати вагу*.

## Що таке **гейнер**?

Переважно вуглеводно-білкова суміш, збагачена калоріями. Слово «gainer» – похідне від англійського gain – "приріст, добавка". Це показує його головне призначення. Загалом він *корисний*, всі складові суміші безпечні, вони знаходяться навіть у звичайних харчах: виноградний цукор (декстроза); картопляний крохмаль; мальтодекстрин (полісахарид, отримують із крохмалів); рисовий сироп; ізомальтоза (дисахарид, вилучається при переробці цукрової тростини); vitagro (вироблені із кукурудзи); дімамілопектин (у їжі зустрічаються у пшеничних, картопляних, рисових та воскових сортах кукурудзи). Додатковий позитивний вплив на процеси в організмі надають вітаміни, мінерали та інші біологічно активні речовини, що входять до складу. Вони сприяють покращенню білкового, жирового та енергетичного обмінів. Для дорослої особи надважливо отримувати всі необхідні корисні речовини. Особливо для типу статури *ектоморф*, яким складно *набрати вагу*, вживаючи ще додаткову їжу, при збалансованій спеціальній дієті. У новачків просто відбивається бажання продовжувати тренуватись. Тому їм вигідніше **купити гейнер для набору маси тіла**. При правильно підібраному дозуванні та заняттям фізичними вправами, він не *шкідливий*, а безпечний, тому враховуйте особливості продукту, свій стан здоров'я та можливості свого організму.

Побічні ефекти такі:

- Без фізичних навантажень не варто використовувати, оскільки *калорійність* перевищуватиме норму за день, тому ви можете *погладшати*.
- Можлива алергічна реакція на сою.
- Не вживайте при непереносимості лактози.
- При передозуванні може бути діарея, здуття, гази.

Показання

Годиться для новачків та професіоналів (не в період сушки!). Протеїнова частина слугує «будівельним матеріалом» для м'язової тканини, а вуглеводи затримують рідину для додаткової ваги та об'єму. Додає енергію після тренування та допомагає відновити енергетичні ресурси. Чудово підходить для категорії типу статури *ектоморф* та людям звичайної комплектації, ведучих активний спосіб життя, які мають труднощі з набором маси тіла. У такому разі, ця харчова суміш допомагає впоратися з цим краще ніж протеїн. Бо ключова роль заключається у тому, щоб примножити *калорійність* та сприяти ефективному транспортуванню нутрієнтів у м'язи за рахунок підвищення рівня інсуліну в крові.

Гейнерів є декілька, ось класифікація їх різновиду:

- Високовуглеводний.

У такій добавці білка всього 20%. Через високу місткість вуглеводів та калорійності – швидко засвоюється у тілі людини. Годиться для людей зі швидким метаболізмом, поганим апетитом та худощавої статури та людям, які займаються різними видами спорту на витривалість.

- Високобілковий.

Білки до вуглеводів у співвідношенні від 1:2 до 1:1. Підходить для професійних спортсменів та сприяє відновленню організму після фізичних активностей та ефективно нарощує м'язи.

- З простими вуглеводами.

Збільшує рівень цукру у крові. Джерела: сахароза, фруктоза, мальтодекстрин, крохмаль, глюкозний та рисовий сироп, декстроза тощо.

- З складними вуглеводами.

Повільно засвоюється та підіймає цукор у крові. Джерела: ячмінь, гречка, бобові, злакові, висівки, овес.

Існує міф, якщо припинити вживання добавки, то результат зникне. Твердження не відповідає дійсності. Адже суміші допомагають досягти омріяних результатів, а все інше залежить від зусиль і мотивації спортсмена. Слід пам'ятати, щоб мати бажане тіло, потрібно дотримуватися усіх правил.

Розмір упаковки обирайте за плануванням кількості прийомів та розмірів порцій. Одна порція складає 100 – 150 г за один прийом. Тому рекомендуємо **купити гейнер 5 кг**. Саме стільки вистачить на 1 місяць. Зверніть увагу, деякі виробники вказують *калорійність* і зміст основних компонентів не на 100 г, а на одну порцію. Вона може відрізнятися масою залежно від конкретного гейнера. Якщо ви професійний спортсмен або атлет, який бажає дійти до кінцевої мети, то радимо **купити гейнер оптом** на декілька місяців вперед. Ціни можуть відрізнятися за своїм складом та країною-виробником.

## Як приймати **гейнер**?

Доречно користуватися на постійній основі. Можна пити під час та між прийомами їжі. Якщо перед тренуванням, то у цьому випадку добавка сприяє поповненню запасів енергії, необхідних при інтенсивному та тривалому тренуванні. Після фізичного навантаження, суміш виявляється корисною в період вуглеводного виснаження, коли організм особливо потребує поживних і енергії, він починає посилено споживати вуглеводи з усіх джерел, оскільки йому потрібна енергія відновлення. Не пийте його у дні відпочинку. Так як суміш порошкоподібна, то для легшого споживання можна зробити коктейлі.

## З чим змішувати?

- Молоко. Воно містить в собі білок та його жирність напряму впливає на ефект, смак буде більш насичений та солодкий. Тип молока значення не має: коров'яче, козяче, овече тощо.
- Вода. Другий за популярністю варіант для розведення порошку. Для тих, хто не хоче вживати зайві калорії. Вода не псується при жаркій погоді, і це дуже вигідно. Кисломолочні продукти. Комуś подобаються оригінальні смакові поєднання. Ряжанка, йогурт, кефір, морси допоможуть внести щось нове до прийому напою.
- Сік. Підбирайте схоже з гейнером смакове поєднання. Доприкладу, до полуничного чи бананового купуйте аналогічний напій.

Популярні смаки гейнера: ванільний, полуничний, шоколадний, банановий. Але є й інші варіанти, які дозволяють урізноманітнити його вживання. Якість та ефективність продукту не залежать від смаку. Тому вибирати добавку треба насамперед за вмістом. Спробуйте пити суміш з іншими харчовими. Наприклад, під час сніданку. Не треба готувати коктейлі із гарячої рідини чи окропом. У ньому білки згортаються та втрачають корисні властивості. Зверніть увагу, що порошок важко розчиняється у холодних рідинах. Бажано користуватися блендером чи шейкером. Важливо! Перед прийомом будь-яких харчових добавок, попередньо потрібна консультація лікаря.

## Як правильно обрати гейнер?

Багатьох початківців турбує таке питання, адже серед великого різноманіття потрібно підібрати для себе найбільш оптимальний. Радимо звернути увагу на склад продукції. Загальне співвідношення вуглеводів повинно бути не нижче 20%. Краще обирати не соєвий протеїн, а мультикомпонентний або ж сироватковий. Якщо атлет *худий* та має прискорений метаболізм, то радимо суміш, де буде співвідношення вуглеводів найбільшим.

## Гейнер чи протеїн

Є певна *різниця* між ними. Протеїн містить у собі 75-90% білків, практично не містить жирів та вуглеводів, насичує м'язи білком та рекомендується тим, хто притримується калорійної збалансованої дієти. Гейнери ж, навпаки, мають велику кількість вуглеводів та жирів і низький відсоток білків, забезпечують атлета енергією та збільшують жирову тканину.

Ми – інтернет-магазин спортивного харчування. Допомогаємо людям, які професійно займаються спортом, досягти поставленої мети. У магазині можна придбати різні види добавок від світових виробників:

- Olimp Sport Nutrition – польський виробник, з багаторічним досвідом, один із найпопулярніших брендів в Україні.
- BSN – американський виробник, отримав визнання за якість свого товару.
- Scitec Nutrition – американський бренд, має усі необхідні сертифікати якості, славиться якістю своєї продукції.

Прайс перевіряйте на нашому сайті: [exforma.com.ua](http://exforma.com.ua). У нас є велике різноманіття товарів, ви можете придбати не тільки спортивні харчові добавки але й **купити гейнер**

**оптом** за привабливою ціною. Наші консультанти розкажуть вам детальніше про наш асортимент та проконсультують щодо вибору найкращого продукту. Запрошуємо до нашого магазину, який знаходиться за адресою: вул. Ломоносова, 48. Нам довірять клієнти. Працюємо по всій території України.

Главред – 9.6  
Текст.ру – 97%  
Спам – 45%