Купить гейнер Inner Armour в Ивано-Франковске.

Что такое гейнер?

Гейнер это смесь с оптимальным соотношением белков и углеводов. Для максимальной производительности и выработку энергетического потенциала, в состав гейнера включены углеводы с разной скоростью усвояемости. Часть углеводов в гейнере, составляет около 60-70%. Белковая часть составляет30 -40%, протеин необходим для улучшения восстановительных процессов организма, а также для восполнения запасов аминокислот, которые разрушаются вследствие тяжелых физических нагрузок. Также в состав гейнера входят питательные вещества, витамины, минералы, аминокислоты, энзимы, креатин. Содержание жировой составляющей чаще всего незначительное, или вообще отсутствует. За счет включенных в состав компонентов, гейнер обеспечивает энергетический заряд на протяжении тренировки, и положительно влияет на набор мышечной массы. Если у вас возникли проблемы с набором массы, необходимо купить гейнер.

Большинство начинающих спортсменов хотят, в кратчайшие сроки, набрать массу. Именно для ускорения этого процесса необходимо принимать специализированное спортивное питание. Употребление гейнера повышает общий суточный калораж, насыщает организм питательными веществами и защищает от жировых отложений. Высокое содержание углеводов, позволит повысить силовые показатели и физические результаты, повысить порог выносливости и увеличить продолжительность тренировок. Если вы решили купить гейнер, вам необходимо ознакомится с вопросом как правильного его употреблять.

С чем лучше смешивать гейнер?

Наиболее распатроненным вариантом является приготовление углеводно-белкового коктейля на основе молока. Молоко позволяет раскрыть вкусовые качества добавки, и увеличить белковую ценность. Также этот способ повышает пищевую ценность добавки. При выборе жирности молока, необходимо учитывать свои цели. Оптимальным вариантом, для набора массы будет использование молока с жирностью 1 – 2%, это повысит калорийность гейнера. Жирность молока не уменьшает и не увеличивает свойства спортивной добавки. Но использование молока с жирностью 2,5 -3,2% не рекомендуется, что бы ни увеличивать содержание жиров.

Придерживаясь определенного режима питания с фиксированным количеством калорий, рекомендуется смешивать гейнер с водой. Вода более доступный продукт, в отличие от молока, в плане цены и качества. Поскольку молоко необходимо постоянно покупать и следить за его сроком годности. Если вы решили купить гейнер, обратите внимание на содержание сахара в составе, иногда оно достигает 40-50%. В таком случае при смешивании с молоком, коктейль может получиться приторным и очень сладким, а также усилить набор жировой прослойки. Не превышайте рекомендуемую суточную дозу, указанную производителем на упаковке продукта. Также обращайте внимание на компоненты в составе добавки, в особенности на содержание сахара, оно не должно превышать количество белка. Не стоит покупать самый дорогой гейнер, цена еще не говорит о качестве продукта. Гейнер в зависимости от вкусовых предпочтений можно смешивать с молоком, водой, кефиром и соком.