Dane aktualne na dzień: 26-04-2024 18:05

Link do produktu: https://www.dso.pl/ale-whey-2000-g-p-7161.html

ALE Whey 2000 g

Cena	**125.00 zł**
Producent	**ALE Active Life Energy**

Opis produktu

ALE Whey to koncentrat białek serwatkowych. ALE Whey **uzupełnia dietę w szybko przyswajalne białko serwatkowe**, w dobrze rozpuszczalnej formie instant. W zależności od celu i efektu jaki chcemy osiągnąć, ALE Whey może być wykorzystywane przed, w trakcie lub po zakończeniu wysiłku fizycznego. ALE Whey wykorzystuje się również bezpośrednio po przebudzeniu oraz w ciągu dnia jako dodatek do tradycyjnych posiłków.

W treningu ukierunkowanym na uzyskanie przyrostu masy i siły mięśniowej dostarczanie pełnowartosciowego białka jest kluczowym elementem postępowania dietetycznego. Trening siłowy powoduje nasilenie zarówno przemian anabolicznych, jak i katabolicznych w organizmie. Uzyskanie tzw. pozytywnego bilansu azotowego, a więc przewagi procesów anabolicznych nad katabolicznymi, pozwala na uzyskanie odpowiedniego przyrostu masy i siły mięśniowej.**Dostarczenie pełnowartościowego białka w postaci koncentratu białek serwatkowych umożliwia szybkie dostarczenie aminokwasów niezbędnych dla optymalnego przebiegu procesów syntezy**. ALE Whey to najwyższej jakości koncentrat pełnowartościowego białka serwatki. **ALE Whey dostarcza wszystkie aminokwasy** niezbędne do prawidłowego przebiegu procesów anabolicznych. ALE Whey stanowi źródło m.in. aminokwasów rozgałęzionych BCAA oraz glutaminy, których ilość w organizmie spada w trakcie treningu. Regularne spożywanie ALE Whey przed i po treningu pozwala na utrzymanie optymalnej ilości aminokwasów we krwi zabezpieczając prawidłowy przebieg procesów anabolicznych.

Trening ukierunkowany na budowanie wytrzymałości naraża organizm na liczne mikrourazy komórek mięśniowych. Ponadto, sam proces adaptacji do wysiłku, a więc zwiększenie wydolności organizmu, jest wynikiem wzrostu wytwarzania różnych struktur wewnątrzkomórkowych (np. mitochondriów), enzymów oraz hormonów, które są białkami lub są budowane przy udziale białek. Dostarczenie odpowiedniej ilości aminokwasów pozwala na stymulowanie procesów syntezy, które są niezbędne w procesach regeneracji uszkodzonej tkanki mięśniowej oraz w budowaniu ww. struktur komórkowych, enzymów czy hormonów. ALE Whey dostarcza wszystkie aminokwasy konieczne do odbudowy mikrouszkodzeń komórek oraz do wytworzenia niezbędnych związków fizjologicznie czynnych. ALE Whey spożywane po treningu szybko dostarcza łatwoprzyswalajne aminokwasy czyniąc proces regeneracji bardziej efektywnym.

ALE Whey to również farmaceutyczna jakość. ALE Whey jest specjalnie wyselekcjonowanym koncentratem białek serwatki charakteryzującym się wysoką wartością odżywczą i bardzo dobrą rozpuszczalnością , dzięki czemu napój spełnia bardzo ostre kryteria jakościowe. Przygotowaniu ALE Whey nie towarzyszy pienienie, zarówno podczas rozpuszczania w chudym mleku, jak i podczas rozpuszczania w wodzie. ALE Whey posiada również specjalnie wyselekcjonowane smaki oparte o naturalne aromaty **bez dodatku sztucznych konserwantów, barwników czy aspartamu.**

Produkt posiada dodatkowe opcje:

Smak: czekoladowy

Dawkowanie

Sporty siłowo-szybkościowe (trening siłowy, skoki, rzuty, biegi sprinterskie):
3 miarki proszku (30 g) rozpuścić w 200-300 ml chudego mleka lub wody. Spożywać 1 porcję na 30-45 minut przed treningiem, 1 porcję bezpośrednio po treningu oraz 1 porcję na 30-60 minut przed snem. W okresie bardzo intensywnego treningu protokół suplementacji może ulec zmianie.

Sporty wytrzymałościowe (bieganie, kolarstwo, triathlon, pływanie, bieganie na nartach, wioślarstwo, kajakarstwo, łyżwiarstwo szybkie) w okresie budowania siły i szybkości:
3 miarki proszku (30 g) rozpuścić w 200-300 ml chudego mleka lub wody. Spożywać 1 porcję bezpośrednio po treningu oraz 1

porcję na 30-60 minut przed snem.

Sporty drużynowe (piłka nożna, koszykówka, siatkówka, piłka ręczna, hokej, hokej na trawie, rugby, waterpolo):
3 miarki proszku (30 g) rozpuścić w 200-300 ml chudego mleka lub wody. Spożywać 1 porcję bezpośrednio po treningu oraz 1 porcję na 30-60 minut przed snem.

Sporty indywidualne (tenis, tenis stołowy, squash, badminton, szermierka) w okresie budowania siły i szybkości:
3 miarki proszku (30 g) rozpuścić w 200-300 ml chudego mleka lub wody. Spożywać 1 porcję bezpośrednio po treningu oraz 1 porcję na 30-60 minut przed snem.

Fitness (aerobik, aguaaerobik, aquajogging, gimnastyka, crossfit):
3 miarki proszku (30 g) rozpuścić w 200-300 ml chudego mleka lub wody. Spożywać 1 porcję na 30-45 minut przed treningiem, 1 porcję bezpośrednio po treningu oraz 1 porcję na 30-60 minut przed snem. W okresie bardzo intensywnego treningu protokół suplementacji może ulec zmianie.

Sporty walki (boks, kickboxing, taekwondo, karate, zapasy, judo, jujitsu):
3 miarki proszku (30 g) rozpuścić w 200-300 ml chudego mleka lub wody. Spożywać 1 porcję na 30-45 minut przed treningiem, 1 porcję bezpośrednio po treningu oraz 1 porcję na 30-60 minut przed snem. W okresie bardzo intensywnego treningu protokół suplementacji może ulec zmianie.

Sporty zimowe i wodne (narciarstwo zjazdowe, surfing, windsurfing, kitesurfing, żeglarstwo) w okresie budowania siły i szybkości:
3 miarki proszku (30 g) rozpuścić w 200-300 ml chudego mleka lub wody. Spożywać 1 porcję bezpośrednio po treningu oraz 1 porcję na 30-60 minut przed snem.

Okres rehabilitacji po urazach mięśniowych:
3 miarki proszku (30 g) rozpuścić w 200-300 ml chudego mleka lub wody. Spożywać 1 porcję na 30-45 minut przed treningiem, 1 porcję bezpośrednio po treningu oraz 1 porcję na 30-60 minut przed snem. W okresie bardzo intensywnego treningu protokół suplementacji może ulec zmianie.

Skład

Wartość odżywcza:
w 1 porcji (30 g):
w 100 g

Wartość energetyczna [kJ/kcal]
460/110
1528/365

Tłuszcze [g]
1,9
6,4

w tym nasycone [g]
1,2
4,1

Węglowodany [g]
2,6
8,8

w tym cukry [g]
1,2
3,9

Białko [g]
20,4
68,2

Błonnik [g]
0,0
0,0

Sód [g]
0,11
0,37