PROTEİN NEDİR?

https://www.herbalife.com.tr/

Protein, gıdalarımızdaki ana besinlerdendir. Vücuda enerji sağlar ve kas kütlesinin artışı ile normal kemiklerin korunmasına yardımcı olur.
Bugünlerde nereye baksak birilerinin proteinin gücünü öven yeni bir beslenme programı önerdiğini görüyoruz. Ancak, ister kas kütlenizi artırmak ve korumak isterseniz de sadece besleyici bir diyet uygulamak istiyor olun, proteinin önemi fiziksel görünüm ve kas kütlesini artırmanın oldukça ötesindedir.
Ancak kas kütlenizi artırmak veya mevcut kas kütlenizi korumak için gereken amino asitleri kaslarınızdan değil, ihtiyaçlarınız doğrultusunda proteince zengin bir beslenme planından almanız gerekir.

© lezzetler.com tarif no:164084 • adı:Protein Nedir? • gönderen:Doctor • indirme tarihi:20.05.2024 - 16:37