



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## YETERİNCE PROTEİN ALIYORMUYUM

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

Beslenme planınız kapsamında doğru ve yeterli miktarda protein almanız pek çok sebepten ötürü gereklidir. Protein, normal kemiklerin korunmasına katkıda bulunur.

Ayrıca direnç egzersizleriyle birlikte alındığında, metabolizmanın dinlenirken dahi güçlenmesini sağlayacak biçimde kas kütlesi artışına yardımcı olur.

Düzenli olarak egzersiz yapıyorsanız, vücudunuz daha fazla proteine ihtiyaç duyacaktır.

Yaş, cinsiyet ve yaşam tarzına bağlı olarak, kadın erkek herkes, günlük kalori ihtiyacının %30'una kadarını proteinden karşılamalıdır.

Gün boyunca yeterli miktarda protein tüketmeniz ve bunu öğünlerinize yaymanız önemlidir.

