



ПИТАНИЕ

ЧТО ЭТО?

- Особая группа препаратов для тех, кто занимается фитнесом, спортом или ведет активный образ жизни
- Это биологически активные добавки и пищевые концентраты



Что делают?

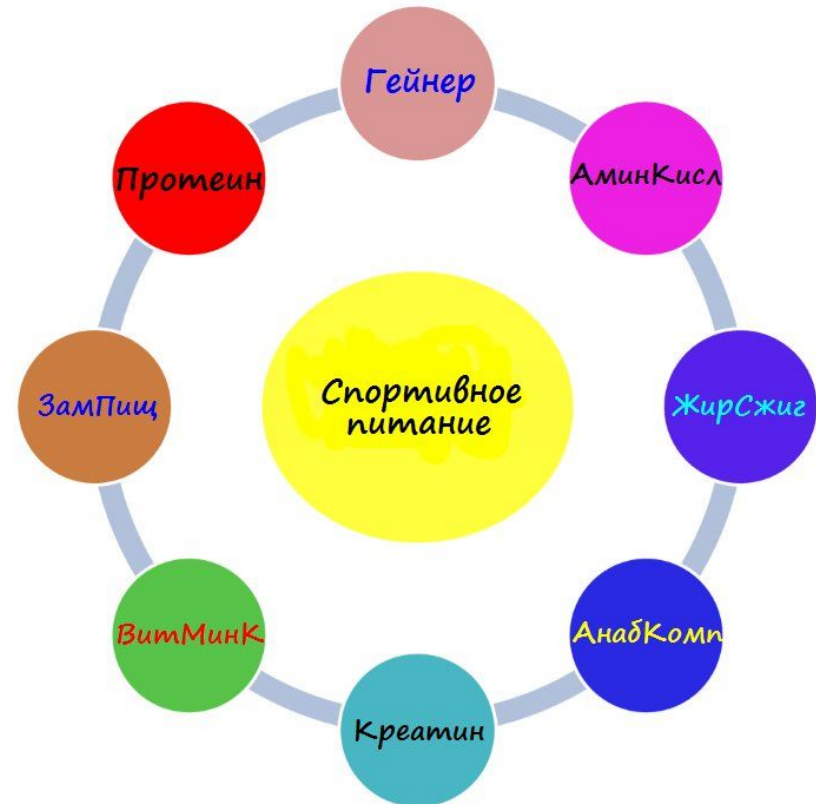
- Улучшает спортивные результаты
- Повышает работоспособность, физические качества: выносливость и сила
- Оказывает общеукрепляющее действие
- Нормализует обмен веществ и корректирует телосложение



классификация

БАДы и фармакологические препараты

- Протеины
- Гейнеры
- Жиросжигатели
- Креатин
- Аминокислоты
- Витамины
- Микроэлементы



Протеины

- Добавка с высоким содержанием белка
- Применяют для наращивания мышечной массы и поддержания ее при физических нагрузках



Гейнеры

- Белково-углеводная смесь
- Применяют для наращивания веса и повышения энергетического запаса организма



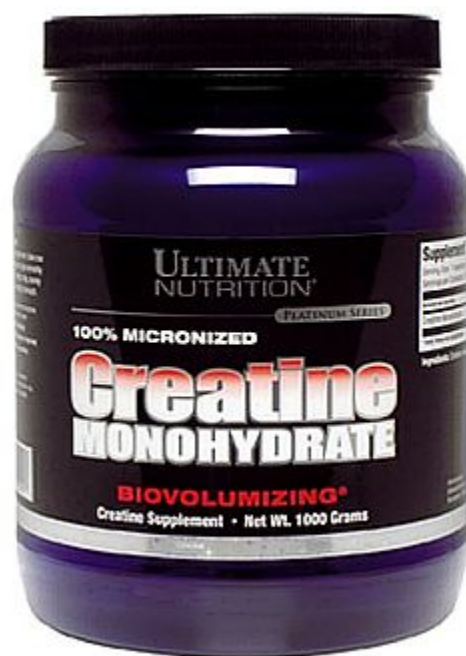
Жиросжигатели

- Уменьшают количество жировой ткани в организме, создают рельеф



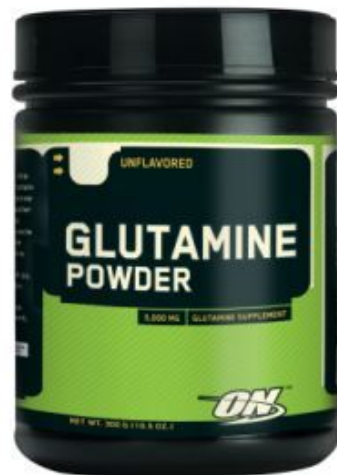
Креатин

- Увеличивает силу, способствует набору мышечной массы



Аминокислоты

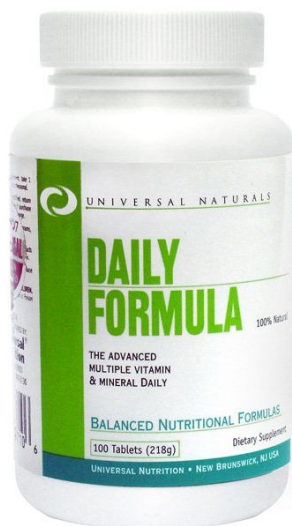
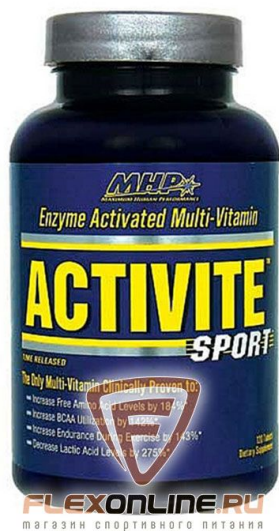
- Помогают росту и восстановлению мышц, являются строительным материалом для белков
- ВСАА, НМВ – незаменимые аминокислоты
- Аргинин – улучшает питание мышц
- Глютамин – питание мышц



Витамины и микроэлементы



- Важно употреблять все витамины
- Среди микроэлементов можно выделить магний, цинк, хром, железо и медь



Производители спортивного питания

Бренд	Страна	Популярность в России (%) 2014 г
Optimum Nutrition	США	13
Dymatize	США	10
BSN	США	10
PureProtein	Россия	8
Ultimate Nutrition	США	6
MHP	США	5
Syntrax	США	5
SAN	США	5
Twinlab	США	4
Universal Nutrition	США	4
Scitec Nutrition	Венгрия	4
MuscleTech	США	4
Multipower	Германия	4
Nutrex Research	США	3
MusclePharm	США	3
Trec Nutrition	Польша	2
Power System	Германия	1
G.E.O.N.	Россия	1
Gaspari Nutrition	США	1