

חטיף חלבון



לנשנושים שאתם אוכלים בין הארוחות יש חשיבות גדולה יותר ממה שאתם חושבים. כולנו אוהבים לנשנש מדי פעם, אבל אנחנו רוצים גם לשמור על גוף בריא ומשקל תקין, לכן כדאי להימנע מפיתויים לא בריאים! חטיפים יכולים להיות יעילים לבקרת משקל, אם רק תדעו מה לאכול ומתי; חוק מפתח, השתדלו לא לעבור יותר מ-4 שעות בלי לאכול משהו. אם תחכו למעלה מ-4 שעות, תהליך המטבוליזם בגוף שלכם יואט, רמת הסוכר בדם תצנח ועד שסוף-סוף תאכלו משהו, תהיו כל כך רעבים, כך שיהיה לכם קשה לקחת את ההחלטות הנכונות לגבי מה לאכול וכמה. לכן, דאגו להחזיק חטיפים מזינים בהישג יד שיסייעו להרגיע את הרעב בין הארוחות ולשמור על המוטיבציה בשיאה.

חטיף החלבון של הרבלייף הוא חלופה מצוינת שתסייע לכם במילוי המאגרים גם לאחר פעילות גופנית ובחיטוב הגוף, כיוון שחלבון תורם לבנייה ושמירה על מסת השריר, משפר את ההתאוששות לאחר האימון ומפחית את הסיכון לפציעות ספורט או דלקות שונות. יתר על כן, חטיף חלבון יכול לסייע בשמירה על המשקל. מחקר קליני מצא שחטיפים בריאים ארוזים ומבוקרי קלוריות מפחיתים את כמות האכילה במהלך היום.

חטיפי החלבון של הרבלייף מהווים חטיף בריא וטעים. החטיפים מעולים לשמירה על רמות האנרגיה ובטעמים נפלאים: וניל שקדים, שוקולד בוטנים ולימון.



יתרונות:

- < מסייע בשליטה במשקל.
- < מספק תחושת שובע לטווח ארוך.
- < דל קלוריות – סה"כ לחטיף 140 קלוריות.



כל חטיף מכיל:

- < שילוב אופטימלי של חלבונים ופחמימות.
- < 10 גרם חלבון איכותי המסייע בבניית מסת השריר.
- < 16 גרם פחמימות המספקות לגוף אנרגיה זמינה הנדרשת במהלך האימונים.



מאפייני המרכיבים:

- < **תרכיז חלבון חלב** המכיל בהרכבו 20 חומצות אמינו, כולל חומצות אמינו חיוניות שלא יכולות להיות מסונתזות בגוף האדם וצריכות להתקבל מן המזון. במבנה שלו, חלבון חלב דומה יותר לחלבונים בגוף האדם ולכן מתעכל במהירות יותר מאשר חלבון שמקורו בבשר או דגים.



מק"ט	טעם
#0258	וניל שקדים
#0259	שוקולד בוטנים
#0260	לימון