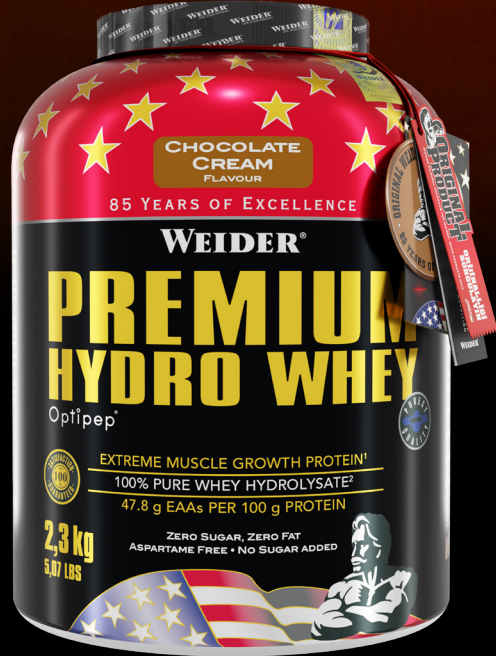


WEIDER PREMIUM HYDRO WHEY

ÜSTÜNLÜĞÜ & KALİTESİ TARTIŞILMAZ PROFESYONEL KAS GELİŞTİRİCİ

WEIDER®



Çok Kısa Sürede %100 Emilim

Çok Yüksek Biyolojik Değer (BV = 104)

WEIDER QUALITY - Patentli Ham Madde

%99

Enerji Üretim Kapasitesi

%90

Whey Protein Isolate

104

Biyolojik Değer

6,7 G

BCAA / PORŞİYON

47,8 G

EAA / 100 G PROTEİN



WEIDER ailesi olarak, WEIDER Almanya AR+GE Grubunun 2020 yılı sonlarında geliştirdiği ve günümüzün whey protein üretiminde en ileri protein üretim teknolojilerini kullanarak elde ettiğimiz ve patentli hammadde kullanma geleneğimizin yine bir ürünü olan WEIDER PREMIUM HYDRO WHEY'i siz çok değerli kullanıcılarımıza tanıtmak istiyoruz;

Önce hidrolize whey proteini hakkında genel bilgi vererek başlamak isteriz:

Hidrolize whey protein, peynir altı suyu proteininin en saf ve en kaliteli şeklidir. Dünyadaki protein sektörün biyolojik değeri en yüksek, en kolay sindirilen ve en çabuk emilen (20 dakika içinde) peynir altı suyu proteini formudur. Aynı zamanda kullanıcıların daha az alerjen sorununa neden olan formdur. Bununla birlikte, peynir altı suyu konsantresi en az teknolojik işlemin uygulandığı form iken, hidrolize peynir altı suyu proteini en ileri teknolojilerin uygulandığı formdur ve bu nedenle hidrolize whey protein dünya piyasalarında bulunabilen en saf peynir altı suyu proteindir.

Hidrolize whey protein, üretim aşamasında bir hidroliz sürecinden geçer, temel olarak uzun protein zincirlerinin daha küçük zincirlere veya tek amino asitlere ayrılması prensibine dayanır. Bu süreç, amino asitleri bir arada tutan peptit bağlarının parçalanmasını içerir ve insan pankreasında veya diğer sindirim organlarında üretilenler gibi enzimler kullanılarak gerçekleştirilir. Protein molekülleri "kısmen" hidrolize edilebilir, yani amino asit zincirleri daha küçük parçalara bölünebilir veya tamamen hidrolize edilebilir, yani aslında her amino asit izole edilmiştir. Hydrolyzed protein, "Hydro" su anlamına gelir ve "lysis" çıkarmak veya bağlamak anlamına gelir. Bu protein formu, amino asitleri bağlayan bağları parçalayan ve onu peynir altı suyu proteininin en saf formu yapan asitlere veya enzimlere maruz bırakılarak parçalanmıştır.



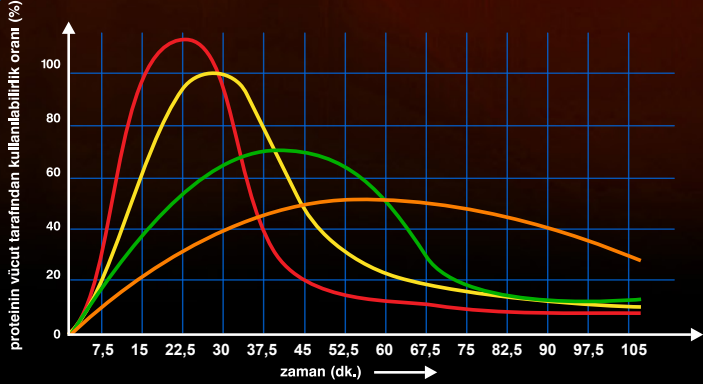
**MORE PROTEIN
MORE POWER**





WEIDER PREMIUM HYDRO WHEY

ÜSTÜNLÜĞÜ & KALİTESİ TARTIŞILMAZ PROFESYONEL KAS GELİŞTİRİCİ



- WEIDER Premium Hydro Whey
- Whey Protein Isolate
- Whey Protein Concentrate
- Süt Protein

Hidrolize whey proteini laktoz, karbonhidrat ve yağ içermez. Diğer protein türlerinden daha kolay ve daha hızlı sindirilir ve emilir, böylece diğer peynir altı suyu proteini formlarına kıyasla daha az yağ depolanmasına neden olur. Bu durum, yağ dokusunu azaltırken kas kütlesini en üst düzeye çıkarmak isteyen ve uzun süreli ileri seviye ve profesyonel antrenman yapan bireyler ve sporcular için arzu edilen çok önemli bir hedeftir.

Hidrolize protein sınıflamalarında DH, proteinin ne kadar parçalandığını gösteren hidroliz derecesini ifade eder. Genel olarak DH ne kadar yüksekse, küçük peptidlerin konsantrasyonu o kadar büyük olur. Dolayısıyla, yüksek DH, daha küçük peptidler, daha hızlı ve tam emilim ve daha yüksek derecede kullanım (biyoyararlılık) anlamına gelir. Yüksek DH hidrolize proteinin, di ve tri peptidlerin ve amino asitlerin daha hızlı alımına neden olduğunu ve doku onarımı için tam proteinlere veya tek başına sağlanan amino asitlere göre daha etkili destek sağlayabileceğini göstermiştir.

Unutulmamalıdır ki; yeterince hidrolize edilmemiş protein, ince bağırsak tarafından kolaylıkla emilemez yani vücut tarafından %100 kullanılmaz (solda verilen grafiğe bakınız) ve bu nedenle, doku oluşturmak veya onarmak, anabolik etkiye yardımcı olmak veya diğer önemli protein bağımlı işlevleri yerine getirmek için %100 verimli bir şekilde kullanılamaz.



WEIDER®

GET MAXIMUM PERFORMANCE



WEIDER PREMIUM HYDRO WHEY

ÜSTÜNLÜĞÜ & KALİTESİ TARTIŞILMAZ PROFESYONEL KAS GELİŞTİRİCİ

WEIDER®

WEIDER Premium Hydro Whey, DH derecesi 40 (geniş ölçüde hidrolize en yüksek seviye) olan optimal seviyelerde dipeptidler, tripeptidler ve serbest amino asitler içeren süper kalite hidrolize bir peynir altı suyu proteindir. Bu özelliği ile kas kütlesinin yapılmasını, onarımını, ortaya çıkaracağı anabolik etkiyi ve antrenmanlardan hemen sonra başlayan ve 2 saat süren kas liflerinin yenilenme sürecini kolaylaştırarak ve süresini kısaltarak emilim kapasitesini ve temel protein besinlerinin etkili bir şekilde kullanılmasını en üst düzeye çıkarır.

Ürünümüz, benzersiz bir peptid bileşimine sahip önceden sindirilmiş protein sınıfında 104 biyolojik değere sahip %100 doğal bir sıra dışı protein kaynağıdır, dahası lakto vejetaryenler için uygundur.

Biraz daha detaya girmek gerekir ise;

Protein kalitesini belirleyen bazı farklı metodlar vardır. Bunlardan en önemli ikisi, Biyolojik Değer ve Protein Emilebilirlik ve Kullanılabilirlik Oranı'dır. Bu hesaplamalar proteinin amino asit profiline bakılarak bütünlüğünü anlamak için kullanılır. Protein kalitesi, proteinin kas proteinini sentezinde ve gerçek kas gelişiminde ne kadar kullanılabildiğine bakılarak değerlendirilir. Sporcu gıdaları alanında genelde kullanılan kazein ve soya gibi protein kaynaklarını, peynir altı suyu proteini izolesi ile karşılaştırdığımızda izole peynir altı suyu proteinlerinin en yüksek biyolojik değer olan 104'e sahip olduğu görülür. Vücudun proteini kullanımında emilebilirlik, ana etken rolü oynar.



**ORIGINAL
PRODUCT**



**CHOCOLATE
CREAM
FLAVOUR**

85 YEARS OF EXCELLENCE

WEIDER®

**PREMIUM
HYDRO WHEY**

Optipep®

EXTREME MUSCLE GROWTH PROTEIN¹

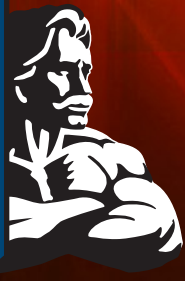
100% PURE WHEY HYDROLYSATE²

47.8 g EAAs PER 100 g PROTEIN

ZERO SUGAR, ZERO FAT
ASPARTAME FREE • NO SUGAR ADDED

www.weiderusa.com.tr

WEIDER | 06



WEIDER PREMIUM HYDRO WHEY

ÜSTÜNLÜĞÜ & KALİTESİ TARTIŞILMAZ PROFESYONEL KAS GELİŞTİRİCİ

Hidrolize whey protein, amino asit ve peptitlere ayrıldığı için çok yüksek seviyede faydalar sağlar. Bu sayede, daha çabuk emilim (20 dk. içinde), kana karışma ve kas hücrelerinde anabolik etki oluşturma meydana gelir. Diğer bir önemli avantajı ise amino asit profili ile ilgilidir. Proteinler, insan vücudunun protein sentezi için kullandığı proteinjenik olarak bilinen kasların küçük yapı taşlarıdır ve 21 amino asitten oluşurlar. Proteinjenik olarak adlandırılan 9 tanesi esansiyel amino asit (EAA) olarak bilinir ve maalesef vücut, bu 9 esansiyel amino asiti kendisi sentezleyemez ve üretemez.

Bu durumda 9 esansiyel amino asit hazır alınmalıdır ve ne kadar fazla oranda var ise kullanılan protein kaynağı o derece kalitelidir. WEIDER Premium Hydro Whey, olabilecek en yüksek oranda esansiyel amino asit potansiyeline (%47,8) sahiptir.

Esansiyel amino asitler arasında 3 tanesi çok özeldir. Bunlar çift zincirli amino asitler (BCAA) olarak adlandırılırlar ve eşsiz bir kimyasal yapıları vardır.

Bu sayede kas proteini anabolizmasını ve protein sentezini aktive ederek ve de artırarak kas gelişimini destekler.

WEIDER Premium Hydro Whey, her porsiyonunda 6,7 g BCAA içerir dolayısıyla yağsız kas gelişimine destek sağlar ve ileri seviye antrenman yapan kişilerin protein ihtiyacını eksiksiz karşılar.

WEIDER Premium Hydro Whey, çok iyi bir emilebilirlik özelliğine ve kandaki amino asit oranını çabuk artırabilme kapasitesine sahiptir. 28g protein/porsiyon oranı ile kas gelişimine fayda sağlar ve ağır antrenmanlar sonrası kas yenilenmesine yardımcı olur. Antrenman öncesi ve sonrası amino asit desteği için iyi bir anabolik protein kaynağıdır.

Yoğun antrenman dönemlerinde WEIDER Premium Hydro Whey kullanarak protein sentezinizi bu şekilde artırabilirsiniz.



MORE PROTEIN MORE MUSCLE



WEIDER®



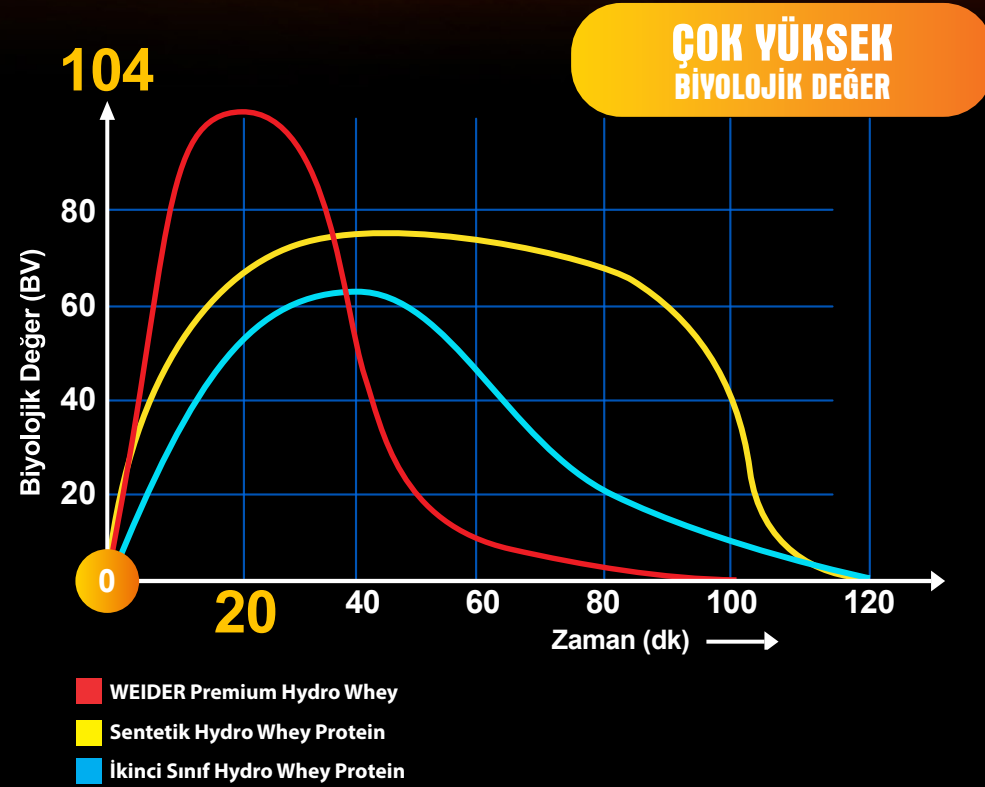
WEIDER PREMIUM HYDRO WHEY

ÜSTÜNLÜĞÜ & KALİTESİ TARTIŞILMAZ PROFESYONEL KAS GELİŞTİRİCİ

ÇOK YÜKSEK BİYOLOJİK DEĞER (BV = 104)

WEIDER Premium Hydro Whey'in içerdiği protein, size çok yüksek biyolojik değerli (BV=Biyolojik Değer) biyoaktif fraksiyonlar ile bulunmaz bir hazine sunuyor.

BV, protein bileşenlerinin ne kadarının vücudumuz tarafından kullanılabilirliğini gösteren bir değerdir. Yüksek BV değeri, protein kaynağının daha fazla kas yapıcı potansiyele sahip olduğunun en önemli göstergelerinden biridir.



WEIDER®

WEIDER Almanya AR-GE grubu olarak son 1.5 yıl içinde üzerinde yaptığı bilimsel çalışmalar sonucunda üretilen WEIDER Premium Hydro Whey ürünümüzden en yüksek verimi almanızı hedefleyerek Türkiye pazarında satılan 1 veya 2 benzer ürünlerden ayırıcı özelliklerini siz değerli kullanıcılarımız ile daha detaylı paylaşmak istiyoruz:

NEDEN WEIDER PREMIUM HYDRO WHEY?

Yüksek Miktarda (6.7g/porsiyon) BCAA, Yüksek Miktarda (47.8g EAA/100g protein) Temel Amino Asit...

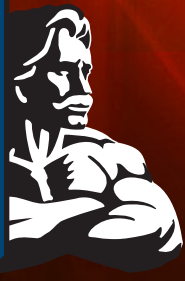
Öncelikle siz değerli kullanıcılarımıza Çift Zincirli Amino Asitler olarak bilinen BCAA'ları açıklamak isteriz... BCAA (Branched Chain Amino Acids) Vücut tarafından üretilmeyen 8 temel amino asitten 3 tanesini oluşturan L-Leucine, L-Valine ve L-Isoleucine %100 serbest formda bulunan, vücut tarafından üretilmeyen ve antrenmanlarda kas dokularının yıkımına karşı kas sistemini koruyan çok özel bir gruptur.

Kas dokusunda metabolize edilen L-Isoleucine, çok özel bir amino asittir ve kas sistemi içinde %14'lük bir kullanım potansiyeline sahiptir. Yeterli miktarda alınmaması durumunda kas sistemini koruyamadığı gibi performans artışından da söz edilemez.

L-Valine metabolizmayı uyarıcı etkiye sahip diğer bir özel amino asittir ve kas sistemi ile karaciğer arasında vücudun azot dengesi için azot ve enerji taşımakla görevlidir. Kas liflerinin onarılmasında özellikle gerekli olan bu amino asit %14'lük kullanım kapasitesi ile kas sisteminin sigortalarından birisidir. Yeterli miktarda alınmaması, metabolizma içinde negatif hidrojen dengesi oluşturur ve kas sistemini yenilenmesi ve korunması söz konusu olamaz.

L-Leucine protein sentezinde güçlü bir uyarıcı olup, metabolizma içinde yeterli miktarda bulunması protein yıkımını (kas proteinin enerji olarak kullanılması) engelleyerek protein metabolizmasında sadece proteinin yapı taşlarından biri değil, aynı zamanda protein metabolizmasının da çok önemli bir parçası olduğunu göstermektedir. Bu nedenle kas yıkımını önlemek için yeterli miktarda BCAA almak kaçınılmaz hale gelir. BCAA'ların bu özelliği antikatabolik etkilerine bir örnek olarak gösterilebilir. Maksimum etki için L-Leucine, L-Isoleucine ve L-Valine beraber alınmalıdır.





WEIDER PREMIUM HYDRO WHEY

ÜSTÜNLÜĞÜ & KALİTESİ TARTIŞILMAZ PROFESYONEL KAS GELİŞTİRİCİ

WEIDER®

Özellikle kas sistemi için fazlası ile dikkate alınacak bu denli önemli özelliklere sahip olan BCAA kombinasyonları metabolizma içinde daha birçok işlevin gerçekleştirilmesinde büyük rol oynarlar. Bu işlevlere genel olarak bakacak olur isek;

1. Kas dokularında %35 oranında depolanabilirler (ANABOLİK GÜÇ).
2. Antrenman sonrası kullanımlarda özellikle kas proteini sentezini artırır (KALICI KAS KÜTLESİ).
3. Antrenman öncesinde protein yıkımını önlerler (MAKSİMUM PERFORMANS).
4. Özellikle L-Leucine'nin etkisi ile vücudun en önemli anabolik hormonu kabul edilen insülin hormonunun üretimini başlatırlar (KAS HÜCRE İÇİ SUYUNA DAHA FAZLA VE ÇABUK MİKRO BESLEYİCİ MADDE TAŞINMASI = BÜYÜME). (Bilindiği gibi insülin hormonu hem glikojeni hem de amino asitleri hücrelere taşır bu da sporcular için inanılmaz bir avantajdır.)
5. Büyüme hormonunun (GH) üretiminin arttırılmasını sağlarlar (DAHA HIZLI GELİŞME).
6. Antrenmanlarda karbonhidratların tükenmesinden sonraki durumda doğal yapısının mükemmel olması nedeniyle yüksek enerjiye dönüşürler (ANABOLİK GÜÇ).
7. Laktik asit (LAKTAT) üretimini azaltırlar (MİNİMUM KAS KAYBI).
8. Yapılarının farklı ve üstün olması nedeni ile diğer amino asitler gibi karaciğerde metabolize olmazlar, bağırsaklardan direkt olarak %100 emilirler ve kas kütlesine doğrudan ulaşırlar (ÇOK DAHA HIZLI ETKİ)

Yani; WEIDER Premium Hydro Whey ile fazla miktarda BCAA alımı, kas proteini yıkımını önler yani kas proteininin enerjiye dönüşmesine engel olur böylece kas sistemi için çok önemli olan kas proteini yıkımı riski sıfırlanır. Bu durum ürünümüzün kasların yıpranmasına ve bozulmasına engel olduğunun en önemli kanıtıdır.



**GET THE
HIGHEST
ANABOLIC
EFFECT**



**ORIGINAL
PRODUCT**



WEIDER PREMIUM HYDRO WHEY

ÜSTÜNLÜĞÜ & KALİTESİ TARTIŞILMAZ PROFESYONEL KAS GELİŞTİRİCİ

BCAA'ların tüm bu özelliklerini oransal olarak da aşağıda verilen infografikten görebiliriz:

BÜYÜME HORMONU ÜRETİMİ %5

İNSÜLİN HORMONU ÜRETİMİ %10

KAS DOKULARINDAKİ YOĞUNLUK %35

ENERJİ ÜRETME KAPASİTESİ %99

METABOLİZMA TARAFINDAN EMİLİM ORANI %100

ANABOLİK ETKİ (ÇOK KALİTELİ VE YÜKSEK SEVİVELİ ENERJİ ÜRETİMİ) %100

KATABOLİK METABOLİZM (KAS DOKULARININ YIKIMININ ÖNLENMESİ) %100

Sonuç olarak WEIDER Premium Hydro Whey, üretiminde kullanılan çok yüksek kalite patentli hammaddenin bir gereği olan (6.7g/porsiyon) BCAA oranı ile kas proteini sentezini çok daha fazla artırma ve antrenman öncesi alındığında ise çok büyük oranda anabolik etki sağlama gibi sıra dışı avantajları siz değerli kullanıcılarımıza en etkili şekilde sunmaktadır.



WEIDER®

AMİNO ASİT PROFİLİ

100 gr protein içinde

L-Isoleucine*	7,3 gr
L-Leucine*	9,9 gr
L-Lysine**	9,4 gr
L-Methionine**	2,1 gr
L-Phenylalanine**	2,7 gr
L-Threonine**	6,8 gr
L-Tryptophan**	1,5 gr
L-Valine*	6,6 gr
L-Arginine	1,8 gr
L-Cystine	2,3 gr
L-Histidine**	1,5 gr
L-Tyrosine	2,6 gr
L-Alanine	5,3 gr
L-Aspartic Acid	10,2 gr
L-Glutamic Acid	17,8 gr
L-Glycine	1,4 gr
L-Proline	6,0 gr
L-Serine	4,8 gr

*Temel Amino Asitler

THE STRONGEST MUSCLE BUILDER



WEIDER PREMIUM HYDRO WHEY

ÜSTÜNLÜĞÜ & KALİTESİ TARTIŞILMAZ PROFESYONEL KAS GELİŞTİRİCİ

WEIDER®



WEIDER GLOBAL NUTRITION olarak bu çok özel ürünü üretirken kullandığımız patentli hammaddenin yüksek kalitesi ve 1.5 yıl süren üst seviye AR-GE çalışmaları ile birleşerek ortaya çıkan WEIDER Premium Hydro Whey içeriğini oluşturan amino asitleri birer birer açıklamak isteriz;

L-Alanine:

Protein kaynaklarının çoğu Alanine amino asidi bakımından zengindir. Beslenme sonrasında alınan gıdalarda bulunan BCAA'ların, kas sisteminden karaciğere taşınmasında görev alır.

L-Arginine:

Protein kaynaklı besinlerde % 3-9 oranında bulunmaktadır. Baz etkisi en yüksek olan proteindir. Özellikle üre sentezi için gerekli olup, yetişkinlerde sentezlenebilirken çocukluk döneminde elzemdir. Ornithine amino asidi ile birbirlerine dönüşerek üre döngüsünde etkinlik göstermektedir. Nitrojenin taşınması, depolanması ve atılması aşamalarında önemli görevleri vardır. Detoksifikasyon (tosinlerden arındırma) ve immün sisteminin desteklenmesine yardımcı olur.

L-Aspartic Acid:

Proteinlerin yapısında bulunan 20 standart amino asitten biridir. Metabolizmadan amonyağın uzaklaştırmasında görev alır.

L-Cysteine:

Yapısında kükürt elementi bulundur. Kas protein sentezinin eksiksiz tamamlanmasında rol oynayan özel bir amino asittir.

L-Glutamic Acid:

Bütün proteinlerin yapı taşıdır. Beyin metabolizmasında önemli rol oynadığından ve zeka gücünü arttırdığından dolayı "zeka asidi" olarak bilinir.

L-Glycine:

Diğer amino asitlerle karşılaştırıldığında diğer amino asit gruplarından daha basit bir yapıya sahiptir. Metabolizmada creatine, creatine fosfat oluşumunda ve nükleik asit sentezinde görev almaktadır.

L-Proline:

Hayvansal kaynaklı kollagen proteinin büyük bir kısmını oluşturan; kemik, kıkırdak, tendon ve kalp kasının güçlenmesini sağlayan temel olmayan bir amino asittir. Süt ve peynirde de fazlaca bulunur.

L-Serine:

Metabolizmanın toksinlerden temizlenmesine ve kas protein sentezinin tamamlanmasına yardımcı olan temel olmayan bir amino asittir.

L-Threonine:

Hayvansal besinlerde yüksek miktarda bulunur. Proteinlerde % 3.5-5 arasında bulunmaktadır. Fosfoproteinlerde fosfat taşıyıcısı olarak görev almaktadır. Merkezi sinir sisteminde fazla miktarda kullanılır. Spor yapan kişilerin psikolojisine pozitif etki gösterir.

L-Histidine:

Protein kaynaklı besinlerde % 1-3 oranında bulunmaktadır. Bebeklik döneminde temel amino asit olarak kabul edilmektedir.

L-Isoleucine:

Et, süt ve yumurta proteininde % 5-6 oranında bulunur. Tahıl ve bitki kaynaklı besinlerin protein içerikleri Isoleucine bakımından fakirdir. Dayanıklılığı arttıran, kan şekeri düzeyini dengeleyen, kas dokularını onaran ve yaralanmalarda pıhtılaşmayı hızlandıran çift zincirli bir amino asittir.

L-Leucine:

Proteinlerin çoğunun bileşiminde % 6-15 oranında yer alan Leucine, en önemli anabolik hormon olan insülin hormonu üretimini arttıran çift zincirli bir amino asittir. Nitrojen dengesinin sağlanmasına yardımcı olur. Kan şekeri düzeyini dengeleyerek enerji düzeyini sabit tutar.

L-Lysine:

Et, süt ve yumurta proteinlerinde yüksek miktarda bulunur. Tahıllarda lysine miktarı sınırlıdır. Lysine bütün proteinlerin temel yapısını oluşturur; kemik gelişimi ve vücudun azot dengesinin muhafaza edilmesine yardımcıdır.

L-Methionine:

Yapısında kükürt elementi bulunduran temel amino asittir. Önemi, metabolizmada metil donörü (vericisi) olmasından kaynaklanmaktadır. Methionine ile birlikte ATP'nin aktivasyonu sonucu metil transferi gerçekleşir. Hemogloblin sentezinde görev alır ve çoğu proteinin yapısında bulunur. Yağ yakımına yardımcı bir amino asittir. Eksikliği durumunda definisyon döneminde elde edilecek kas kalitesi ve derinliği tatmin edici olmayabilir.

L-Phenylalanine:

Protein kaynaklarında % 4-5 oranında bulunmaktadır. İştah kontrolü sağladığı için yağlanma probleminin önlenmesine yardımcı olur. Merkezi sinir sistemine pozitif etki eder. Metabolizmada Tyrosine dönüşür.

L-Tyrosine:

Protein kaynaklarında %2-6 oranında bulunmaktadır. İlk kez peynirden izole edilmiştir. Süt proteininde miktarda fazla, hayvansal kaynaklı jelatinlerde (kallogen protein) ise az bulunur. Çeşitli faktörlerin etkisiyle, suda çözünebilen koyu renkli melanin pigmentine dönüşür.

L-Valine:

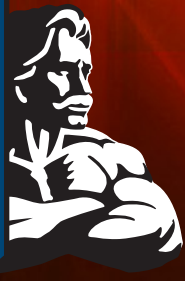
Büyüme, dokuların onarımı, kan şekerinin düzenlenmesi ve enerji metabolizmasında görev alır. Merkezi sinir sisteminin düzgün çalışabilmesi için önemli bir amino asittir. Kas sistemi ile karaciğer arasında vücudun azot dengesi için azot ve enerji taşıyıcıdır.

L-Tryptophane:

Proteinlerin yapıtaşı olarak nispeten düşük oranda bulunur. Tahıl ürünleri Tryptophan açısından fakirdir. Metabolizmada birçok organın gelişimi ve çalışması için önemlidir. Serotonin (mutluluk hormonu) ve Melatonin hormonlarının öncülü olduğu için bu hormonların üretimine yardımcı olur. Tryptophan amino asidi vücutta kullanıldıktan sonra kalan miktarı niyasa (B3 vitamini) dönüştürülür.

EXCELLENCE IN NUTRITION SINCE 1936





WEIDER PREMIUM HYDRO WHEY

ÜSTÜNLÜĞÜ & KALİTESİ TARTIŞILMAZ PROFESYONEL KAS GELİŞTİRİCİ

WEIDER®

DİĞER SPOR BRANŞLARINDA ANTRENMAN SEVİYESİNE GÖRE
GÜNLÜK ALINMASI GEREKEN WEIDER PREMIUM HYDRO WHEY MİKTARI

VÜCUT AĞIRLIĞI	İLERİ SEVİYE ANTRENMAN	ÜST İLERİ SEVİYE ANTRENMAN	PROFESYONEL ANTRENMAN
40-60 kg (88-132 lbs)	2 - 3 porsiyon	2 - 4 porsiyon	3 - 5 porsiyon
61-80 kg (133-176 lbs)	3 - 4 porsiyon	4 - 5 porsiyon	5 - 6 porsiyon
81-100 kg (177-220 lbs)	4 - 5 porsiyon	5 - 6 porsiyon	6 - 7 porsiyon
101-120 kg (222-264 lbs)	5 - 6 porsiyon	6 - 7 porsiyon	7 - 8 porsiyon

**GET THE
HIGHEST QUALITY
USE THE
MOST POWER**



HAZIRLANIŞI & KULLANIMI

HAZIRLANIŞI

1 porsiyon = 35 gr ürünü (kutu içindeki kendi kaşığı ile 1 kaşık) 350 ml su ile WEIDER shaker ya da mikser kullanarak karıştırınız.

KULLANIMI

★ İLERİ SEVİYE ANTRENMAN YAPAN BİREYLER

Antrenman günlerinde 4 ayrı kullanım zamanı söz konusudur; sabah kalktıktan hemen sonra, iki öğün arasında, antrenmandan hemen önce ve antrenmandan hemen sonra olmak üzere,

(solda verilen tabloya bakınız.)

BERABER KULLANILMASI TAVSİYE EDİLEN ÜRÜNLER

- Premium Amino Liquid
- Arginine X-Plode
- Ultra Amino Pro
- Maximum Krea Genic
- NOS-X¹⁰
- Giant Mega Mass 4000
- Premium BCAA Prof.
- L-Carnitine 3000 (Ampl.)
- L-Glutamine
- Pure Amino Egg
- Premium BCAA 2000
- Amino Blast Mega Forte

AKTİF KULLANIM SIRLARI

Aslında bir amino asit kombinasyonu olan bu çok özel ürün, doğal yapısı nedeniyle gerek doku oluşturmak ve onarmak gerekse anabolik etkiye yardımcı olmak ve de kas sistemindeki diğer bütün önemli protein bağımlı işlevleri yerine getirmek için %100 verimli üretilmiştir. Özellikle definisyon döneminde tercih edilecek günümüzün en iyi alternatif protein kaynağıdır.