

## ПРОТЕИН: ФУНДАМЕНТ ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

### Часть 2: Преимущества ПРО-ТФ™

*Тай Хопкинс, доктор наук, сертифицированный спортивный тренер, член Американского колледжа спортивной медицины, член Научно-консультативного совета 4Life*

---

*Это вторая статья из четырех, принадлежащих циклу «Из лабораторий 4Life». Цикл посвящен роли белков в организме и преимуществам протеинового коктейля ПРО-ТФ.*

Существует множество видов и источников диетического белка. Среди них молочные продукты, мясо, рыба, яйца, бобовые, орехи, листовая зелень. Здоровая диета должна содержать белки, однако многие богатые ими продукты, например, красное мясо и молочные продукты, также могут содержать большое количество жира. В этих же категориях можно найти и низкожировые альтернативы. Сыворотка, которая является основным белком в водянистом компоненте молока, - удобный и полезный источник белка с небольшой долей жира.

По сравнению с остальными, сывороточный белок наиболее быстро всасывается в пищеварительный тракт. Натурально образующиеся животные белки, как правило, содержат оптимальное соотношение жизненно важных аминокислот с разветвленной цепью (лейцин, изолейцин и валин), что обеспечивает мышцам оптимальную поддержку в период восстановления после физической нагрузки. Таким образом, сывороточный белок является идеальным для поддержания, роста и восстановления мышц физически активных людей. Исследования также показывают, что сывороточный протеин регулирует чувство насыщения, повышает скорость сжигания калорий в состоянии покоя и способствует потере жира.

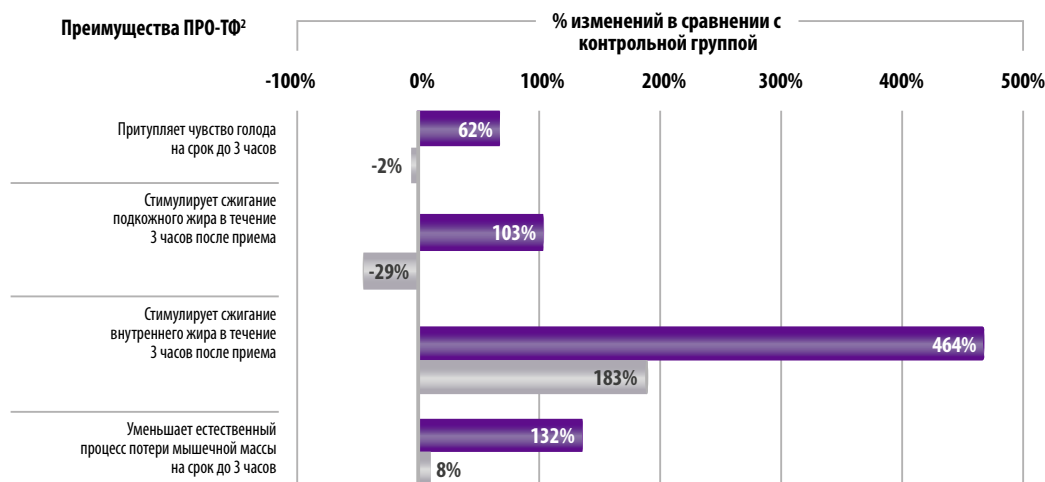
ПРО-ТФ™ включает в себя высококачественный сывороточный белок и 4Life Трансфер Фактор®. Продукт улучшает усвояемость белка, обеспечивает организм оптимальным соотношением натурально образующихся аминокислот с разветвленной цепью и поддерживает нормальное функционирование иммунной системы - и все это без лактозы и глютена.

В состав ПРО-ТФ входят как неденатурированный, так и гидролизированный сывороточный белок. В результате гидролиза сывороточный белок распадается на более мелкие компоненты для облегчения всасывания и пищеварения. ПРО-ТФ усваивается легче, чем другие сывороточные протеины на рынке. Учитывая тот факт, что анаболическое окно<sup>1</sup> довольно непродолжительно, но идеально подходит для адаптации и восстановления мышц, улучшенная усвояемость является существенным преимуществом. ПРО-ТФ также очень выгодно отличается от общей массы сывороточных протеиновых коктейлей и других продуктов, богатых белком, за счет аминокислот с разветвленной цепью. Оптимальное соотношение ВСАА для роста и поддержания мышечной массы составляет 2: 1: 1. ПРО-ТФ содержит высокие уровни аминокислот и оптимальное соотношение ВСАА.

В результате более глубокого изучения этих тем Мобли и его коллеги обнаружили, что гидролизированный сывороточный белок в сочетании с 4Life Трансфер Фактором увеличивают синтез белка в мышцах на 74%.<sup>2</sup> Неденатурированный сывороточный белок в ПРО-ТФ повышает увеличение синтеза белка на 104%, что принципиально важно для роста и восстановления мышц. Мобли и коллеги также обнаружили, что сочетание гидролизованного сывороточного белка и 4Life Трансфер Фактора эффективно стимулирует сжигание жира.

Аналогичные результаты наблюдались, когда эта группа анализировала маркеры голода: гидролизированный сывороточный белок в сочетании с 4Life Трансфер Фактором притуплял маркеры чувства голода на 62% на срок до 3 часов.

Белок способствует защите мускулатуры людей всех возрастов, увеличивая мышечный рост и сокращая мышечный распад.



ПРО-ТФ прошел независимые исследования, в результате которых установлено повышение синтеза белков в мышцах (рост мышц) на 74%.

**ПРО-ТФ™**

**Сывороточный протеин**

Из этого исследования важно запомнить, что соединяя неденатурированный и гидролизированный сывороточный белок, как в случае с ПРО-ТФ™, вы получаете существенные преимущества.

<sup>1</sup> Анаболическое окно – состояние метаболизма, когда организм испытывает острую потребность в питательных веществах, которые приводят к максимальному анаболическому отклику и росту мускулатуры, и при этом не образуется жировая масса.

<sup>2</sup> Mobley CB, Fox CD, Ferguson BS, Pascoe CA, Healy JC, McAdam JS, Lockwood CM, Roberts MD. Effects of Protein Type and Composition on Postprandial Markers of Skeletal Muscle Anabolism, Adipose Tissue Lipolysis, and Hypothalamic Gene Expression. Journal of the International Society of Sports Nutrition. 2015. 12:1–15



БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНАЯ ДОБАВКА К ПИЩЕ. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ И НЕ ЗАМЕНЯЕТ ПОЛНОЦЕННОГО ПИТАНИЯ.