



POWERFOOD

Der Eiweiß-Shake

Fettkiller und Muskelmacher



www.easy-sports.com/powerfood

Eiweiße – auch Proteine genannt – kommen nicht nur in unserer Nahrung vor, sondern überall in unserem Körper.

Sie bestimmen Bau, Funktion und Stoffwechsel aller Gewebe, stecken in jeder Zelle und sind an der Bildung und Erhaltung von Muskelmasse beteiligt – im Wachstum und bei der Regeneration nach dem Sport. Einen Teil des lebenswichtigen Proteins müssen wir über die Ernährung zuführen.



Gesund und lecker, unsere Shakes gibt es für jeden Geschmack: Vanille, Heidelbeer-Quark, Erdbeere, Stracciatella, Citrus-Joghurt, Pistazie, Waldfrucht, Kokosnuss, Banane, Kirsch-Banane, Cookies & Cream und Schokolade.

1. Eiweiß hat einen besseren Sättigungswert als andere Nährstoffe. Eiweiß-Shakes verhindern bei Diäten den Muskelabbau.
2. Verschwinden Muskeln während der Diät, sinkt auch der Kalorienbedarf. Die Folge: man nimmt gleich wieder zu, obwohl man nicht unbedingt mehr isst.
3. Eiweiß-Shakes sind ideal als Abendmahlzeit für eine ungehemmte Fettverbrennung und einen ungestörten Regenerationsstoffwechsel über Nacht.
Eine kohlenhydratreiche Kost hingegen würde den Insulinspiegel ansteigen lassen und so die Fetteinlagerung fördern.

Eiweiß-Shakes machen satt und schützen vor dem Jo-Jo-Effekt

Eiweiß-Shakes bauen rascher die Muskeln auf und beschleunigen die Regeneration

1. Muskeln bestehen zu 20% aus Eiweiß, der Rest ist Wasser. Eine 75kg schwere Person hat einen Eiweißbedarf von insgesamt 90 bis 130g pro Tag. Eine Portion (0,4l) eines easy sports Powerfood Eiweiß-Shakes enthalten 33g Eiweiß.
2. Die Kombi macht's:
Vor dem Training Kohlenhydrate für eine schnelle Energielieferung, nach dem Training der Eiweiß-Shake.
3. Viel Wasser trinken:
Bei der Verstoffwechslung von Eiweiß bleibt Stickstoff übrig, der als Harnstoff über die Nieren ausgeschieden werden muss.