

DIE BEDEUTUNG VON PROTEIN

unsere Lösung
v

WAS IST PROTEIN?

Protein ist ein Makronährstoff unserer Ernährung, der zum Aufbau von Muskelmasse und zur Erhaltung der Muskulatur und normaler Knochen beiträgt.*

Egal wo man hinsieht, überall wird für neue Ernährungsweisen auf Proteinbasis geworben. Aber unabhängig davon, ob du abnehmen, Muskelmasse aufbauen oder dich einfach nur nährstoffreich ernähren willst – die Bedeutung von Protein reicht weit über Körperformen und Muskelaufbau hinaus.

Willst du Muskelmasse aufrechterhalten oder aufbauen*, braucht dein Körper Protein in der Menge, die deinem Bedarf entspricht, damit die benötigten Aminosäuren aus der Ernährung und nicht aus deiner Muskulatur gezogen werden.

NEHME ICH GENUG ZU MIR?

Die richtige Menge Protein über die Ernährung aufzunehmen, ist aus mehreren Gründen wichtig, etwa für die Erhaltung normaler Knochen. Ein weiterer Vorteil liegt darin, dass Protein in Verbindung mit Krafttraining zum Aufbau von Muskelmasse beitragen kann, wodurch der Stoffwechsel dann wiederum auch im Ruhezustand angekurbelt wird.¹

Wenn du regelmäßig Sport treibst, braucht dein Körper mehr Protein. Frauen und Männer sollten bis zu 30% ihrer täglichen Gesamtkalorienaufnahme aus Protein beziehen, abhängig von Alter, Geschlecht und Lebensstil.

Achte darauf, den Tag über gleichmäßig auf deine Mahlzeiten verteilt Protein zu dir zu nehmen.

FORMULA 1-SHAKE

Protein: circa 18 g
Ausgewogene Mahlzeit mit hohem Proteingehalt und bis zu 24 Vitaminen und Mineralstoffen.

PRO 20 SELECT

Protein: 20 g
Ein bequemer, mit Wasser zubereitbarer Protein-Shake mit 25 Vitaminen und Mineralstoffen. Ideal für unterwegs oder nach dem Sport.

H24 REBUILD STRENGTH

Protein: 25 g
Getränk mit hohem Proteingehalt für die Erholungsphase zur Verwendung nach dem Krafttraining.



* Protein trägt zum Aufbau und zur Erhaltung von Muskelmasse bei sowie zur Erhaltung normaler Knochen.
¹ Periasamy M, et al. Diabetes Metab J. 2017 Oct; 41(5): 327–336.