

via Bildung von Glutathion zu einem besseren Zellschutz. Glutathion entsorgt zusätzlich Schadstoffe aus dem Körper.

Konzentrierter und belastbarer: Dank den Aminosäuren Phenylalanin und Tyrosin werden Aufmerksamkeit, Stimmung und Gedächtnis verbessert. Überzeugen Sie sich selbst davon – genießen Sie einen Eiweiß-Shake täglich.

Fittes Immunsystem: Aminosäuren sind die Bausteine eines leistungsfähigen Immunsystems.

Optimale Zusammensetzung einer Eiweiß-Ergänzung:

- Eiweißbausteine (Aminosäuren) aus: Milch-, Molken-, Soja- und Eiprotein
- Ergänzend für die optimale Energiefreisetzung in der Zelle: L-Carnitin
- Ergänzend für ein optimal funktionierender Darm: Inulin (bifidogener Ballaststoff)
- Vitamine als Stoffwechsellatysatoren und Antioxidantien
- Genügend Magnesium und Calcium und Vit. D3 – für Muskeln, Knochen und Nerven
- Sehr wenig Kohlenhydrate (Zucker) und Fett

Empfehlung: Nehmen Sie einen gutschmeckenden Eiweiß-Shake am Morgen oder am Abend für mehr Vitalität und eine gute Laune. Eiweiß-Shakes sind auch ideale Zwischenmahlzeiten.

Wichtig: Achten Sie auf eine genügende Flüssigkeitszufuhr von ca. 2 Liter verteilt über den Tag. Am besten geeignet sind Mineralwasser oder ungesüßte Kräutertees.

Personen, die von einer Einnahme von Protein Drinks profitieren:

- Senioren, die wenig eiweißhaltige Nahrungsmittel essen.
- Personen nach Infekten für eine raschere Regeneration.
- Sportler für Muskelaufbau oder eine raschere Regeneration.
- Aktive Menschen mit hohen beruflichen Anforderungen für mehr Konzentration und eine bessere Gedächtnisleistung.
- Personen, die einige Pfunde verlieren möchten und zusätzlich Kohlenhydrate stark einschränken wollen.
- Vegetarier, die eine optimale und schnell verfügbare Eiweißversorgung wünschen.
- Personen, die an Antriebsschwäche und Stimmungsschwankungen leiden.



Eiweiß

Aminosäuren, L-Carnitin

Eiweiß – ein guter Ernährungszustand ist Voraussetzung für Gesundheit, Mobilität und Lebensqualität.

Genügend hochwertiges Eiweiß ist unerlässlich für eine gute Leistungsfähigkeit, erhöhte Konzentrationsfähigkeit, gut funktionierende Muskeln und eine maximale Immunabwehr. Insbesondere bei Stressmetabolismus ist der Proteinbedarf erhöht. Aber auch für eine straffe Haut, starke Nägel und schönes Haar spielt qualitativ hochwertiges Eiweiß eine entscheidende Rolle. Optimale Eiweißkonzentrate enthalten zudem L-Carnitin (für die optimale Energiefreisetzung) und das verdauungsunterstützende natürliche Inulin. Eiweißkonzentrate sättigen gut und helfen damit bei der Gewichtskontrolle.

Als hochwertige und sättigende Eiweißquelle haben sich fettarme Eiweiß-Shakes sehr bewährt. Sie sättigen, bauen auf, erhöhen die Leistungsfähigkeit und verbessern die Laune. Damit ein Eiweißkonzentrat hochwertig ist müssen darin verschiedene Eiweißkomponenten vereint sein: Milch-, Molken-, Soja- und Hühnerei-eiweiß. Damit ist gewährleistet, dass alle Aminosäuren (Bausteine der Eiweiße) in genügender Menge vorhanden sind.

Also wenn Sie etwas für Ihre Leistungsfähigkeit, Konzentrationsfähigkeit, das Immunsystem, die Muskeln aber auch für die Psyche machen wollen – nehmen Sie ein bis zwei schmackhafte Protein-Shakes pro Tag. Wenn Sie zusätzlich kohlenhydrathaltige Lebensmittel deutlich reduzieren und sich mindestens 30 Minuten pro Tag aktiv bewegen – verlieren Sie zusätzlich überflüssige Kilos!

Eine genügend hohe Eiweißzufuhr (0,8 bis 2g pro kg/Körpergewicht) wirkt sich folgendermaßen positiv auf Ihre Vitalität aus:

Frischer in den Tag: Die Aminosäure Tryptophan ist ein wichtiger Baustein für die Botenstoffe, welche für einen erholsamen und gesunden Schlaf sorgen. Zusätzlich wird die Produktion von Glückshormonen gesteigert. Dank optimaler Eiweißversorgung gehen Sie energiegeladener und gut gelaunt in den Alltag.

Jungbrunnen-Effekt: Aminosäuren steigern den HGH- (Human Growth Hormon) Spiegel. Dieses Anti-Aging-Hormon senkt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, begünstigt den Muskelaufbau, die Immunabwehr sowie das Gedächtnis. Aminosäuren verhelfen zu einer besseren Zellerneuerung und

Eiweiß – baut auf, erhöht die Leistungsfähigkeit und Abwehr, macht glücklich, erhält die Muskeln und hilft zur Gewichtskontrolle

Idealerweise ergänzt mit Inulin (natürlicher Ballaststoff) und L-Carnitin («Fettverbrenner»).

Eiweiß für die Muskeln

Aminosäuren dienen der Erhaltung, Regeneration und dem Muskelaufbau
Ideale Ergänzung mit: 500 mg L-Carnitin

Eiweiß für Psyche & Konzentration

(Biochemie des Glücks)

Dank Eiweiß-Ergänzung werden mehr Glückshormone produziert. Stimmungsschwankungen werden ausgeglichen.
Ideale Ergänzung:
Genügend B-Vitamine, Magnesium und Soja-Lecithin.

Eiweiße (Proteine)

Hochwertig aus Milch-, Molken-, Soja- und Eiprotein: Aufbaustoffe (Aminosäuren) für den Körper

- Muskeln
- Bindegewebe (Knorpel, Bandscheiben)
- Haut, Haare, Nägel
- Hormone & Botenstoffe
- Immunonutrition

Eiweiß macht satt!

Tagesbedarf 0,8 bis
2g Protein/kg/Körpergewicht

Eiweiß für das Immunsystem

Ideale Ergänzung – Inulin:

Pflanzlicher Ballaststoff – mit inulinhaltiger Nahrung werden Sie nicht nur schneller satt, sondern unterstützen eine gesunde Darmflora und damit das Immunsystem. Denn Inulin wird im Dickdarm abgebaut und sorgt für ein Milieu, das für die notwendigen Milchsäurebakterien gut, für Krankheitserreger dagegen ungünstig ist.

Eiweiß für mehr Leistungsfähigkeit

(Biochemie der Tatkraft)

Dank Eiweiß-Ergänzung ist man konzentrierter, belastbarer und energiegeladener.

