



## MIÉRT NE táplálkozhatnál TE is MINŐSÉGI TÁPANYAG FORRÁSOKBÓL?

**N**A táplálék kiegészítők terén elért fejlődés az utóbbi 70 évben igazán figyelemre méltó. Emlékezz csak - a fiatalabbak pedig próbálják meg elképzelni - a 80-as években és a 90-es évek elején még nem volt kreatin, HMB, tejfehérje izolátum. Akkoriban a divat az ébredés utáni tojásfehérje reggeli volt, a piacot pedig a «Weight Gainerek» özönlötték el. Az eredmények a következőképpen alakultak: még a legjobb sportolók is tömegnövekedésre törekedtek, egymás után szedték fel a kilókat, annak reményében, hogy majd a tömegnövekedés után kegyetlen nagy munkával képesek lesznek szátkásítani. Mindezt emberfeletti megvonásokkal próbálták megvalósítani... ami a legtöbb esetben ahhoz vezetett, hogy a nehezen megszerzett izomzat is eltűnt a zsírokkal együtt!

Ez volt az előtörténet vagy majdnem ez - ezt annál is inkább elmondhatjuk, mivel közülünk is sokan átélték ezt a folyamatot! Azóta azonban a tudomány és az ismeretek fejlődésével, szerencsére nagy léptekkel haladunk előre, és ezek a módszerek szinte teljes egészében a sülyesztőbe kerültek. Az egyetlen bizonyíték, ami erre az időre emlékeztet, a Gainerek jelenléte. Annyira belevésődtek a sportolók mindennapjaiba, hogy idő kell teljes eltűntetésükhöz. Ma már valódi táplálkozási stratégiákat ismerünk, melyekkel eredményessé válik erőfejlesztésünk; a szárazizomzat növelése és a zsírszövetek gyors csökkentése. A komplett táplálék kiegészítők már egyszerű, praktikus, és teljes megoldást nyújtanak, és minden túlzás nélkül elmondhatjuk, hogy a Weight Gainerek teljes ellentétéként a hatékony kiegészítők csúcspontját képezik. «De egy komplett táplálék kiegészítő por és egy Weight Gainer vajon ugyanaz-e, vagy sem?» Hányszor hallhattuk már ezt a kérdést! Az egyes táplálék kiegészítők, függetlenül gyűjtőnevüktől, egyáltalán nem azonosak. Sőt, még csak össze sem hasonlíthatjuk őket. A komplett táplálék kiegészítők és a Gainerek sem összetételükben, sem szerepükben, sem pedig hatásukban nem hasonlítanak egymásra.

### MI IS AZ A "WEIGHT GAINER"?

Egy Gainer «feladata» a testsúly növelése: vásárláskor legalább is ezt mondják az eladók. De mekkora különbség van súlynövekedés és súlynövekedés között! Egy hagyományos Weight Gainer 100 grammra lebontva 75 gramm cukorból és 20 gramm fehérjéből áll. És gondold el, mi történik akkor, ha ilyen mennyiségű szénhidrátot fogyasztasz? Megnövekszik ugyan a súlyod de főként a zsírszövetek súlya! A táplálkozási szakemberek teljesen egyetértenek abban, hogy jelentős mennyiségű szénhidrát bevitel esetén szervezetünk nagy mennyiségű inzulint szabadít fel. Ez a folyamat megnöveli az újabb zsírszövetek elraktározásának lehetőségét. És ezután mondhatod, hogy pénz-zedért megkaptad azt amire vágytál, vagyis

súlynövekedést értél el... még ha nem is ilyen jellegű súlynövekedésre számítottál! A legtöbb készítmény komplex vitaminokat, ásványi sókat, sőt némelyikük a teljesítménynövekedéshez szükséges tápanyagot is tartalmaz, de annyira kis mennyiségben, hogy a várva várt hatékonyság nem következhet be. Mindezek ismeretében érthető, hogy a Gainerek ára miért ennyire olcsó.

Az olcsóbb ár azonban abból adódik, hogy előállítás költségek nevetségesen alacsony. Képzeld csak el: ha egy 4 kilós dobozba 3 kiló cukrot és alig 800 gramm silány minőségű fehérjét tesz a rafinált gyártó. Az egy vödör cukor ára így már eléggé magas lesz. Az eredményekről



Azok a sportolók, akik igazán FEJLŐDNI AKARNAK tudják, hogy csak is egy MINŐSÉGI komplett táplálék kiegészítő por használata biztosíthatja azt a NÉLKÜLÖZHETETLEN tápanyag forrást, ami a VALÓDI IZOMFEJLŐDÉSÜK, és a tökéletes regenerálódásuk alapja.

pedig ne is beszéljünk! Minden egyes, általában 55 grammos adagban 10-15 gramm ócska minőségű, nehezen felszívódó fehérje található. A nagy félreérthetőségnek, sőt becsapásnak az az oka, hogy a Gainerek gyártói és forgalmazói saját meggazdagodásuk miatt kihasználják a «tudatlan» sportolókat, termékeiket pedig úgy reklámozzák, hogy fehérjében gazdagok és jelentős «izomállomány növekedést» biztosítanak. Hasznát húznak abból, hogy sajnos még ma is számos sportoló nincs tisztában a táplálék kiegészítés fontosságával és jelentőségével.

## MI IS AZ A KOMPLETT TÁPLÁLÉK KIEGÉSZÍTŐ?

Ahogy a nevéből is kikövetkeztethető, olyan komplett táplálék kiegészítőről van szó, amely egymagában biztosítja a sportolók tápanyag szükségleteit. 100 gramm táplálék kiegészítőben átlagosan 25-30 gramm szénhidrátra 50 gramm fehérje jut. Ezáltal egy 55 grammos adag 30 gramm kiváló minőségű fehérjét, 15 gramm komplex szénhidrátot (2:1 arány, vagyis a fehérje mennyisége duplája a szénhidrát mennyiségének) tartalmaz. Ez az arány tudományosan meghatározott mennyiség, amely optimalizálja a fehérjék felszívódását és mentesít a felesleges kalóriáktól, ami zsír formájában lerakódna a szervezetben. De e két összetevőn kívül ezek a táplálék kiegészítők tartalmaznak vitaminokat, ásványisókat, oligoelemeket, elektroliteket, vagyis egy sportoló részére minden fontos tápanyagot magukba foglalnak. A komplett táplálék kiegészítők tehát személyre szabottan biztosítják azokat a tápanyagokat, melyek az izomállomány növekedéséhez és a feltöltődéshez nélkülözhetetlenek. Úgy is mondhatnánk, hogy egy komplett táplálék kiegészítő sokkal hatékonyabb eredményeket biztosít annál, mintha a táplálkozási szempontból legkiválóbb élelmeket (sovány hús, tészta, zöldség, rizs, tejtermékek) fogyasztanánk, ugyanis megóv a felesleges kalóriák és zsírok fogyasztásától. Mindezek mellett tartalmazhatnak speciális tápanyagokat is (kreatin, L-Glutamin, taurin - az Iron Works és Iron Max esetében), melyek különösen hasznosak soványizomzat-, teljesítmény- és térfogatnövelés esetén. Az Iron Cuts komplex hőtermelő és zsírlebontó elemeket is tartalmaz, melyek lehetővé teszik a felesleges zsírszövetek gyors elégetését. Ezek a nagy szakértelemmel kidolgozott termékek valódi eszközöket biztosítanak ahhoz, hogy az életet megkönnyítsék és a napi kalóriaszükségletet folyamatosan biztosítsák. Egy egyszerű mozdulattal lehetőséged nyílik arra, hogy a napi háromszori étkezésedet kellően kiegészítsd, a táplálkozási programodat, és a bevitt tápanyagokat pedig a legmagasabb szintre emeld!

## TÁPLÁLKOZÁS ÉS KIEGÉSZÍTÉS: AZ ALAPOK A LEGFONTOSABBAK

Bármilyen is legyen az által elfogyasztott élelem és táplálék kiegészítő, elméletben három nagy tápanyagcsoportot különböztetünk meg: a fehérjéket, a szénhidrátokat és a zsírokat. Ezek mindegyike fontos szerepet játszik a fejlődésben. A fehérje az emberi szervezetben lévő összes szövet, így az izomzat szinten tartásához, fejlődéséhez nélkülözhetetlen tápanyag. A szénhidrátok a legfontosabb glikogén források, de zsírként való elraktározásuk sokkal könnyebb, mint az a fehérjék esetében. Függetlenül attól, amit néhány gyártó igyekezett mindig is elhitetni a fogyasztókkal, a szénhidrátok nem hatnak közvetlenül az izomfejlődésre, mindössze közrejátszanak a fejlődési folyamatban, de azt is csak akkor teszik, ha fennáll a fejlődés elsődleges feltétele, vagyis elegendő aminosav áll a szervezet rendelkezésére. A három kategória közül a zsír a leghajlamosabb a maga részéről a lerakódásra. Ezzel a tulajdonsággal nem áll egyedül! A rendszeres fizikai aktivitásnak megfelelően, kiváló minőségű fehérjében gazdag, szénhidrátban közepes és zsírban szegény táplálkozási programra, valamint minőségi táplálék kiegészítőkre van szükség. A szénhidrátok esetében a komplex szénhidrátok előnyt élveznek az

egyszerű cukorokkal szemben, a zsírok esetében pedig kedvezőbb a többszörösen telített zsírok fogyasztása. Ezekből az adatokból világosan kiderül, hogy a Gainerek egyáltalán nem a sportoló szükségleteit elégítik ki, éppen ellenkezőleg. Mindazt képviselik, amit egy magára és a teljesítményére valamit is adó sportoló soha sem szeretne elérni!

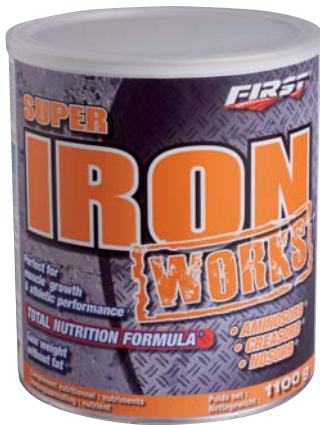
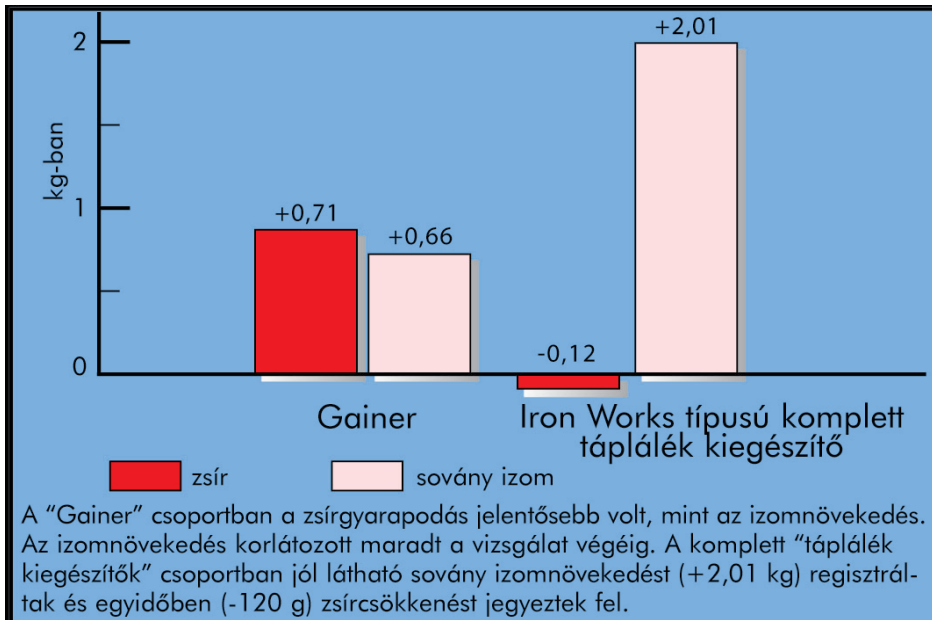


## HÍZÁS NÉLKÜLI IZOMÁLLOMÁNY NÖVEKEDÉS : IRON WORKS!

Az Iron Works az egyik első, ha nem a legelső táplálék kiegészítő, melyet azon az elven dolgoztak ki, hogy a soványizom növekedése nem kizárólagosan a kalóriák mennyiségétől, hanem a táplálkozás minőségétől függjön. A biológiai szempontból kiváló minőségű fehérjéknek köszönhetően - a termék összetétele megje-



A ZSÍRGYARAPODÁS kockázata NÉLKÜLI gyors, és NAGY mennyiségű IZOMÉPÍTÉSHEZ Jason Gallant az Iron Works-öt választotta, a komplett táplálék kiegészítő porok LEGJOBB MINTÁJÁT.



lenése óta, a tudomány párhuzamosan és állandóan változik - az Iron Works a legtömegebb, ioncseppel és mikro-szűrővel előállított, laktózérmentű fehérje izolátumot, azaz 30g Aminosorb-ot tartalmaz és 15g komplex szénhidrátot. Az Iron Works lehetővé teszi, hogy a különösen nagy anabolikus tulajdonságokkal rendelkező aminosav szint a nap folyamán egyenletesen jelen legyen a szervezetben. A glükid mennyiségének meghatározását számos kísérlet előzte meg: minden adag 30 gramm fehérjéhez 15 gramm komplex szénhidrátot adagoltak. Ez a párosítás biztosítja a maximális izomtömeg növekedést, viszont nem okoz zsír felhalmozódást. Ezekon kívül az Iron Works tartalmaz még L-Glutamint, taurint, vitaminokat, speciálisan kiválasztott ásványi sókat, vagyis biztosítja a teljes tápanyag szükségletet. Végül, a hipermikronizált kreatinnak köszönhetően (20-szor kisebb, mint a klasszikus kreatin molekula) brutális izomtér-fogat növelő hatásban is részesülsz. Ez a táplálék kiegészítő növeli a sejteken belüli kreatin

és egyéb tápanyagok elraktározását - aminosavak, folyadékok, glikogén - amelyek által a sejtek, tehát az izomrostok összessége «magnó», nagyobb térfogatúvá válik. A szakemberek azt is kimutatták, hogy amikor egy sejt ilyen kedvező környezetben van, akkor sokkal több fehérjét szintetizál, tehát még inkább fokozza az új izomrostok létrejöttét. Másrészt az Iron Works esetében, a különleges tápanyag összetételének köszönhetően az edzések folyamán megnövekszik az energia és a teljesítmény is. Ennek az az oka, hogy a kreatin saját maga is igen jelentős energiaforrásként szerepel, és különösen hatékony. Minél magasabb a kreatin készlet, a szervezeted annál nagyobb mennyiségű ATP-t lesz képes szintetizálni. Ez pontosan azt jelenti, hogy az Iron Works nagyon komoly táplálkozási alapot képez, amellyel gyors és hosszantartó eredményeket érhetsz el. Használatával biztos lehetsz abban, hogy a súlynövekedésed, tiszta izomból fog állni.

## FEJLŐDÉS ÉS DEFINÍCIÓ: IRON CUTS!

Hosszú időn keresztül azt gondolták a sportolók, hogy a folyamatos fejlődési ritmus betartásával és a zsírszövetek csökkentésével képesek lesznek javítani definíciójukon.

Ez azonban csak egy elérhetetlen álom maradt. Ahhoz ugyanis, hogy a szervezet újabb izomrostokat állítson elő, rendelkeznie kell mindazokkal a tápanyagokkal és kalóriával, amelyek a közhiedelemben «nagy fokú veszélyként» vannak számon tartva. A fiziológiai mechanizmusok, egyrészt az izomfejlesztés, másrészt a zsírok metabolizmusa területén elért fejlődésnek köszönhetően újabb lehetőségek bukkantak fel a láthatáron.

Ma már megvalósíthatóvá vált a száraz izomállomány növelése anélkül, hogy a szervezetet felesleges és felhasználatlanul maradó kalóriákkal árasztanánk el.

A Iron Cuts mindennél többre képes. Egyszerre

növeli az izomállományt, és csökkenti a már lerakódott zsírtömeget! Ez az új táplálék kiegészítő por a benne található csúcsmínőségű fehérjének köszönhetően magasra emeli a táplálkozás minőségét, és a hőtermelő valamint zsírlebontó összetevői hatékonyan támadják a már lerakódott zsírszöveteket.

A formula a zsírégetés mellett az izmokat is fejleszti, de a méso morfok számára is lehetővé teszi, hogy jó ritmusban fejleszthessék a testüket. Minden adag Iron Cuts komplex tápanyagokkal látja el a szervezetedet, ami képes új izomrostok fejlesztésére, és ami tökéletesen képes küzdeni a felhalmozódott testzsírod ellen is. Ez a komplex táplálékkiegészítő por egy csúcsmínőségű fehérje izolátumra épül (Aminosorb), amely aminosav profilja hasonlít az izmokat felépítő fehérje profilhoz, hogy a hatékonyság maximális legyen. Minden adag 30g Aminosorb-ot tartalmaz és 15g komplex szénhidrátot. Ez a 2:1 arány az ideális adagolás számokra, ami az izmaid fejlesztése mellett a testzsírjaidat is csökkenti tudja, és természetesen mindezt nagyon gyorsan. Az Iron Cuts NOSorb-ot (L-Arginine HCl et citrulline) is tartalmaz, ami aktiválja az NO felszabadítását, és javítja a tápanyagok szállítását a szövetekig (nevezetesen az aminosavakat, az oxigént, a kreatint és a cukrokat), és jelentősen növeli az izmaid telítettségét. Az Iron Cuts vitaminokat, ásványianyagokat és különleges esszenciális hatóanyagokat is tartalmaz, hogy a rendszeres fizikai aktivitásod során az ígért eredményeket elérhesd. Az Iron Cuts-ben lévő komplex Muscle Razor Max bámulatos hatékonysággal küzd a testzsírod ellen: choline bitartrate, coffein, kolumag kivonat, inositol, zöldtea kivonat, L-Carnitine és betaïne HCl-t tartalmaz, melyek csökkentik a testzsírod mennyiségét, és eltávolítják a bőröd alatti fölösleges vízraktárakat. Ennek hatására a tested kirajzoltága gyorsan láthatóvá válik: az izmaid tökéletesen láthatóak lesznek, különösen a hasizmod!

A tudomány állandóan fejlődik, amely szerencsére minden területen előreviszti az emberiséget. Kinek is jutna ma már eszébe az, hogy tárcsás telefont használjon, mint szüleid tették azt? Vagy ki választana szívesen a színes televízió helyett fekete fehéret? A kiegészítők területén is hasonló a helyzet! Felejtse el egyszer és mindenkorra az öreg Gainereket és fogadja el a tudomány legújabb vívmányait!

## A TUDOMÁNY DÖNT!

Természetesen a Gainerek gyártói és forgalmazói foggal-körömmel védik termékeiket, és összeesküvésről beszélnek. Végül is miért higgyél nekünk, és ne inkább másoknak? Ezért úgy döntöttünk, hogy a Gainerekről szóló cikkünk végzavát a világszerte elismert - közöttük a kreatinnal is foglalkozó - Richard Kreider vizsgálati eredményének adjuk. Lásd. a lap tetején.

