



WEIDER PREMIUM WHEY ISOLATE

ÜSTÜNLÜĞÜ TARTIŞILMAZ PROFESYONEL KAS GELİŞTİRİCİ



Eşsiz CFM ve CFU teknolojisi

Kısa sürede %100 emilim

Uzun süreli anabolik etki

%90 whey proteini izolesi + 100 biyolojik değer

%99

Enerji Üretme Kapasitesi

%90

Whey Protein İzolesi

100

Biyolojik Değer

%25,4

BCAA

%48,3

Temel Amino Asitler

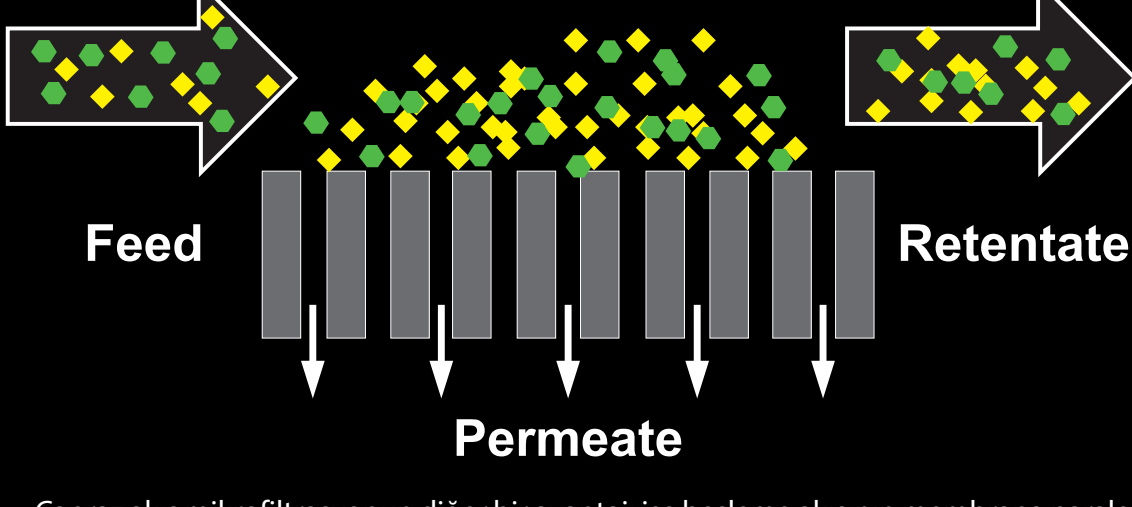


Günümüzün protein endüstrisindeki gelişmeleri çok yakından takip eden WEIDER Araştırma ve Geliştirme (AR + GE) Grubu, en yeni ve en ileri protein üretim teknolojileri olan CFM (Cross Flow Microfiltration = çapraz akış mikrofiltrasyon) ve CFU (Cross Flow Ultrafiltration = çapraz akış ultrafiltrasyon) yöntemlerini kullanarak WEIDER kalitesini bir adım daha ileri taşıyarak özellikle WEIDER-AVRUPA pazarı için, olabilecek en saf ve en doğal %100 izole whey proteini üreterek WEIDER Premium Whey Isolate (2,3 kg) ismi ile siz değerli kullanıcıların hizmetine sunmaktadır.

Kullanılan protein üretim teknolojilerini daha iyi anlayabilme ve WEIDER Premium Whey Isolate (2,3 kg) ürünümüzün kalitesini kanıtlayabilme adına biraz detaya girmek isteriz;

CFM (Çapraz akış mikrofiltrasyon), çapraz akış tekniğiyle mikrofiltrasyonu birleştiren komplike ve pahalı bir teknolojidir. Çapraz akış mikrofiltrasyon teknolojisinde ürün akışı filtre içinden daha ziyade çoğunlukla filtre yüzeyinin üstünden teğet olarak geçer. Moleküllerin bağlı büyüklüklerine göre seçimli fraksiyonlanarak ayrılması ve konsantrasyon olması amacıyla uygulanmaktadır. Sıcaklık uygulamasına gerek duyulmayan bu teknoloji sayesinde elde edilen ürünün doğal yapısı bozulmaz ve etkisi maksimum seviyede kendini gösterir.

CrossFlow-Microfiltration



Çapraz akış mikrofiltrasyonun diğer bir avantajı ise besleme akışının membrana paralel olmasını sağlayarak klasik mikrofiltrasyonda karşılaşılan ayrışma problemlerini en aza indirmesidir. Böylece istenmeyen maddelerin (yağ, karbonhidrat, laktoz gibi) %100 ayrılması ile en saf ve en doğal ürünün elde edilmesine imkan sağlanır.

CFU (çapraz akış ultrafiltrasyon), çalışma prensibi temelde aynıdır. İzole whey protein üretim kalitesini daha da arttırmak için iki filtre sınıfı, istenilen en iyi kaliteyi elde edebilme adına bu filtrasyon yönteminde tane boyları arasında da ayırım yapan filtre gözenek boyutları söz konusudur.

Bu nedenle WEIDER (AR + GE) grubu, her iki ileri ve pahalı teknoloji filtrasyon yöntemleri ile; besin değeri kaybının hiç olmadığı, değerli protein zerreciklerinin ürün içeriğinde korunduğu, daha yüksek amino asit profilinin elde edildiği, yağ ve kolesterol oranının sıfıra yaklaştığı dahası kimyasal işlemlerden geçirilmemiş en kaliteli proteini elde ederek siz değerli kullanıcılarımızın hizmetine sunmaktadır.

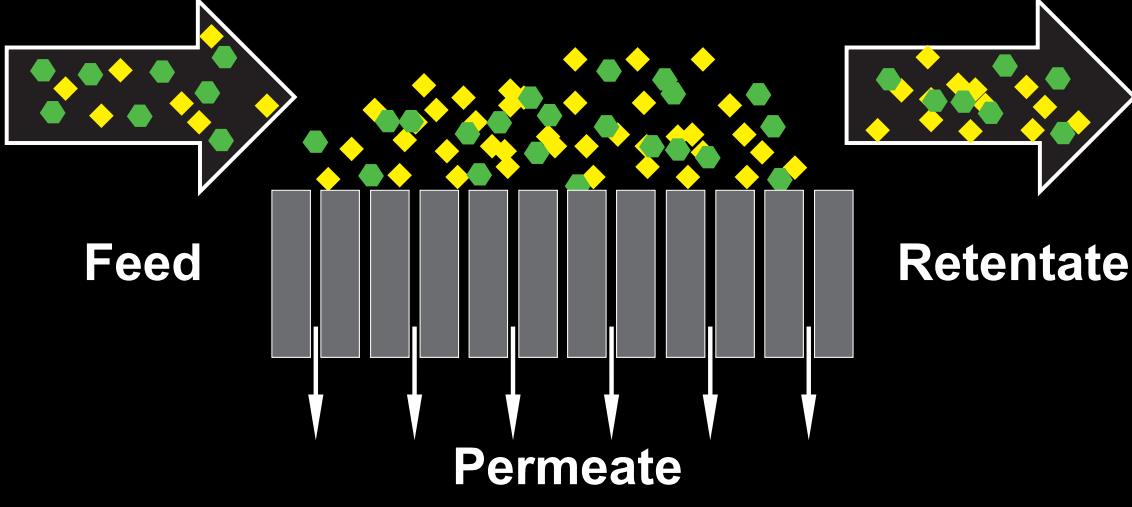


Cross-Flow Ultrafiltration



Cross-Flow Filtration

Cross Flow-Ultrafiltration



WEIDER Premium Whey Isolate (2,3 kg), gerek amino asit değerleri açısından gerekse biyolojik değeri (100) açısından gerçekten rakipsiz bir %100 peynir altı suyu proteini izolesidir. Şöyle ki; özellikle izole protein içeriği yüksek ürünlerin yani "kaliteli izole protein" sayılan ürünlerin amino asit profillerine baktığımızda, temel amino asitlerin toplamının en az %45 olması, BCAA toplamının en az %23 olması ve izole protein değerinin de en az %85 olması gerekmektedir ki bu değerler; yetkili otoriteler tarafından 2000'li yılların başından beri kabul görmekte ve "kaliteli ürün" onayını almaktadır.

WEIDER Premium Whey Isolate (2,3 kg), %48,3 temel amino asit oranı, %25,4 BCAA oranı ve %90 CFM + CFU Whey Protein İzolesi ile zaten çok çok kaliteli ve üstün bir whey proteini izolesi olduğunu kanıtlamaktadır (yanda verilen Amino Asit Profili tablosuna bakınız).



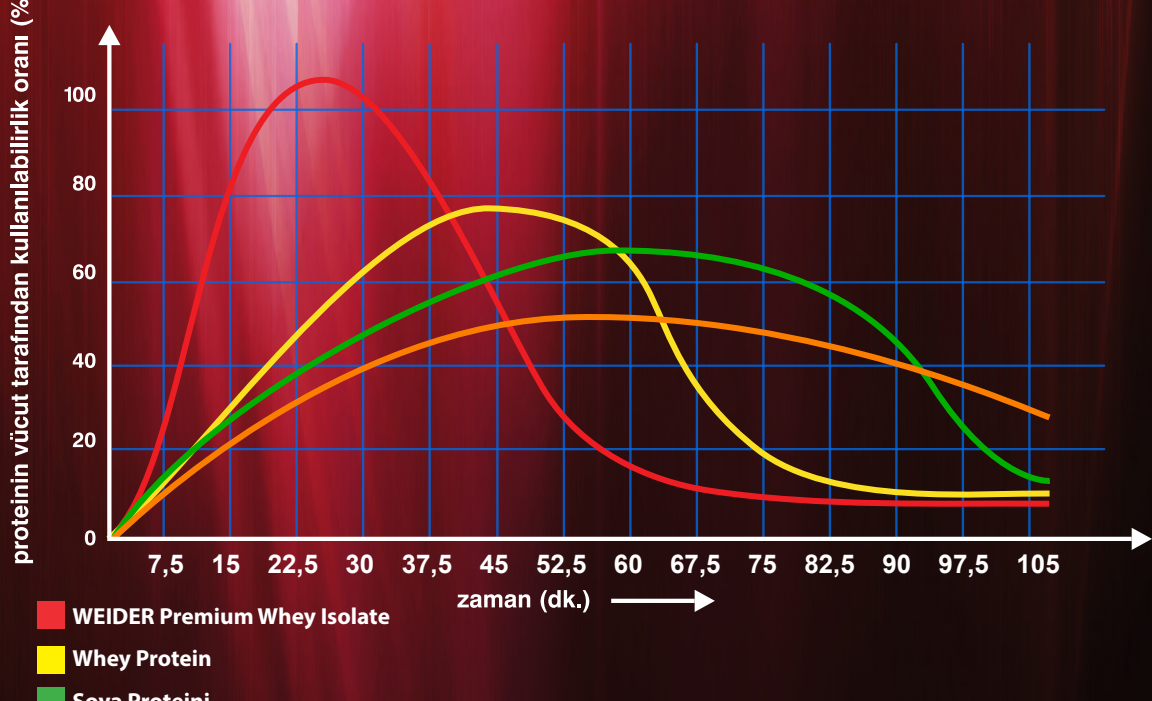
BIG AND LEAN





WEIDER PREMIUM WHEY ISOLATE

ÜSTÜNLÜĞÜ TARTIŞILMAZ PROFESYONEL KAS GELİŞTİRİCİ



Bu sayede, antrenmanlarda meydana gelen kas proteini yıkımına izin vermemektedir ve de ortaya çıkardığı GERÇEK ANABOLİK ETKİ sayesinde antrenman süresince kas sisteminin maksimum güç üretmesine imkan sağlamaktadır. Dahası %100 saf ve doğal olması nedeniyle hiç bozulmamış yapısı içinde çok fazla miktarda doğal biyoaktif peptitler bulundurulur böylece şiddetli antrenmanlar süresince insülin hormonu ve antrenmanlar sonrasında büyüme hormonu salgılanmasına yardımcı olur. Bu durumda kas sistemi, gerek glikoz + amino asit + vitaminler - mineraller ve yağ moleküllerinin kas hücrelerine çok daha kolay taşınması ile daha fazla kas kütlesinin elde edilmesi ve de korunması noktasında gerekse büyüme hormonunun çok daha kolay salgılanarak kas gelişimine olan etkisin artırılması noktasında inanılmaz kazanımlar elde eder.

WEIDER AR+GE grubu, özellikle bu ürünü İzole Protein sınıfında rakipsiz yapabilmek için şeker (0 gr / porsiyon), yağ (0,4 gr / porsiyon) ve karbonhidrat (0,9 gr / porsiyon) oranlarını düşük formüle etmiş ve dolayısıyla yağsız kas kütlesi kazanımında tereddütsüz kullanılabilecek özel bir doğal izole protein kaynağı haline getirmiştir.

GET MAXIMUM PERFORMANCE

WEIDER WHEY PROTEİNLERİ İÇERİK ORANLARI

WEIDER PREMIUM WHEY ISOLATE	%90 Whey Protein Isolate	%48,3 Temel Amino Asitler	%25,4 BCAA	%0 Yağ
WEIDER CFM WHEY PROTEIN	%87 Whey Protein Isolate	%45 Temel Amino Asitler	%23 BCAA	%1 Yağ
WEIDER PREMIUM WHEY	%20 Whey Protein Isolate + %87 Whey Protein Isolate	%45 Temel Amino Asitler	%25 BCAA	%5 Yağ
WEIDER GOLD WHEY	%91,5 Whey Protein Concentrate	%44 Temel Amino Asitler	%21,3 BCAA	%7 Yağ

İzole Whey protein kalitesini belirleyen bütün bu özellikleri bir araya topladığımızda, yukarıda verilen şemayı bilgilerinize sunarak WEIDER Premium Whey Isolate'den WEIDER Gold Whey'e kadar ürünlerimizin nasıl değişkenlik kazandığına (yeni başlayanlardan ileri seviye antrenman yapanlara kadar) dikkatinizi çekmek isteriz.

ORIGINAL PRODUCT



MORE PROTEIN MORE POWER



WEIDER PREMIUM WHEY ISOLATE

ÜSTÜNLÜĞÜ TARTIŞILMAZ PROFESYONEL KAS GELİŞTİRİCİ

BİYOAKTİF FRAKSİYONLAR

Beta-lactoglobulin:

Antrenman sonrasında kasların yenilenmesi için önemli olan Çift Zincirli Amino Asit (BCAA) ve temel amino asitlerce zengin olmasının yanında vitamin ve mineral emilimini destekler. Yapısında sistein bulunduğu için kas gelişimi ve glutatyon (GSH) sentezi için oldukça önem taşımaktadır. Bunun yanında yağ asidi veya lipit bağlayıcı protein olarak da görev alabilmektedir.

Alpha-lactalbumin:

BCAA ve temel amino asitlerin önemli bir kaynağı olan bu fraksiyon, özellikle serotonin (mutluluk, canlılık ve zindelik hissi veren bir uyarıcı) ve melatonin (biyoritmi düzenleyen bir uyarıcı) hormonlarının üretimine yardımcı olan triptofan amino asiti açısından zengindir.

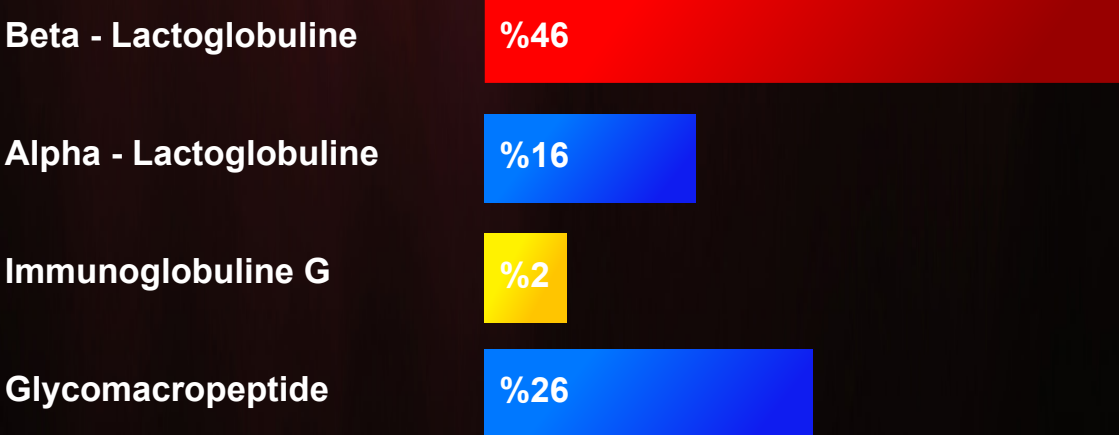
Immunoglobulinler:

Ağır antrenmanlar sonrasında kasların yenilenmesine destek olan glutamin amino asiti açısından zengindir. Yetişkinlerde bağışıklık sistemini güçlendirmektedir.

Glycomacropeptide:

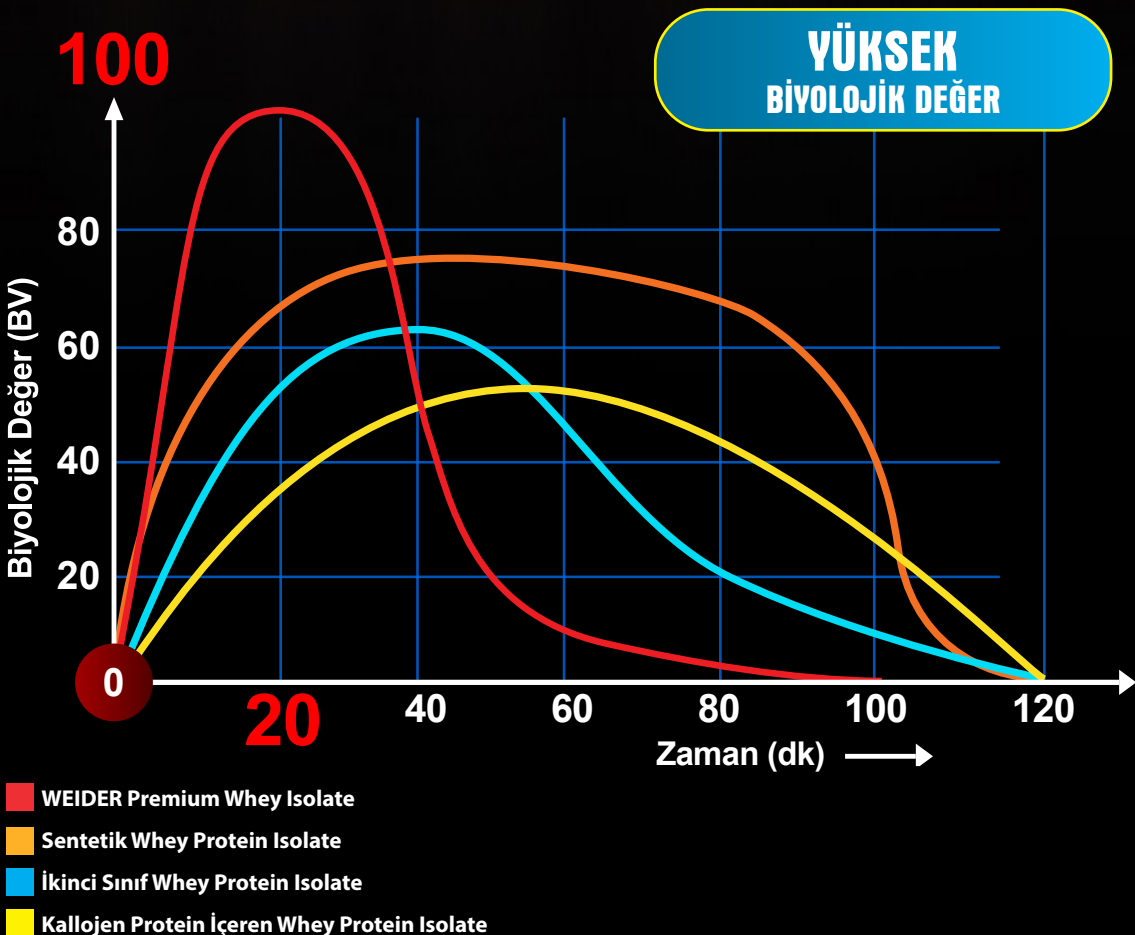
Kas metabolizması ve gelişimi için kilit rol oynayan BCAA açısından zengindir.

PROTEİN FRAKSİYONLARI ŞEMASI



BİYOLOJİK DEĞER (BV = 100)

WEIDER Premium Whey Isolate'in içerdiği protein, size yüksek biyolojik değerli (BV) biyoaktif fraksiyonlar ile adeta bir hazine sunuyor. BV, protein bileşenlerinin ne kadarının vücudumuz tarafından kullanılabilirliğini gösteren bir değerdir. Yüksek BV değeri, protein kaynağının daha fazla kas yapıcı potansiyele sahip olduğunun en önemli göstergelerinden biridir.



WEIDER Almanya AR-GE grubu olarak son 2 yıldır üzerinde yaptığı bilimsel çalışmalar sonucunda üretilen WEIDER Premium Whey Isolate ürünümüzden en iyi verimi almanızı hedefleyerek Türkiye pazarında satılan benzer ürünlerden ayıracı özelliklerini siz değerli kullanıcılarımız ile daha detaylı paylaşmak istiyoruz:

NEDEN WEIDER PREMIUM WHEY ISOLATE?

YÜKSEK MİKTARDA (%25,4) BCAA, YÜKSEK MİKTARDA (%48,3) TEMEL AMİNO ASİT ve KAS GELİŞİMİNE ÖZEL 9 FARKLI VİTAMİN KOMBİNASYONU...

Öncelikle siz değerli kullanıcılarımıza Çift Zincirli Amino Asitler olarak bilinen BCAA'ları açıklamak isteriz... BCAA (Branched Chain Amino Acids)

Vücut tarafından üretilmeyen 8 temel amino asitten 3 tanesini oluşturan L-Leucine, L-Valine ve L-Isoleucine %100 serbest formda bulunan, vücut tarafından üretilmeyen ve antrenmanlarda kas dokularının yıkımına karşı kas sistemini koruyan çok özel bir gruptur.

Kas dokusunda metabolize edilen L-Isoleucine, çok özel bir amino asittir ve kas sistemi içinde %14' lük bir kullanım potansiyeline sahiptir. Yeterli miktarda alınmaması durumunda kas sistemini koruyamadığı gibi performans artışından da söz edilemez. L-Valine metabolizmayı uyarıcı etkiye sahip diğer bir özel amino asittir ve kas sistemi ile karaciğer arasında vücudun azot dengesi için azot ve enerji taşımakla görevlidir.

Kas liflerinin onarılmasında özellikle gerekli olan bu amino asit %14' lük kullanım kapasitesi ile kas sisteminin sigortalarından birisidir. Yeterli miktarda alınmaması, metabolizma içinde negatif hidrojen dengesi oluşturur ve kas sistemini yenilenmesi ve korunması söz konusu olamaz.

L-Leucine protein sentezinde güçlü bir uyarıcı olup, metabolizma içinde yeterli miktarda bulunması protein yıkımını (kas proteininin enerji olarak kullanılması) engelleyerek protein metabolizmasında sadece proteinin yapı taşlarından biri değil, aynı zamanda protein metabolizmasının da çok önemli bir parçası olduğunu göstermektedir. Bu nedenle kas yıkımını önlemek için yeterli miktarda BCAA almak kaçınılmaz hale gelir. BCAA'ların bu özelliği anti-katabolik etkilerine bir örnek olarak gösterilebilir. Maksimum etki için L-Leucine, L-Isoleucine ve L-Valine beraber alınmalıdır.





WEIDER PREMIUM WHEY ISOLATE

ÜSTÜNLÜĞÜ TARTIŞILMAZ PROFESYONEL KAS GELİŞTİRİCİ

Özellikle kas sistemi için fazlası ile dikkate alınacak bu denli önemli özelliklere sahip olan BCAA kombinasyonları metabolizma içinde daha birçok işlevin gerçekleştirilmesinde büyük rol oynarlar. Bu işlevlere genel olarak bakacak olur isek;

1. Kas dokularında %35 oranında depolanabilirler (ANABOLİK GÜÇ).
2. Antrenman sonrası kullanımlarda özellikle kas proteini sentezini artırır (KALICI KAS KÜTLESİ).
3. Antrenman öncesinde protein yıkımını önlerler (MAKSİMUM PERFORMANS).
4. Özellikle L-Leucine' nin etkisi ile vücudun en önemli anabolik hormonu olan insülin hormonunun üretimini başlatırlar (KAS HÜCRE İÇİ SUYUNA DAHA FAZLA VE ÇABUK MİKRO BESLEYİCİ MADDE TAŞINMASI = BÜYÜME). (Bilindiği gibi insülin hormonu hem glikojeni hem de amino asitleri hücrelere taşır bu da sporcular için inanılmaz bir avantajdır.)
5. Büyüme hormonunun (GH) üretiminin arttırılmasını sağlarlar (DAHA HIZLI GELİŞME).
6. Antrenmanlarda karbonhidratların tükenmesinden sonraki durumda doğal yapısının mükemmel olması nedeniyle yüksek enerjiye dönüşürlü (ANABOLİK GÜÇ).
7. Laktik asit (LAKTAT) üretimini azaltırlar (MİNİMUM KAS KAYBI).

BÜYÜME HORMONU ÜRETİMİ %5

İNSÜLİN HORMONU ÜRETİMİ %10

KAS DOKULARINDAKİ YOĞUNLUK %35

ENERJİ ÜRETME KAPASİTESİ %99

METABOLİZMA TARAFINDAN EMİLİM ORANI %100

ANABOLİK ETKİ (ÇOK KALİTELİ VE YÜKSEK SEVİVELİ ENERJİ ÜRETİMİ) %100

KATABOLİK METABOLİZM (KAS DOKULARININ YIKIMININ ÖNLENMESİ) %100



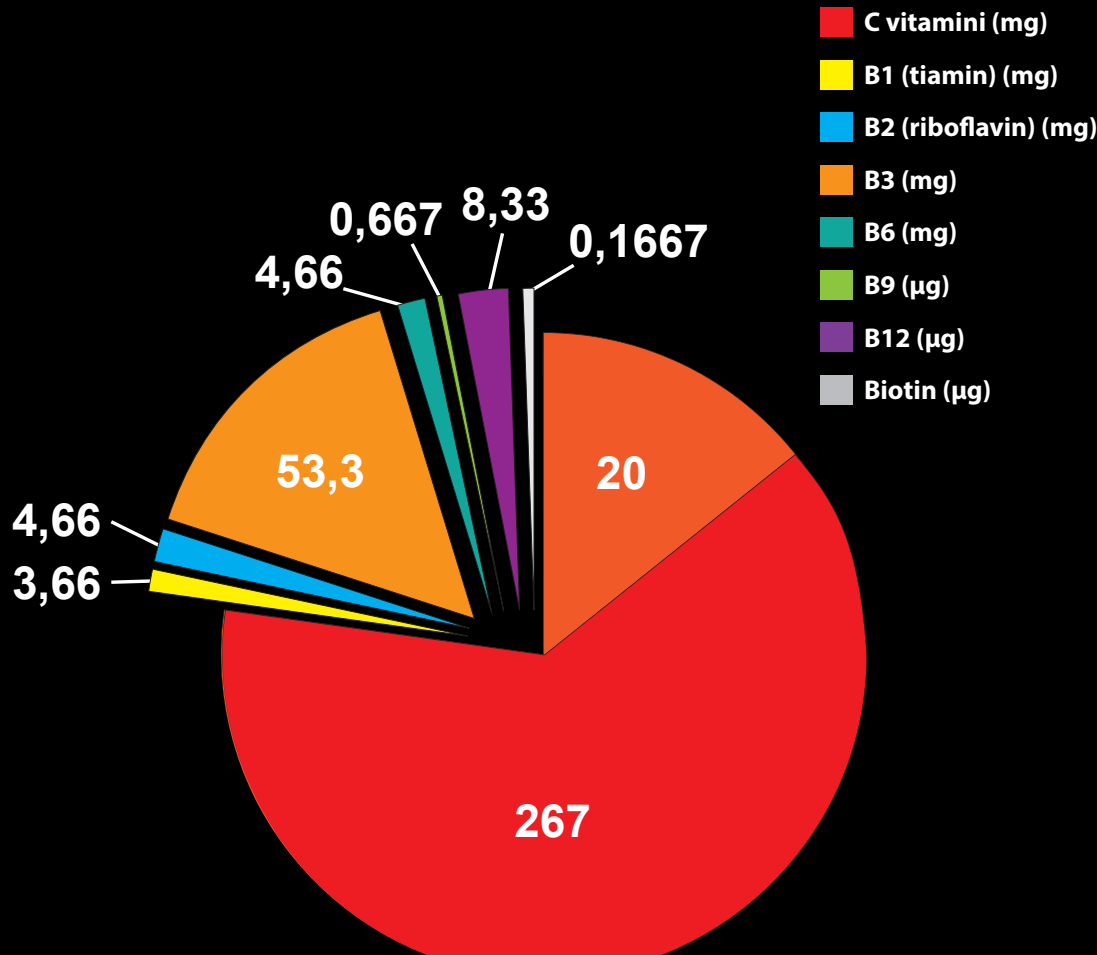
WEIDER GLOBAL NUTRITION olarak bu ürünü üretirken kullandığımız ham maddelerin kalitesi ile (CFU ve CFM) ve 2 yıl süren yüksek düzeyli AR+GE çalışması ile farklı bir formül içinde üstün ürettik. Yüksek miktarda (%48,3) temel amino asit içeren bu özel ürünün bünyesinde bulunan 8 temel amino asitten 5 tanesinin daha kas sistemi için önemini açıklamak isteriz...

L-Lysine: Bütün proteinlerin temel yapısını oluşturur ve erkeklerde 28 yaşına kadar bayanlarda ise 25 yaşına kadar kalsiyum emilimine yardımcı olduğu için kemik gelişiminde çok önemli bir rol oynar. Dahası azot dengesinin muhafaza edilmesinde etken bir amino asittir. Vücudun enerji üretmesinde ve kas sisteminin yapılaşmasında görev alan en önemli amino asitlerden birisidir. Kas sistemindeki düşük L-Lysine oranı, özellikle kas liflerinin kalınlaşmasına bir engel teşkil eder.

L-Methionine: Karaciğer yağlanması engel olan bu önemli amino asit fazla yağların yakılmasını da sağlar. Kas sisteminin zayıflamasını önleyen bir özellikte olan L-Methionine, sindirim sisteminin çok iyi çalışmasına yardımcı olur. Eksikliği durumunda definisyon döneminde elde edilecek kas kalitesi ve derinliği tatmin edici olmayabilir.

L-Phenylalanine: Vücudun merkezi sinir sistemine olan pozitif etkisi dolayısıyla aşırı antrenmanlardan kaynaklanan depresyonu önler. Böylece sıkı , yoğun ve şiddetli antrenmanlar ile performans artışı sağlar. Yüksek tansiyonu olan sporcular kullanmamalıdır.

L-Threonine: Merkezi sinir sisteminde fazla miktarda kullanılan çok önemli bir amino asittir. Ayrıca kalp ve iskelete yakın kas liflerinde fazla miktarlarda mevcuttur. Dolayısıyla kas sisteminin antrenmanlarda iyi bir gelişim sağlayabilmesi için eksiksiz alınmalıdır. Yeterli miktarda alınmaması durumunda beyin ve sinir sisteminin dengesi tehlikeye girebilir ve geçici bilinç kaybı söz konusu olabilir.



L-Tryptophan: Daha fazla büyüme hormonu salgılanmasına yardımcı olan bu değerli amino asit uyurken ve dinlenirken de gelişen kas sisteminin yapılaşmasına yardımcı olur. Yoğun antrenmanlar sonrası meydana gelen davranış bozukluklarını önlediği ve yağ yakımını hızlandırdığı bilinir. Eksik alınması durumunda kas gelişimini tehdit ettiği bir gerçektir.

WEIDER GLOBAL NUTRITION olarak bu özel ürünün formülüne, kas sisteminin daha iyi ve kaliteli büyümesine hizmet etmesi için eklenen 9 farklı vitaminin etkisini sizlerle paylaşmak isteriz.

Spor yapan bireyler için protein, amino asit ve karbonhidrat gibi makro besinlerin ne kadar önemli olduğunu biliyoruz. Peki makro besinlerin yanında mikro besinlerin de hem gelişiminizi, hem de spor performansınızı önemini inceleyelim.





WEIDER PREMIUM WHEY ISOLATE

ÜSTÜNLÜĞÜ TARTIŞILMAZ PROFESYONEL KAS GELİŞTİRİCİ

C vitamini: Vücutta depolanamadığı için mutlaka besinlerle birlikte alınması gereken bir vitamin olup, suda eriyen vitaminlerden olduğu için emilimi oldukça kolaydır. En önemli etkisinin kolajen doku yapımında görev almasıdır. Bu sayede kas liflerinin onarılması, yara iyileşmesi, bağışıklık sisteminin güçlenmesi, vücut direncinin artırılması ve kas gelişiminde etkilidir. C vitamini aynı zamanda LDL seviyesini düşürmeye de yardımcı olur. C vitamini, iyi bir antioksidan oluşu ve hücre yapısını koruma özelliği sayesinde kansere karşı da koruyucudur. 80 mg C vitamini / porsiyon ile günlük C vitamini ihtiyacının tamamı (75-80 mg/günlük) karşılamaktadır. C vitamini, B vitamini kategorisine ait olmayan, suda çözünen tek vitamindir. Vücudun ana antioksidanlarından biridir ve kolajen sentezi için gereklidir. Yoğun antrenmandan kaynaklanan kortizolu düşürür. Bu sayede yoğun antrenman kaynaklı kortizol hormonunun negatif etkilerden korunmuş oluruz.

B1 Vitamini (tiyamin): Besinleri enerjiye dönüştürme gibi bir çok metabolik süreçte önemli rol oynayarak, glikozun enerji kaynağı üretimi için yıkıma uğramasını yardımcı olur ve sinir sistemi fonksiyonlarında rol oynar. Enzimlerin çalışmasında görevli reaksiyonlara yardımcı olarak vücutta koenzim görevi görür. Kardiyovasküler kapasitenin artışı için gereklidir.

B2 Vitamini (riboflavin): Tiyamin gibi, besin maddelerinin enerjiye dönüştürülmesinde rol oynar. Diğer B grubu vitaminleri gibi çeşitli kimyasal reaksiyonlarda koenzim görevi görür. Ayrıca B6 vitamini aktif formuna ve triptofanın niyasine (B3 vitamini) dönüştürülmesinde gereklidir. Eksikliğinde triptofanın niyasine dönüşümünü de bozar. Aynı zamanda kırmızı kan hücresi yapımında da görev alır.

B3 Vitamini (niyasin): İki ilişkili bileşiğin niyasinamid ve nikotinik asitin bir grubudur. Vücutta birçok hayati fonksiyona hizmet ederler. Niyasin vücudun karbonhidrat ve yağ enerjiye dönüştürmesi için esastır. Hem anaerobik hem de aerobik performansınızı destekler. Niyasini triptofandan (amino asit) sentezleyebilen ve vücudunuzun başka bir besinden üretebileceği tek B vitamindir. Diğer B vitaminleri gibi, vücutta koenzim işlevi görür. Hücresel işlevde önemli bir rol oynar ve bir antioksidan görevi görür. En önemli rollerinden biri, glikozdan (şeker) enerji elde edilmesi olarak bilinen, glikolizin metabolik sürecini yönlendirmektir. Kolesterol düşürücü etkisi spor yapan bireyler için protein alımının artmasından ötürü olmazsa olmaz bir özelliktir.

B6 Vitamini (piridoksin): Vücudun enerji ve amino asit gibi metabolik işlevlerinde görevlidir. Aynı zamanda kırmızı kan hücresi oluşumunda rol oynar ve vücudun birçok nörotransmitteri sentezlemesine yardımcı olur. Beyin süreçlerini ve gelişimini, bağışıklık fonksiyonunu ve steroid hormon aktivitesini etkiler. Diğer B vitaminleri gibi, B6 vitamini ise çeşitli kimyasal reaksiyonlarda koenzim görevi görür.

Aynı zamanda vücudun karbonhidrat depolamak için kullandığı molekül olan glikozun (şeker) glikojenden salınması için de gereklidir. Günlük vitamin ihtiyacı karşılanmadığı durumda performansınızı düşürebilir. Homosisteinel (vücutta üretilen ve fazla proteinden alınan bir amino asit) nötrleştirir. Damar sağlığını bozmasını ve kalp sorunlarının önlenmesine yardımcı olur.

B9 Vitamini (folik asit): B9 Vitamini koenzim görevi görür ve hücre büyümesi, DNA oluşumu ve amino asit metabolizması için gereklidir. Ek olarak, kırmızı ve beyaz kan hücrelerinin oluşması için gereklidir, bu nedenle eksiklik kansızlığa neden olabilir. Serotonin ve dopamin indükleyici doğal antidepresandır. Bu iki hormonunun spor yapan bireylerde kas gelişim sürecini ve eksikliğinde yaşanacak stres ile baş etmenize yardımcı olacaktır.

B12 Vitamini (siyanokobalamin): Miyelin çevresindeki sinir hücrelerinin üretilmesine ve korunmasına, kırmızı kan hücresi oluşumuna ve dokulara oksijen taşınmasına, enerji üretmek için bazı yağ asitlerinin ve amino asitlerin emilimlerinde yardımcı olur. Hücre bölünmesi ve DNA sentezi için gereklidir. B12 vitaminin folat ile yakın bir ilişkisi vardır, çünkü ikisi de diğerlerinin düzgün çalışmasına bağlıdır. B12 vitamini sadece hayvansal kaynaklı gıdalarda bulunur. Bu yüzden vegan ve vejeteryan beslenen sporcular için günlük ihtiyacın karşılanması önemlidir. Yeterli miktarda alımında beyin fonksiyonu ve gelişiminin, nörolojik fonksiyonun ve kırmızı kan hücrelerinin üretiminin korunmasına yardımcı olur.

B7 Vitamini (biotin): Besinlerin enerjiye dönüştürülmesinde en önemli görevi olan B kompleks vitaminlerinden biridir. Vücutta besinlerden yağ, karbonhidrat ve şeker gibi maddeleri parçalayan enzimlerin önemli bir bileşenidir ve enerjiye dönüştürmekle sorumludur. Bu enerji, vücudun gerekli işlevlerinin çoğuna enerji sağlar. B vitamini kompleksi kas ve dokuların onarımından sorumlu, metabolizma aktivitesini artırır, beyin fonksiyonlarını ve günlük fonksiyonları destekler. Amino asitlerin, yağların oluşumuna ve yapısına katılır. Tüm organizmalar için gerekli olan biotin, hücreler tarafından sentezlenemez ve dış kaynaklardan elde edilmelidir. Biotin, vücutta yağ asitleri, amino asitler ve glukoz metabolizması için gereken koenzim görevi üstlenir.

Pantotenik Asit (B5): Pantotenik asit; karbonhidratları, proteinleri, yağları ve alkolü metabolize etmek (enerji üretmek) ve ayrıca kırmızı kan ve steroid hormonları üretmek için gereklidir. Nörotransmitterler ve diğer çeşitli önemli bileşiklerin sentezi için gerekli olan koenzim A'nın oluşumu için gereklidir. Doğal steroid hormon indükleyecidir (eğer amacınız kas geliştirmek ise olmazsa olmaz bir vitamindir).



EXCELLENCE IN NUTRITION SINCE 1936





WEIDER PREMIUM WHEY ISOLATE

ÜSTÜNLÜĞÜ TARTIŞILMAZ PROFESYONEL KAS GELİŞTİRİCİ

HAZIRLANIŞI & KULLANIMI



HAZIRLANIŞI

1 porsiyon = 30 gr ürünü (kutu içindeki kendi kaşığı ile 1 kaşık) 300 ml su ile WEIDER shaker ya da mikser kullanarak karıştırınız.

KULLANIMI

★ İLERİ SEVİYE ANTRENMAN YAPAN BİREYLER

Antrenman günlerinde 3 ayrı kullanım zamanı söz konusudur; sabah kalktıktan hemen sonra, antrenmandan 30 dk. önce ve / veya antrenmandan hemen sonra olmak üzere,

< 80 kg : 2 porsiyon

> 80 kg : 3 porsiyon

>100 kg : 4 porsiyon içiniz.

BERABER KULLANILMASI TAVSİYE EDİLEN ÜRÜNLER

- Amino Blast Mega Forte
- Arginine X-Plode
- Ultra Amino Pro
- Maximum Krea-Genic
- Nos-X¹⁰
- Giant Mega Mass 4000

- Premium BCAA Prof.
- L-Carnitine 3000 (Ampl.)
- L-Glutamine
- Pure Amino Egg
- Day & Night Casein
- Premium Amino

AKTİF KULLANIM SIRLARI

20 dk. gibi çok kısa bir sürede kana karışabilecek saflığa ve vücut tarafından %99 oranında kullanılabilirlik yüzdesine sahip en iyi protein kaynaklarından. Definasyon döneminde mevcut kas kütesinin korunmasında en etkili alternatiflerden birisidir.



ORIGINAL
PRODUCT



DİĞER SPOR BRANŞLARINDA ANTRENMAN SEVİYESİNE GÖRE GÜNLÜK ALINMASI GEREKEN WEIDER PREMIUM WHEY ISOLATE MİKTARI

VÜCUT AĞIRLIĞI	HAFİF SEVİYE ANTRENMAN	ORTA SEVİYE ANTRENMAN	İLERİ SEVİYE ANTRENMAN	ÜST İLERİ SEVİYE ANTRENMAN	PROFESYONEL ANTRENMAN
40-60 kg (88-132 lbs)	1 - 1,5 porsiyon	1,5 - 2 porsiyon	2 - 3 porsiyon	2 - 4 porsiyon	3 - 5 porsiyon
61-80 kg (133-176 lbs)	1,5 - 2 porsiyon	2 - 3 porsiyon	3 - 4 porsiyon	4 - 5 porsiyon	5 - 6 porsiyon
81-100 kg (177-220 lbs)	2 - 3 porsiyon	3 - 4 porsiyon	4 - 5 porsiyon	5 - 6 porsiyon	6 - 7 porsiyon

**WANT MORE
POWER**

WEIDER®