

L'IMPORTANCE DES PROTÉINES

notre alternative



QUE SONT LES PROTÉINES ? UN APPORT SUFFISANT ?

Les protéines sont l'un des principaux nutriments dans notre alimentation. Elles contribuent à augmenter la masse musculaire et au maintien d'une ossature normale*.

Partout autour de nous, on entend parler de nouveaux régimes vantant le pouvoir des protéines. Mais que vous souhaitiez développer votre masse musculaire* ou soutenir votre équilibre alimentaire, l'importance des protéines va bien au-delà de l'apparence physique.

Si vous souhaitez maintenir ou développer votre masse musculaire*, vous devez avoir un apport en protéines adapté à vos besoins pour être sûr que les acides aminés nécessaires proviennent de votre alimentation et non de vos muscles.

Il est nécessaire d'avoir un apport adapté en protéines, et ce pour plusieurs raisons – l'une étant la contribution au maintien d'une ossature normale. Par ailleurs, les protéines, associées à des exercices de résistance, peuvent contribuer au développement de la masse musculaire qui, à son tour, augmente votre métabolisme, et cela même au repos¹.

Si vous faites régulièrement de l'exercice, votre corps aura besoin de plus de protéines. Les femmes et les hommes devraient consommer jusqu'à 30% de leur apport journalier en protéines en fonction de leur âge, leur sexe et leur mode de vie.

Vous devez consommer suffisamment de protéines tout au long de la journée, en vous assurant de les répartir entre vos repas.

SHAKE DE FORMULA 1

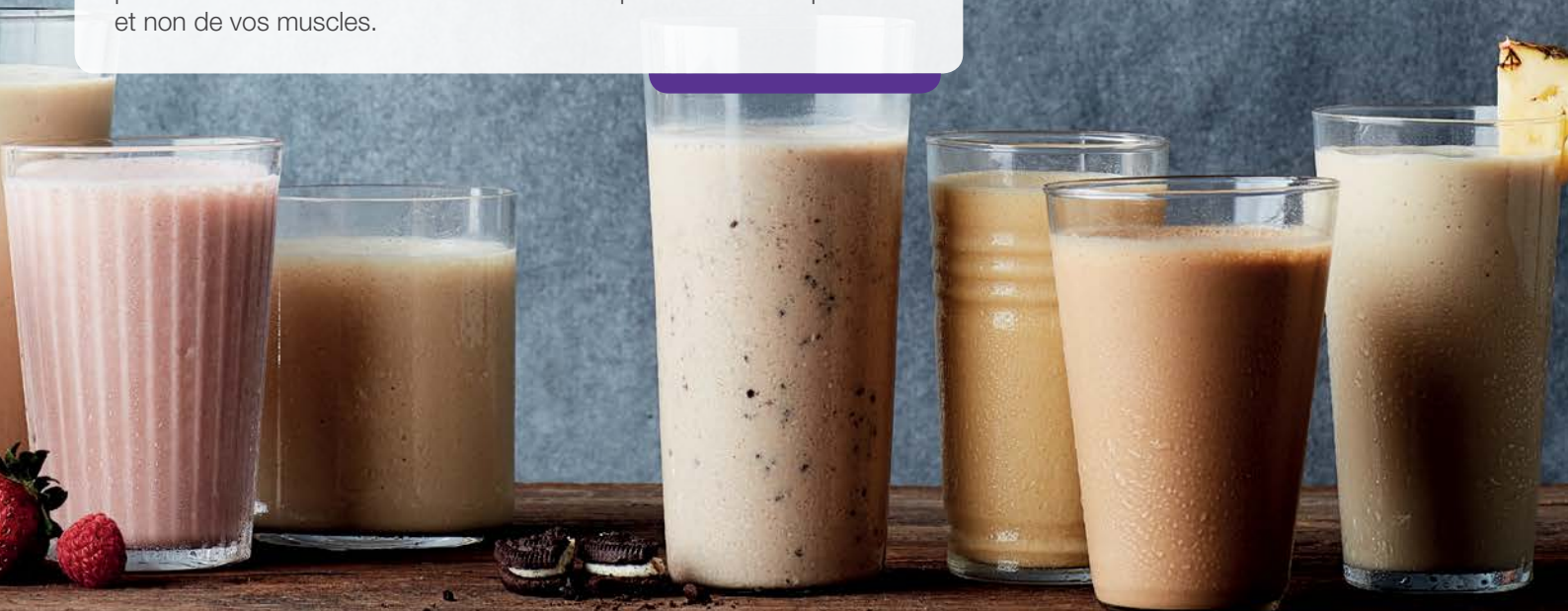
Protéines : jusqu'à 18g
Un repas équilibré riche en protéines avec 21 vitamines et minéraux.

PRO 20 SELECT

Protéines : 20g
Un shake protéiné à diluer dans de l'eau avec 25 vitamines et minéraux. À emporter avec vous ou à boire après l'activité physique.

H24 REBUILD STRENGTH

Protéines : 25g
Mélange pour boisson de récupération riche en protéines à prendre après une séance de musculation.



* Les protéines contribuent à augmenter, au maintien de la masse musculaire et au maintien d'une ossature normale.
¹ Periasamy M, et al. Diabetes Metab J. 2017 Oct; 41(5): 327-336.