

پرو شیر کاله؛ راهنمای جامع تغذیه و ریکاوری

کالبدشکافی یک نوشیدنی پروتئینی برای
سبک زندگی فعال و عملکرد بهینه ورزشی



چالش زمان در برابر نیاز عضلات



پرو شیر کاله جایگزین وعده غذایی نیست، بلکه تکمیل‌کننده‌ای سریع برای روزهای پرفشار است.

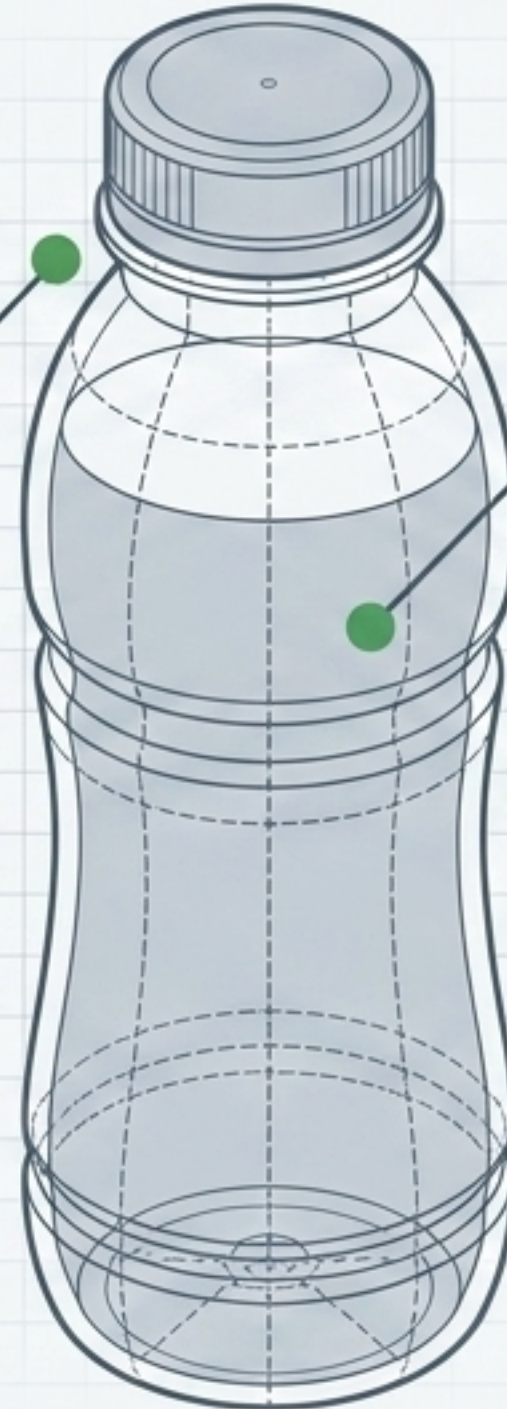
پرو شیر کاله دقیقاً چیست؟

پایه لبنی غنی شده (MPC)

یک نوشیدنی بر پایه پروتئین شیر که تمرکز آن تامین خالصترین فرم پروتئین است.

آماده مصرف (RTD)

بدون نیاز به شیکر، آب یا آماده سازی؛ طراحی شده برای مصرف فوری در مسیر.



طراحی برای عملکرد

فرموله شده اختصاصی برای حفظ توده عضلانی، ریکاوری و حمایت از تغذیه افراد فعال.

داشبورد تغذیه‌ای (در هر وعده ۳۳۰ میلی‌لیتری)



پروتئین (بالاترین
تراکم برای رشد عضلات)



چربی (خلوص
بالا برای هضم بهینه)



شکر افزوده (ایده‌آل
برای کنترل دقیق کالری)

۲۲۰ کیلوکالری

انرژی هدفمند، تامین شده مستقیماً از پروتئین

زرادخانه ریزمغذی‌ها (پروفایل آمینواسیدها)

مجموعه‌ای از آمینواسیدهای ضروری که بدن قادر به تولید آنها نیست.



BCAA (۷.۵ گرم): پشتیبانی مستقیم از عملکرد و جلوگیری از تخریب عضلانی.



گلوتامین (۷.۸ گرم): تسریع روند ریکاوری و بازسازی تارهای عضلانی.



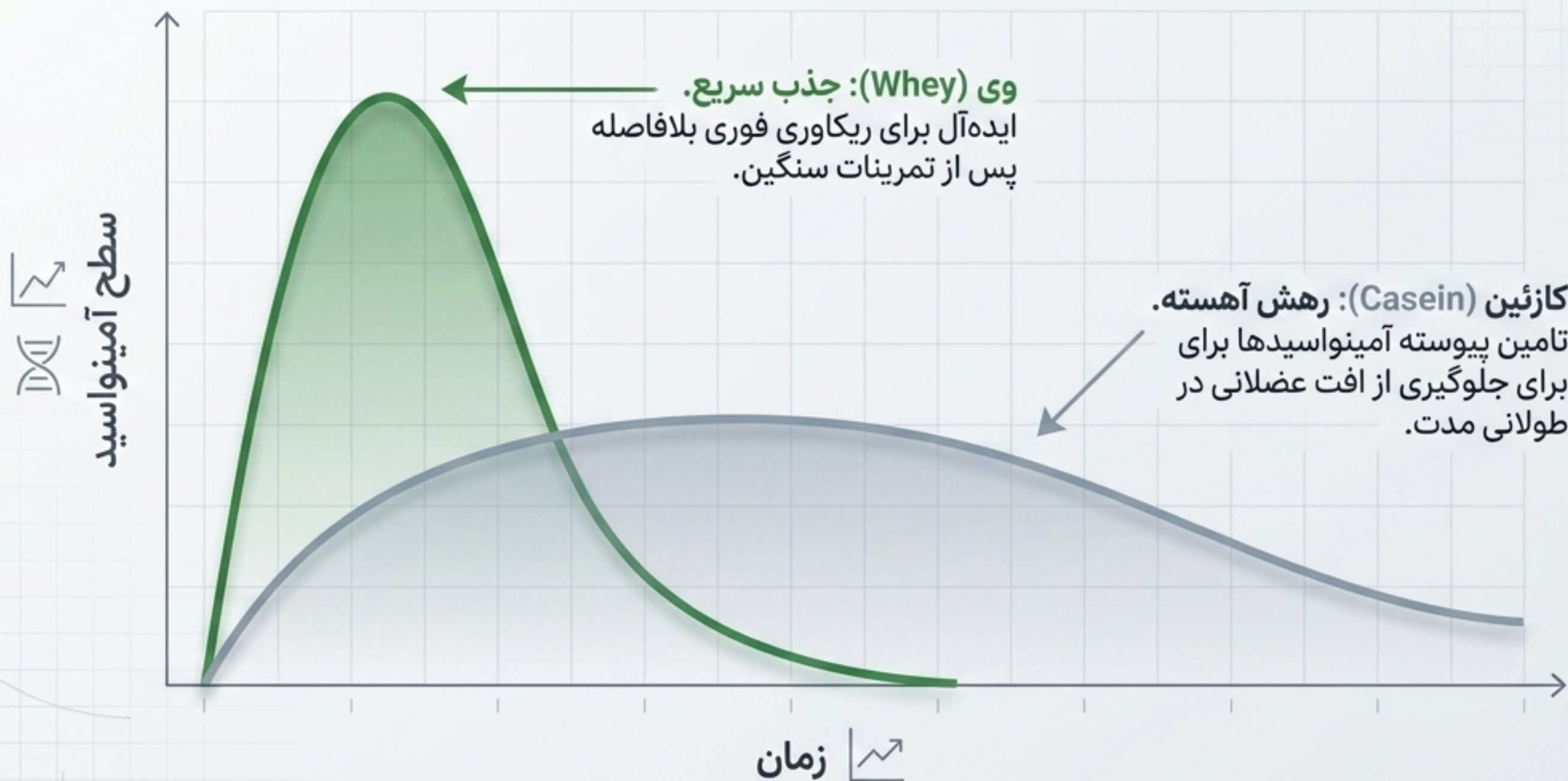
آرژنین (۱ گرم): بهبود خون‌رسانی و پمپاژ عضلانی.



کلسیم (۸۲۵ میلی‌گرم): حفظ تراکم استخوان در برابر فشارهای تمرینی.

علم جذب دوگانه؛ حمایت پیوسته از عضلات

ایجاد یک محیط آنابولیک پایدار از طریق ترکیب هوشمندانه پروتئین‌ها



چهار ستون عملکرد ورزشی



تامین آمینواسیدهای ضروری

دریافت سریع بلوک‌های سازنده عضلات که بدن به تنهایی قادر به تولیدشان نیست.



عضله‌سازی و ریکاوری

حمایت از فرایند ترمیم و بازسازی تارهای عضلانی تخریب‌شده در تمرینات مقاومتی.



کنترل بهینه اشتها

افزایش احساس سیری و کمک به مدیریت منظم‌تر برنامه غذایی و کنترل وزن.



حمایت اسکلتی-عضلانی

ترکیب پروتئین بالا و کلسیم برای حفظ ساختار استخوان‌ها در برابر فشار تمرین.

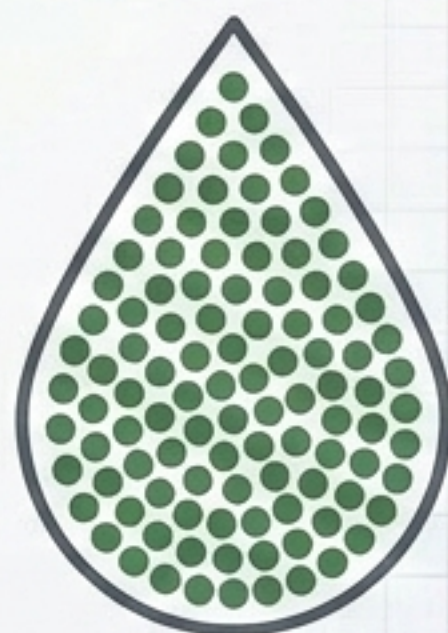
ماتریس تشخیصی ۱: پرو شیر در برابر مکمل وی

	پرو شیر کاله	پروتئین وی پودری
نوع مصرف	آماده مصرف (بدون نیاز به شیکر)	نیازمند آماده‌سازی با مایعات
منبع پروتئین	ترکیبی (وی + کازئین)	معمولاً فقط وی
پروفایل جذب	جذب ترکیبی (سریع + پیوسته)	جذب بسیار سریع
کاربرد اصلی	میان‌وعده پروتئینی روزمره و در مسیر	مکمل ورزشی تخصصی برای دوزهای متغیر

انتخاب بین این دو به سبک زندگی، زمان در دسترس و هدف شما بستگی دارد؛ این دو محصول می‌توانند مکمل یکدیگر باشند.

ماتریس تشخیصی ۲: تمرکز بالاتر برای اهداف بزرگتر

پرو شیر کاله



۴۰ گرم پروتئین فشرده. حجم بالای بلوک‌های سازنده عضلانی بدون کالری یا چربی اضافی.

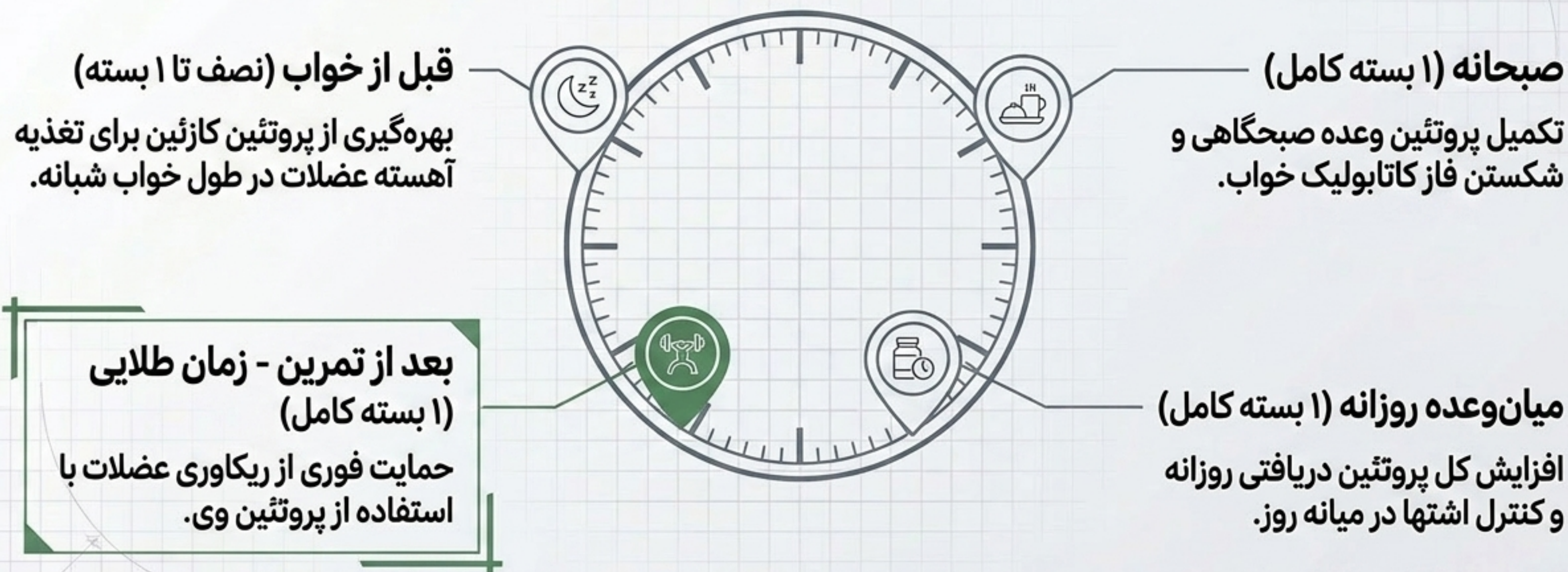
شیر معمولی



مقادیر پایین پروتئین، ناکافی برای تحریک رشد عضلانی پس از تمرین.

تفاوت اصلی پرو شیر کاله با شیر معمولی در غلظت پروتئین است. فرمولاسیون غنی‌شده آن مستقیماً اهداف ورزشی را نشانه می‌گیرد.

استراتژی زمان‌بندی (پروتکل مصرف ۲۴ ساعته)



میزان مصرف دقیق باید بر اساس وزن، شدت تمرین و کالری کل روزانه شخص‌سازی شود.

طیف طعم‌ها؛ تنوع در انتخاب، ثبات در عملکرد



موزی



شکلاتی



وانیلی



کارامل



قهوه



کوکی

صرف نظر از طعمی که انتخاب می‌کنید، معماری غذایی محصول ثابت است.
پایه تمام مدل‌ها ترکیب پروتئین شیر، وی و کازئین با حفظ همان ۴۰ گرم پروتئین خالص است.
تفاوت تنها در تجربه مصرف شماست، نه در نتایج ورزشی.

مرزهای مصرف و ملاحظات فیزیولوژیک



حساسیت‌های لبنی (لاکتوز)

افرادی که به پروتئین شیر یا لاکتوز حساسیت شدید دارند باید سطح تحمل گوارشی خود را پیش از مصرف مداوم بسنجند.



مدیریت سخت‌گیرانه کالری

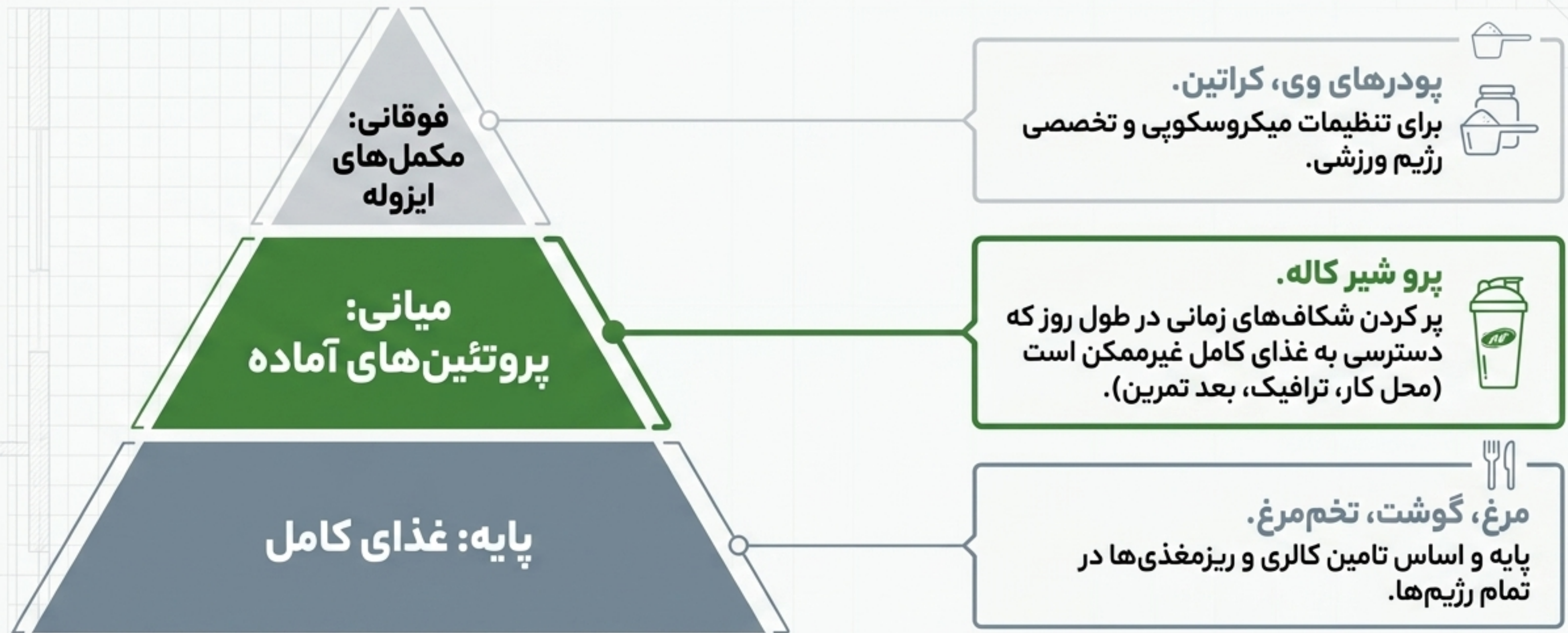
با وجود چربی صفر، هر بطری ۲۲۰ کیلوکالری انرژی دارد. در دوران کات (چربی‌سوزی) شدید، این کالری باید در بودجه بودجه روزانه لحاظ شود.



سقف مصرف

پرو شیر کاله تکمیل‌کننده است، نه جایگزین غذای کامل. اتکای بیش از حد می‌تواند منجر به دریافت کالری مازاد و فشارهای گوارشی شود.

تصویر بزرگتر؛ پرو شیر در معماری تغذیه شما



پرو شیر کاله هوشمندانه‌ترین راه برای اتصال پایه رژیم غذایی به اهداف حرفه‌ای ورزشی است.

جمع‌بندی؛ سوخت شما برای یک زندگی فعال



۴۰ گرم پروتئین خالص برای حفظ و ساخت عضلات.



ترکیب هوشمندانه وی (سریع) و کازئین (آهسته).



صفر گرم شکر افزوده و صفر گرم چربی.



غنی‌شده با ۷.۵ گرم BCAA و ۷.۸ گرم گلوتامین.



طراحی شده به صورت کاملاً آماده مصرف (RTD).

”تمرین شما در باشگاه تمام می‌شود، اما رشد عضلات تازه با تغذیه درست آغاز می‌گردد. تیم کاله پرو همراه شما در مسیر ریکاوری.“