

نقشه راه تغذیه: مهندسی ترکیب بدنی با پروشیر کاله

بررسی علمی نقش پروتئین‌های مهندسی‌شده در
در چربی‌سوزی و حفظ توده عضلانی

چالش بزرگ تناسب اندام: تضاد چربی سوزی و حفظ عضله



مکانیسم کاهش وزن

دریافت کالری کمتر از نیاز روزانه (نقص کالری) منجر به کاهش وزن می‌شود.

بهای بیولوژیک

بدن در شرایط نقص کالری، تمایل به تجزیه بافت عضلانی برای تامین انرژی دارد.

راهکار علمی

مقالات معتبر تایید می‌کنند که تنها راه حفظ ترکیب بدنی در این شرایط، افزایش هدفمند دریافت پروتئین باکیفیت است.

ابزار دقیق تغذیه برای عبور از فلات کاهش وزن

طراحی شده برای سیری

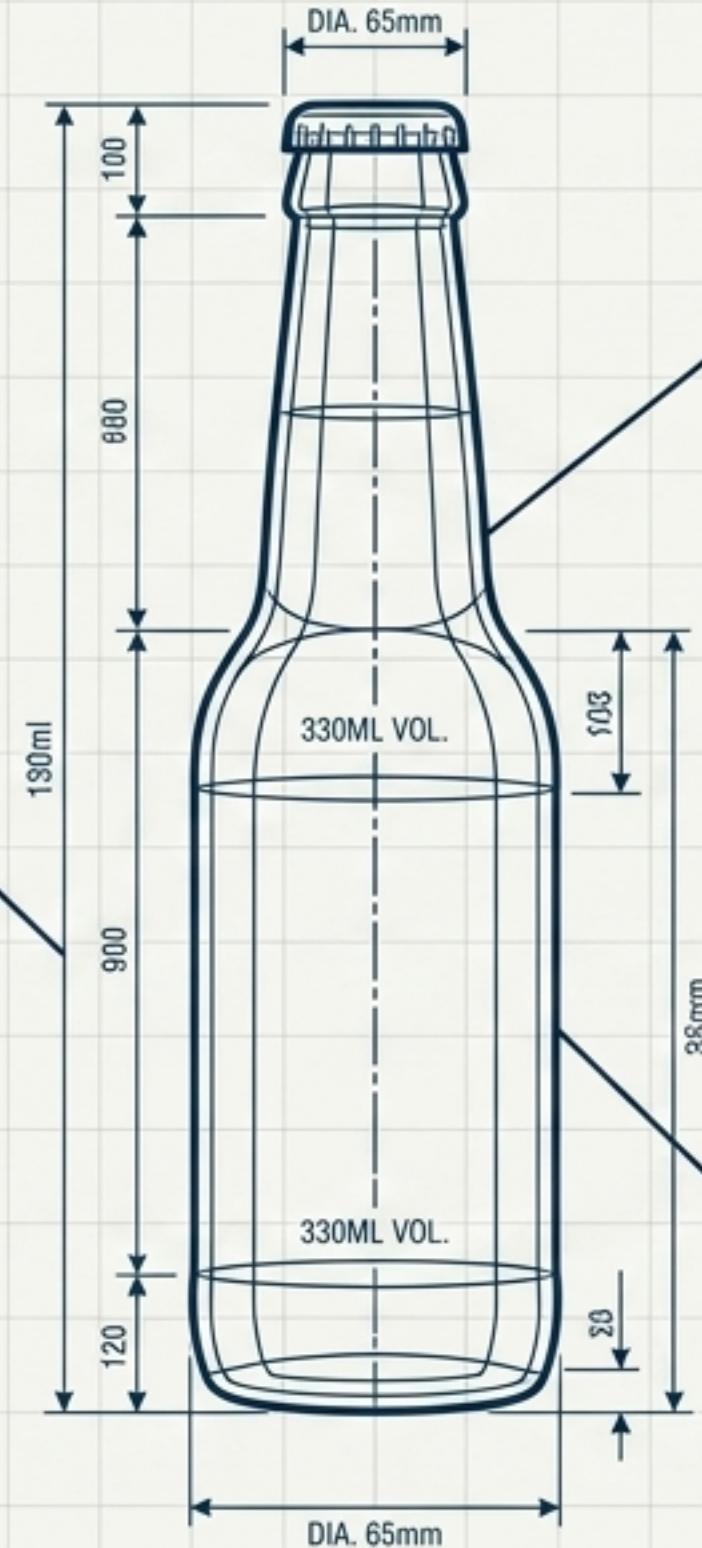
مهار هورمون‌های گرسنگی در طول روز

تامین فوری و پایدار

ترکیب مهندسی شده برای آزادسازی
زمان دار آمینواسیدها

محافظت کاتابولیک

جلوگیری از ریزش عضلات در رژیم‌های
کم‌کالری



داشبورد ارزش غذایی: هر بطری ۳۳۰ میلی لیتری

۴۰ گرم

پروتئین خالص

ترکیبی از وی و کازئین برای حداکثر سنتز پروتئین عضلانی.

۲۲۰ کیلوکالری

انرژی کنترل شده

ایده آل برای مدیریت دقیق کالری در رژیم های کاهش وزن.

۰ گرم

چربی و شکر افزوده

حذف کامل کالری های پنهان و غیر ضروری.

۸۲۵ میلی گرم

کلسیم

پشتیبانی از سلامت استخوان و سیستم عصبی در تمرینات پرفشار.

منحنی جذب دوگانه: آزادسازی هوشمند پروتئین



ترکیب هوشمندانه پروتئین زودجذب (وی) برای ریکاوری فوری پس از تمرین، و پروتئین دیرجذب (کازئین) برای تغذیه مداوم عضلات و حفظ احساس سیری در طولانی مدت.

ماتریس موتور پروتئین: وی در برابر کازئین

وی

کازئین

سرعت هضم

بسیار سریع، زیر یک ساعت

کند و پیوسته، تا چندین ساعت

نقش فیزیکی

ایجاد اسپایک آمینواسیدی برای
استارت ریکآوری

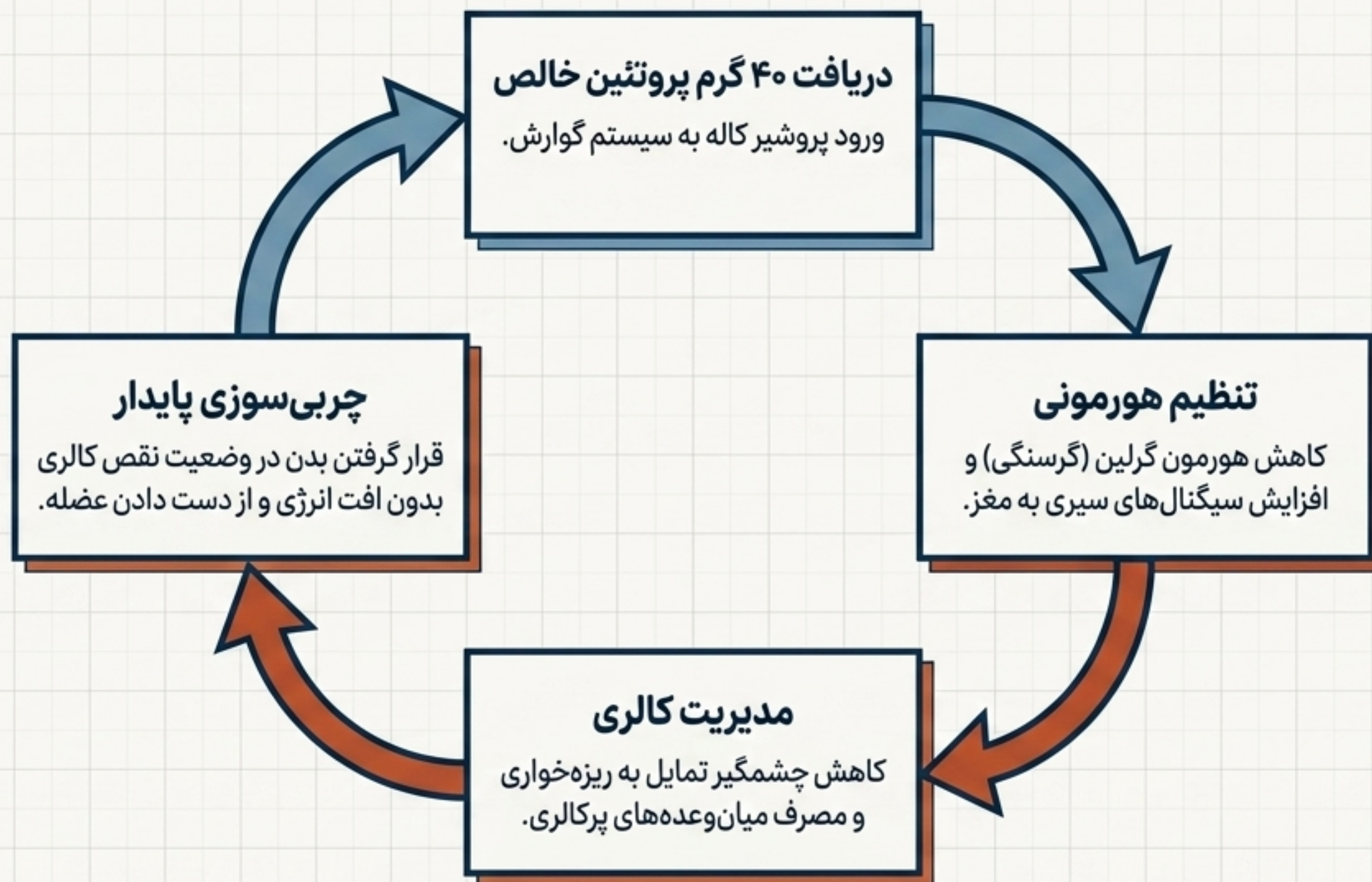
ایجاد جریان ثابت آمینواسید برای
جلوگیری از تخریب عضله

ارزش در رژیم لاغری

ریکآوری عضلات خسته از تمرین
هوازی

سرکوب طولانی مدت اشتها بین
وعده‌های غذایی

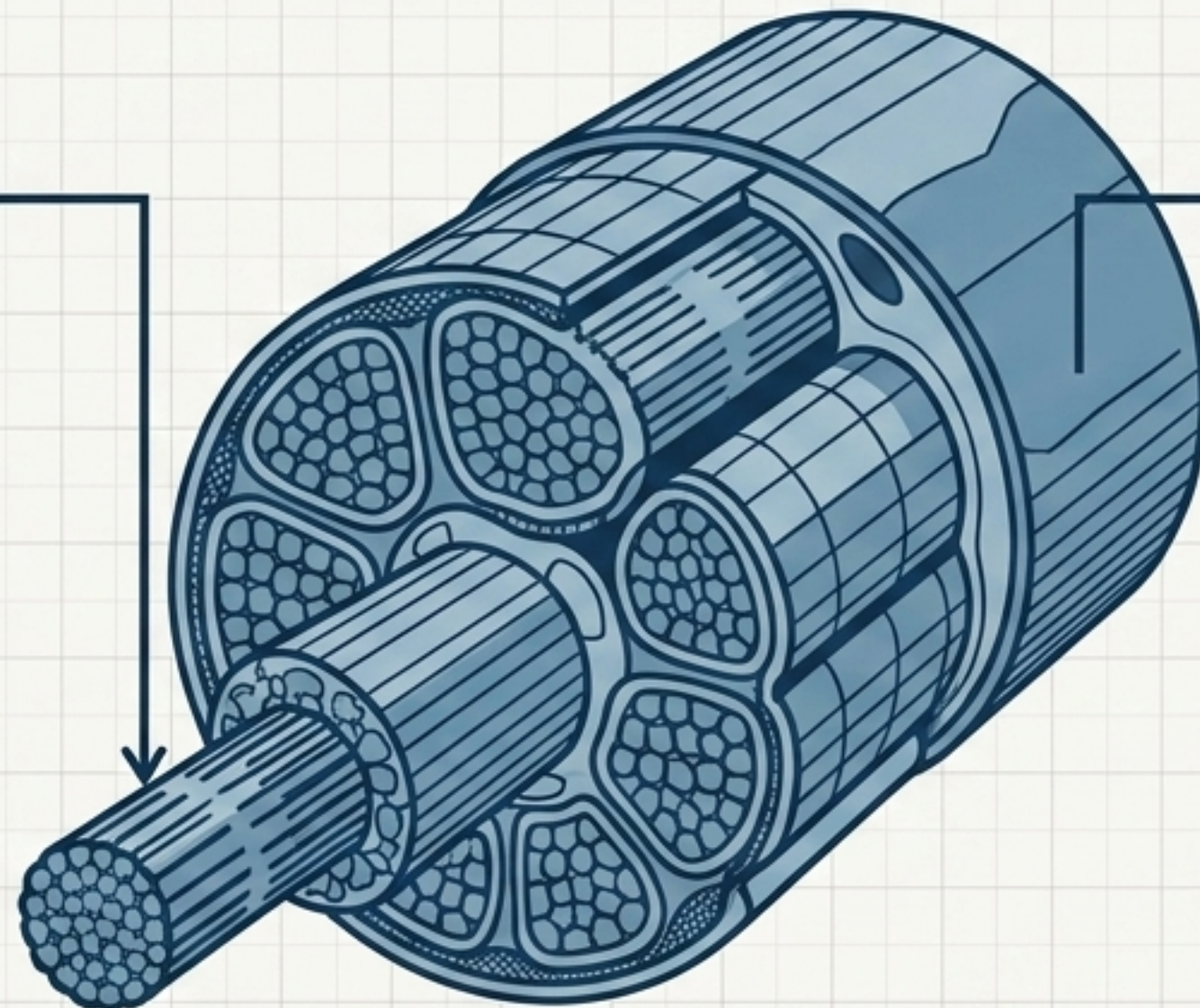
چرخه سیری: مکانیسم واقعی کنترل وزن



معماری ریکاوری: محافظت در سطح سلولی

۷.۵ گرم BCAA

آمینواسیدهای شاخه‌دار برای
روشن کردن موتور سنتز عضله
و جلوگیری از کاتابولیسم در
تمرینات مقاومتی.



۷.۸ گرم گلوتامین

تسریع بازسازی بافت‌های
آسیب‌دیده و حمایت از سیستم
ایمنی بدن در طول دوره‌های
سخت رژیم.

تایم لاین روزانه: جابگذاری استراتژیک پرورش



ماتریس هدف‌گذاری زمان مصرف

هدف کاهش وزن	هدف عضله‌سازی
جایگزین وعده پرکالری برای انرژی	ایجاد محیط آنابولیک حین تمرین
جلوگیری از افت قند و اشتتهای کاذب بعد ورزش	حیاتی‌ترین زمان برای دریافت ۴۰ گرم پروتئین جهت رشد
کلید اصلی مهار گرسنگی طولانی‌مدت	حفظ جریان آمینواسید در روزهای استراحت
میان وعده	بعد از تمرین
قبل از تمرین	

معماری طعم‌ها: تطابق با ذائقه و برنامه

شکلاتی

کلاسیک و
و غنی؛
مناسب برای
جایگزینی
دسرهای
پرکالری.

وانیلی

ملایم و پایه؛
ایده‌آل
برای مصرف
روزانه و
و ترکیب با
مواد دیگر.

کاراملی

شیرینی
متعادل؛
برای تنوع در
دوره‌های
خشک و سخت
رژیم.

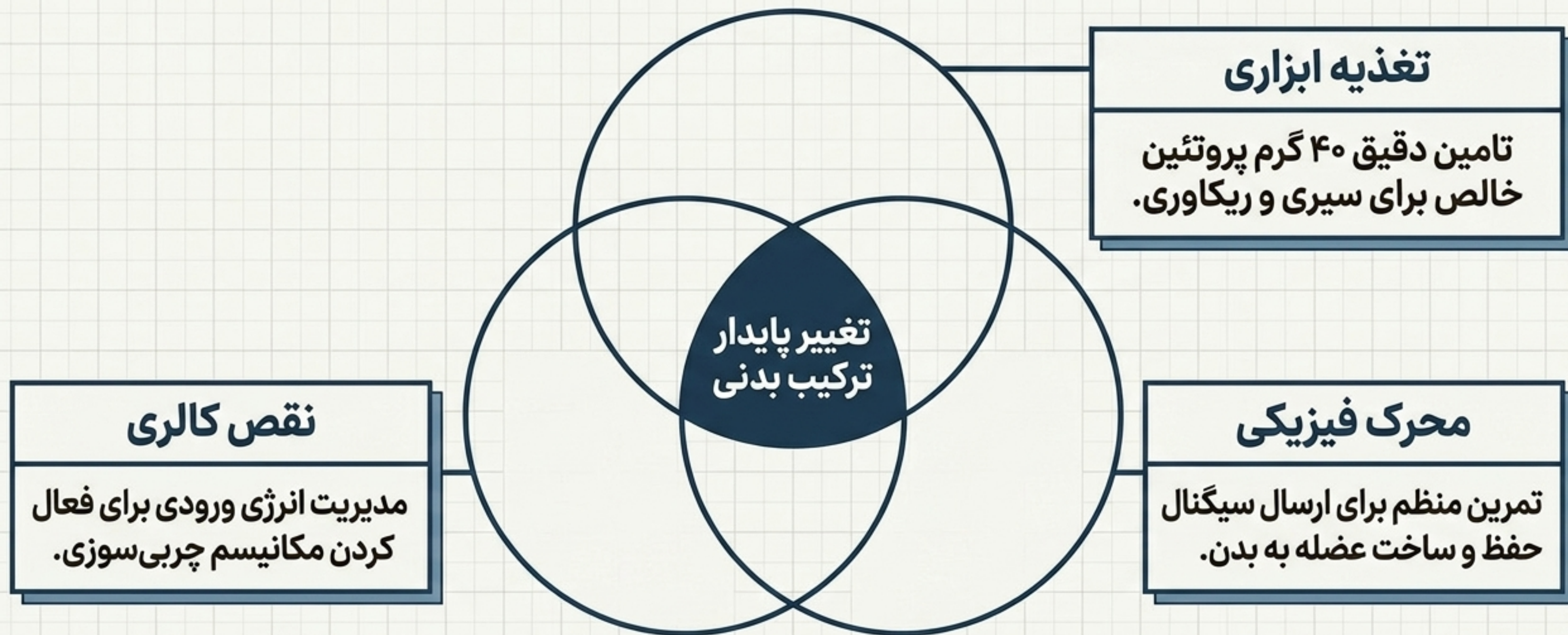
قهوه

دوگانه
انرژی‌بخش؛
انتخاب اول
برای مصرف
پیش از
تمرین.

کوکی

طعم متمایز؛
شکستن
یکنواختی
رژیم‌های
طولانی‌مدت.

مثلث طلایی تغییر ترکیب بدنی



پرو شیر کاله یک جادوی چربی سوز نیست؛ بلکه قدرتمندترین ابزار مهندسی شده برای تکمیل این مثلث طلایی است.