



Doing it right  
The Bodycore way

0 vare(r)  
Pakken er tom

Kosttilskud Sportstøj Bøger & Video Tilbehør My Bodycore

FITNESS STORE

Log ind  
Gemt til senere

## Protein

Johnny Reb  
Spørgsmål & Svar  
Hvad siger kunderne?  
Johnny Reb opskrifter  
Priser

Vil du være Trimmet?  
Vil du Øge Muskelmasse?  
Vil du have en Smuk Krop?

Søg...



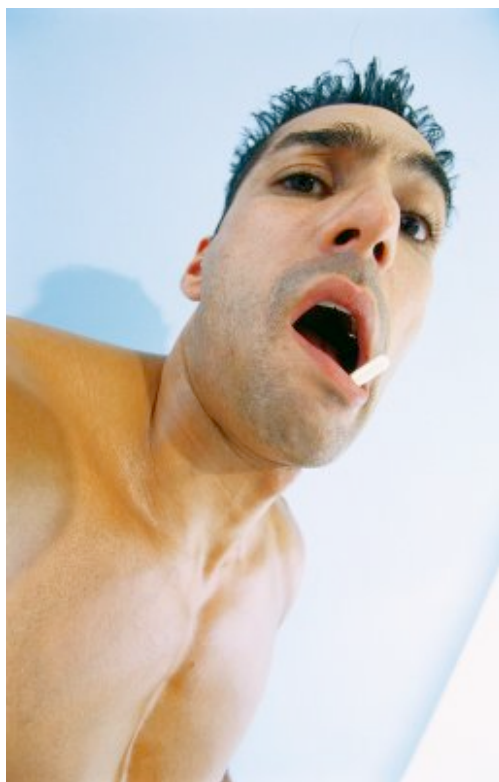
DOING IT RIGHT  
**BLOG**

[www.flickr.com](http://www.flickr.com)

## 2 vigtige ting du skal vide, før du køber ind til muskelopbygning.

- Så slipper du for at blive frustreret over hvor resultaterne bliver af!

### 1: Den Store Løgn om Weight Gainer!



**"Weight Gainer har ligeså lidt med muskeltvækst at gøre, som mælkesyre har med mælk."**

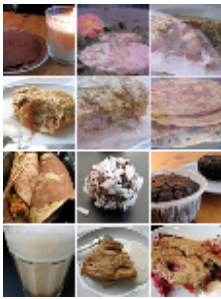
Du har måske allerede overvejet - eller prøvet - at købe Weight Gainer i forbindelse med muskelopbygning. Men har du nogensinde tænkt over hvorfor? Alle ved jo at det er proteiner - og ikke kulhydrater - der opbygger muskler! Og alligevel udgør en weight gainer 70-80% kulhydrater! Kulhydraternes funktion er at fylde dine energidepoter op, hjælpe din krop med restitution og forhindre at din krop tærer på fedtdepoterne. Det er også meget godt, men meningen er vel at du skal opbygge muskler, ikke?

**Det eneste i weight gaineren der opbygger dine muskler er proteinerne!** Så er det

forunderligt, hvorfor en weight gainer typisk kun indeholder mellem 15 og 30% protein! Det er ikke mange byggestene til dine muskler! Selv en dåse tun indeholder mere protein end en weight gainer! Det betyder at du rent faktisk ville SPARE penge på at købe det mest effektive protein, til at opbygge dine muskler med, i stedet for at købe weight gainer (eller skal vi kalde det "kulhydratpulver blandet med lidt protein"?).

Hvis der er noget der er billigt og let at få adgang til, så er det kulhydrater! Størstedelen af vores kost er kulhydrater. Og hvis der er noget der ikke er let at få adgang til, så er det de bedste proteiner uden alt det overflødige!

"Investor" nogen der hvor du får mest udbytte i retur. Så det som at du



What is this?

Invester pengene der hvor du får mest udbytte i retur. Se det som at du lægger de penge, du ville have brugt på kulhydratpulver ( 70-80% af weight gaineren), over til den bedste proteinkvalitet i stedet. Så ville du slippe for at skulle købe kilovis af weight gainer for bare at få en nogenlunde effekt.

Prioriter proteinerne højest hvis du vil øge muskelmasse, og prioriter kulhydraterne højest hvis du bare vil tage på i vægt.

Kan du forestille dig hvilke resultater du ville få, hvis du brugte det bedste protein og en banan, fremfor kulhydratpulver tilsat mellemklassesprotein? På den måde er du sikker på at du får de bedste proteiner, der skal bane vejen for dine muskler, og gode kulhydrater der stabiliserer dit energiniveau og blodsukker under træningen.

Fokuser på den bedste proteinkvalitet i stedet for bare at gå blindt efter etiketten "Weight Gainer". Weight gainer, kakaomælk og færdigblandede protein shakes giver alle overflødige kulhydrater og fedt, som i højere grad resulterer i vægtforøgelse, frem for muskelforøgelse. Så navnet "Weight Gainer" passer faktisk meget godt.

**Husk at det er "Weight" gainer, og ikke "Muscle" gainer..!**

## 2: Proteiner er Ikke Bare Proteiner

Du ved



selvfølgelig allerede at "fedt ikke bare er fedt". Omega 3 og 6 er nødvendigt for kroppen - men det er svinefedt og fritureolie ikke. Det samme gælder kulhydrater; det er ikke lige meget om du spiser sukker eller grøntsager. Og det overrasker ikke nogen, at det naturligvis også gælder proteiner!

**Musklerne hjælper dig til at få den krop du vil have - derfor skal du hjælpe dem!**

Uden proteiner får du ikke bygget muskler. Og uden muskler får du ikke den krop du vil have! Hvis du gerne vil hjælpe dine muskler, så stil krav til de proteiner du fylder i din krop før træning. Det er ikke alle proteiner der er lige gode til muskelopbygning. Mange proteiner indeholder overflødig fedt, sukker, mælkesukker og kulhydrater. Det gør dem billigere, men desværre ikke bedre. Du kan ikke både få discountpris og kvalitetsprotein. Gør op med dig selv, hvad der er vigtigst for dig.

**"Kvalitet" og "Billig" hænger ikke sammen - heller ikke i år 2009!**

Både en Trabant og en Rolls Royce lever op til kravet om at være en bil - de har motor, rat og hjul, der kan tage dig fra A til B! Men alle ved at forskellen er enorm. En Trabant er måske billigere, men til gengæld må du nøjes med at

komme meget senere i mål, med en nedsat køreglæde og nydelse ved rejsen undervejs (for ikke at nævne udgifter til reparationer). På samme måde kan forskellen ved billige og dyrere proteiner både ses og mærkes. Du kommer ikke i mål ved at tænke kortsigtet.

Hvis du har råd til at spilde tid og penge på billige proteiner, så gør det. Men husk at resultatet bliver påvirket af det værktøj du bruger. Du kan ikke skabe de bedste resultater, hvis du bruger de dårligste værktøjer. Hvis du gerne vil skabe en krop du kan være stolt af, men ikke anskaffer dig de værktøjer der skal til, så siger du måske med andre ord at du ikke vil det nok?

#### TIL MUSKELOPBYGNING ANBEFALER BODYCORE:



Protein shots og muskler udgør et genialt team!

Johnny Reb protein shot er intet mindre end genial til muskelopbygning. Johnny Reb er for din krop, hvad mursten er for et hus. Når du først har oplevet virkningen af protein shots, vil alt andet føles som spild af tid, træning og penge! Johnny Reb er proteiner uden alt det overflødige.

**Et protein shot er mindre, fordi det kun indeholder dét der virker - dét dine muskler har brug for: Det bedste protein i den reneste form - hurtigt!**

Indtag et brev Johnny Reb lige før træningen, og du vil få de bedste byggestene til en langt mere effektiv muskelopbygning!

**VÆLG**

[JohnnyReb.com](http://JohnnyReb.com)

[Tilbage](#)

[Home](#) • [Kosttilskud](#) • [Fitness tøj](#) • [Bøger & video](#) • [Tilbehør](#) • [My Bodycore](#)  
[Kundeservice](#) • [Om Bodycore](#) • [Kontakt os](#) • [Sådan handler du](#) • [FAQ](#) • [Nyhedsbrev](#) • [Sitemap](#)

Bodycore · Hjørringgade 33 · DK-9850 Hirtshals · Danmark

[Behandling af personoplysninger og sikkerhed](#) • [Ansvarsbegrænsningserklæring og ophavsret](#)

BODYCORE®, Doing it right™ og The Bodycore way™ er alle varemærker eller registrerede varemærke for Bodycore.  
Copyright © 1995-2010 BODYCORE - Alle rettigheder reserveret.