



Doing it right
The Bo

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...



Proteiner er meget mere end muskler...



Hvis du vidste hvor meget proteiner i virkeligheden betyder for din krop, ville du ikke tøve et sekund med at fylde dit køkken op med de bedste proteiner du kan få.

Proteiner er et af de vigtigste brikker i din krop. Når du fjerner vand fra din krop er der 75% protein tilbage. De udgør 20% af din kropsvægt, men vores spisevaner har fået det til at være mindre end 15% af vores kost.

Proteinindustrien har gjort proteiner til billig pulver i store bøtter, men protein er meget mere end det! For bare få år siden var vi overbeviste om at alt fedt var unødvendigt - men i dag ved vi, at kroppen behøver de gode Omega 3 og 6 fedtsyrer. Det samme gælder proteiner: Hvis du vil have en sund krop i balance har du også brug for den gode slags proteiner uden alt

det overflødige.



“All Protein Isn't Alike.”

- Harvard School of Public Health

Proteiner ikke kun vigtige for muskelopbygning og styrke. Proteiner påvirker også hud, hår, negle, hjerte, organer, hormoner, enzymer, knogler, immunforsvar - ja, stort set hver eneste del af din krop. Proteiner sørger for at kroppen kan transportere ilt, at immunsystemet fungerer optimalt og at din krop kan producere enzymer. Protein er brændstoffet til din forbrænding og din krop beskytter mod ydre trusler. Der er protein i hver eneste levende celle af DIG. Uden protein ville der ikke være ret meget mere tilbage af dig. Hvad enten du træner eller sidder stille, spiller proteinerne en vigtig rolle i din krop; at bevæge dine ben, dine lunger, dit hjerte, dit blod - og meget mere!

DOING IT RIGHT
BLOG

www.flickr.com

Protein opbygger, vedligeholder og udskifter cellerne i din krop. Forestil dig



What is this?

proteinerne som byggeklodserne der designer din krop, ligesom mursten former et hus. Uden mursten ville der ikke være et hus, og uden proteinerne ville kroppen ikke fungere optimalt.

Husk at give din krop de bedste og reneste proteiner hver dag, ligesom du husker at drikke rent og frisk vand hver dag.

Hvert gram protein indeholder bare 4 kalorier og den gode ting er, at din krop faktisk skal bruge mere energi for at kunne fordøje proteinerne - det betyder at du forbrænder flere kalorier. Proteiner stopper heller ikke fedtforbrændingen, men forbedrer den derimod - da muskler øger forbrændingen. Derudover mætter proteiner langt mere end kulhydrater.

***"Protein is not just something that you build muscles with.
Protein is essential to life.
Gives you energy and strenght. Makes you stay young and
beautiful. Makes the sun shine."***

- Johnny Reb

Gode ting proteiner kan gøre for din krop

- Fra Harvard School of Public Health:

- Opbygger muskler.
- Øger styrke.
- Booster forbrændingen, så du lettere kan smide fedt.
- Bliv trimmet. Muskler giver dig en fastere krop.
- Forbedrer immunforsvaret.
- Blodsukker regulering.
- Forbedrer atletisk præstation.
- Hjælper din krop med at producere enzymer.
- Bevarer din krop ung.
- Giver energi.
- Sund og stærk hud, hår og negle.
- Bevar den krop du har trænet for.
- Producerer hormoner.
- Gør dig hurtigere mæt.
- Bevarer en naturlig væskebalance og syre-base balance i kroppen.
- Beskytter Lean Body Mass.



Harvard School of Public Health anbefaler:

1. At du blander dine proteinkilder, for at sikre at du får alle af 20 aminosyrer hver dag – og især de 8 essentielle aminosyrer. Ikke alle proteinkilder er 'fuldendte' – dvs. indeholder alle essentielle (livsnødvendige) aminosyrer.
2. Begræns mængden af rødt kød. Mange har rødt kød som deres hovedproteinkilde, men undersøgelser har vist, at folk der spiser mere end bare 500 g rødt kød om ugen, har en forhøjet risiko for tarmkræft!
3. Indtag soya i moderate mængder, da det endnu er uvist om for store mængder kan virke kræftfremkaldende. Soya har været under luppen tidligere.

4. Mælk er ikke den eneste og bedste kilde til calcium. Et højt indhold af mejeriprodukter kan øge risikoen for prostatakræft og muligvis kræft i æggestokkene, i nyere undersøgelser. Mælk og mejeriprodukter indeholder desuden et højt indhold af mælkesukker (laktose) og mælkefedt.

5. Balancér dit indtag af proteiner og kulhydrater. At skære ned på forarbejdede kulhydrater og øge indtaget af proteiner, forbedrer kolesterolniveauet og kan reducere risikoen for hjerte-kar-sygdomme. Det vil også gøre dig mæt i længere tid, og dermed stabilisere dit blodsukker.

BODYCORE ANBEFALER:



Bodycore anbefaler protein shot som en af dine daglige proteinkilder, da protein shot er uden alt det overflødige, som fedt, sukker, mælkesukker, kulhydrater og kalorier. I bare 1 dl får du alt det gode fra proteiner.

VÆLG

[protein shot](#)
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.