



**ÜRÜN
KATALOĐU**

www.multipower.com.tr

 [MultipowerTurkiye](#)

 [MultipowerTr](#)

 [MultipowerTr](#)



MULTIPOWER®

Hakkında

Avrupa'da Sporcu Gıdası Lideriyiz MULTIPOWER®'ın Tarihi:

1977 yılında kurulmuş olup 40 yılı aşkın deneyimlerimizle sporculara yönelik besin destekleri ve performans artırıcılar üretiyoruz. Kuruluşumuzdan bu güne dek sürekli ürünlerimizi geliştiriyoruz ve şuan dünyanın 36 ülkesine ulaştık.

1977 yılından bugüne dek hala aynı hedefi takip ediyoruz. Tüketicilerin hedeflerine ulaşmaları için en iyi desteği sağlamak istiyoruz. Piyasanın lideri olarak farklı disiplinlerden en iyi yetenekleri ürünlerimizle donatmayı başardık. Önde gelen spor kurumları, üniversiteler ve dünya standartlarında kabul edilmiş profesyonel sporcular ile ortaklıklar geliştirerek birlikte çalışmalar yapıyoruz. Bizi diğer üreticilerden ayıran temel fark ise tüm ürünlerimizin bilimsel olarak geliştirilmiş olmasıdır. Tüm MULTIPOWER uzmanlarımız tutkulu sporculardır ve ürünlerimizin göstermiş olduğu performans yıllarca kanıtlanmıştır.

- Firma 1977'de kurulmuştur
- Başlangıçta, "Formula 90" gibi saf proteinli ürün oluşturulur, ama kısa zaman sonra mineral ve vitaminler eklenir ve çeşitli tatlar geliştirilir.
- 1980 yılında Almanya'daki gıda imalat ve kalite kontrol tesisleri satın alınır.
- Şirketin ilk markası "Multikraft" ve "Multaben" 1984'de piyasaya çıkar.
- 1988'de "Multikraft" Markası "MULTIPOWER" olarak yeniden adlandırılarak piyasaya sunulur.
- Multipower, vücut geliştirme sporuna ek olarak, fizik kondisyon (fitness) trendiyle birlikte bu tüketici grubunda hizmet edecek şekilde ürünlerini geliştirdi.
- MULTIPOWER, bugün 36 ülkede satış ile Avrupa'nın önde gelen spor besin destekleri üreticisidir.

Tüm hedefler için ürünler

Sporculara yönelik besin desteği olan "MULTIPOWER", dayanıklılık, güç geliştirme, kas geliştirme ürünlerini kapsar. Ürün yelpazemiz barlar, içecekler, toz, jel ve takviye çeşitlerinden oluşur.



Araştırma & Geliştirme

MULTIPOWER araştırma ve geliştirme laboratuvarı, beslenme ve diyet uzmanları ile birlikte çalışarak piyasaya iyi ürünler sunmaktadır.

Yeni Formüller, en son bilimsel bulgulara dayanarak geliştirilmiştir. Ayrıca birçok ürün de optimize edilmiş ve günümüzün istek ve şartlarına uygun olarak ekibimiz tarafından geliştirilmiştir. Güncellenmiş yelpazemiz yaklaşık 400 çeşit formül içermektedir ve bununla birlikte 500 kadarı da arşivlerimizde bulunmaktadır.

Anahtar test etmektir

Yenilik sadece araştırma ve geliştirme değildir. Ürünlerimizin malzemelerinin seçiminden etiketlenmesine kadar tüm işlemler son derece önemlidir. Test etmek bu sürecin önemli bir parçasıdır. Deneme amaçlı üretimler, istikrar, etkinlik ve tat testleri tüm ürünlerimiz için en yüksek kaliteyi sağlamak için yapılmaktadır.

Gelişimde süreklilik

Hammadde ve biyokimyasal süreçler söz konusu olduğunda manzara, sürekli gelişmeyi göstermektedir. Her yıl yaklaşık 30 hammadde değiştirilmekte ve yaklaşık 100 ürünüme yenilikler eklenmekte veya düzeltilmektedir.

Dış etkiler

Elit sporcular Ben Foden (Amerikan futbolcusu), Cannondale profesyonel bisiklet, FC Schalke 04, SL Benfica ve Hamburg'daki Olimpiyat Eğitim Merkezi ile olan ortaklığımız sayesinde, profesyonel sporcuların ihtiyaçları ve gereksinimleri hakkında değerli bilgiler edindik. Sporcuların deneyimlerinin yanı sıra, en son bilimsel bilgiler de MULTIPOWER ürün yeniliğine aktarılmaktadır.



Güncellenmiş yelpazemiz yaklaşık 400 çeşit formül içermektedir ve bununla birlikte 500 kadarı da arşivlerimizde bulunmaktadır.



Takviye edici gıdalarda, kalite güvencesinin gerekli olduğu açıktır.



MULTIPOWER olarak amacımız ürünlerimizde her zaman en yüksek kaliteyi sağlamaktır. Ar-Ge departmanımız Hamburg'daki şirket merkezinde olup, üretim tesislerimiz de şirket merkezinin çok yakınında bulunmaktadır. Ürün geliştirme ve üretim arasındaki bu önemli bağlantı daha kaliteli, yüksek performanslı ürünlerin geliştirilmesi ve üretiminde büyük rol oynamaktadır.

Takviye edici gıdalarda, kalite güvencesinin gerekli olduğu açıktır. Ürünlerimizde kullanılan hammaddelerin dikkatli seçimi ve son aşamasında kalıcı kalite kontrolleri üretim sürecinin ayrılmaz bir parçasıdır. Formüllerimizin kalitesi iç araştırma ve geliştirme departmanı tarafından en son bilimsel bulgular doğrultusunda sağlanmaktadır.

Üretimde Yenilik

Firma kurucularımız 30 yıl önce, yenilikçi ürünler için bilgi ve teknoloji yatırımları gerekliliğini görmüşler, ürünlerimizi sürekli geliştirmek için Almanya'daki üretim tesislerimiz modern ve yüksek standartlarda inşa edilmiştir.

Kalite Kontrolü

Üretimde kalite kontrolünün her kademesi önemli bir bileşendir. Farklı kimyasal ve mikrobiyolojik işlemlerle çeşitli kalite kontrolleri yapılmakta, yabancı cisim tespiti ve bir standart olarak işletme hijyeni sürekli takip edilmektedir. Kullanılan hammaddeler, üretilen mamuller ve nihai paketlemeler detaylı ve dikkatli bir şekilde incelenmektedir.

Protein

Protein, dinlenme aşamasında kas yenilenmesini destekler. Bir antrenmandan sonratoparlanmayı optimize etmek için doğru besinlerin gerekli olduğu kanıtlanmıştır. Normal beslenme sürecinde proteinli gıdalar amino asitlere ayrılmadan önce kırılmaları gerekir. Ancak bu aşamadan sonra vücut tarafından emilebilirler. Sporcu gıdalarında bulunan özel olarak seçilmiş proteinler fazla sindirim gerektirmez. Bu proteinler hızla kana karışarak kaslara amino asit ulaştırırlar ve böylece sindirim sistemine yük olmazlar. Bu açıdan bakıldığında antrenman için yararlı ve takviye olarak tamamen gereklidirler.

Proteinler, amino asit olarak adlandırılan yapı bloklarından oluşur. Hepsinin içinde 20 farklı amino asit bir temel yapı oluşturur. Bunlardan 9 tanesi önemli ve hayatta kalmak için gerekli olanlardır.

Proteinler sağlığımız ve fiziksel performansımız için hayati önemdedir. Proteinler ayrıca kas, bağ dokusu, enzimler ve hormonların yapısı için temel teşkil etmektedirler. Ayrıca egzersiz sırasında bir enerji kaynağı olarak kullanılabilir. Vücudumuz proteinleri depolayamadığı için, Proteinleri düzenli tüketimi önemlidir. Et, balık, süt ürünleri gibi hayvansal ürünlerin yanı sıra soya ürünleri ve baklagiller gibi bitkisel ürünlerde protein kaynağı olarak tüketilebilir.

Protein sağlık ve fiziksel performans için çok önemlidir.



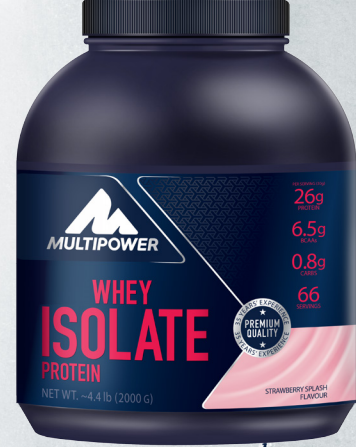
Protein hayvansal ve bitkisel ürünlerden ayrıştırılarak izole edilebilir. Örnek olarak protein süt ve soyadan ayrıştırılarak toz halinde depolanabilir. Toz formda bulunan proteinlerle hazırlanan lezzetli protein shakerler, hem kaliteli protein kaynağı sunar hemde düşük oranda yağ ve kalori içerir.



WHEY ISOLATE PROTEIN

İzole Whey Proteini Whey proteinlerinin en saf formudur.

- ✓ Kas gelişimini ve yağsız yapılanmayı destekleyen yüksek oranda İzole Protein
- ✓ %85 protein içeriğiyle porsiyonda 26g protein
- ✓ Yüksek BCAA oranı, her serviste 6500 mg
- ✓ Doğal, ultra filtre edilmiş WPI
- ✓ Mükemmel çözünürlük ve kolay sindirim için instant form
- ✓ Şeker, Yağ, Karbonhidrattan fakir ürün!
- ✓ Vejetaryenler için uygundur.
- ✓ Gluten içermez
- ✓ Aspartam içermez



Multipower 100% Whey İzole Proteini %85 oranında yüksek kalitede izole peynir altı suyu proteini içerir. Her porsiyonda yüksek oranda BCAA ve L-Glutamin içermektedir. Ürün yağ ve karbonhidrat içermez.

Porsiyonda 26 gr protein içerir ve her porsiyon sadece 30 gr üründen ibarettir. Vücudumuzun kas yapımı ve toparlanması için proteinlere en çok ihtiyaç duyduğu hemen antrenman sonrasında tüketilmesi yağsız kas yapılanması açısından oldukça önemlidir. Harika tada sahip, yüksek kalitede İzole Whey Proteini, protein içeceği arayanlar için idealdir.

KULLANIM AMACI: Bu ürün antrenman hedeflerinizi desteklemek amacıyla dizayn edilmiştir. Antrenman hedefleriniz kilo kontrolü, yağsız kas kütlesi gelişimi (definasyon), güç artışı olabilir. Ara öğün olarak idealdir.

KULLANIM ŞEKLİ: Bir porsiyon = 30g ürünü (3 ölçek) 150-200 ml su ile karıştırınız. Günlük 1-3 servis tüketiniz. Serin ve kuru bir yerde muhafaza ediniz.

3 x 10g | 2000g
66 porsiyon



UYANDIKTAN
SONRA



ANTRENMANDAN
SONRA



İSTEĞE GÖRE
YATMADAN ÖNCE

TATLAR:
ÇİLEK

WHEY PROTEIN



Sizin için beslenme uzmanlarımızca özenle hazırlanmış yüksek protein içerikli bir Protein Shake.

- ✓ Doğal, ultra filtrelenmiş Peynir Altı Suyu Proteini
- ✓ %80 protein içeriği ile porsiyonda 24 g protein
- ✓ Her serviste yüksek BCAA oranı: 5,7 g/servis
- ✓ Her serviste yüksek Glutamin oranı: 3,8 g/servis
- ✓ Mükemmel çözünürlük için instant formda sindirimi kolay
- ✓ Ekstra B6 vitamini
- ✓ Minimum karbonhidrat içeriği

Multipower Whey Protein eşsiz bileşiminde %80 oranında protein teminini sağlayan 3 farklı protein kaynağı bulunmaktadır. Bu ürün birincil protein kaynağı olarak yüksek oranda İzole Peynir Altı Suyu proteini içermektedir.

Diğer kaynaklar ise Konsantre Whey Proteini ve Hidrolize Whey Proteinidir. Ürün içeriğindeki ana protein kaynağının İzole Whey Proteini olması nedeniyle, her servis 24 g protein, 5,7 g BCAA ve 3,8 g Glutamin içerir. Yine bu nedenle yüksek karbonhidrat içermez. Enerji salınımı ve protein metabolizmasını desteklemek amacıyla ürün ekstra B6 vitamini ile zenginleştirilmiştir.

WHEY PROTEIN'in, vücudumuzun kaslarının tamiri ve yapılandırılması için en çok ihtiyaç duyduğu zaman, antrenman sonrasında alınmasıdır.

Piyasadaki en lezzetli Whey Proteini olduğumuz konusunda iddialıyız.

- ✓ Vejetaryenler için uygundur.
- ✓ Gluten içermez.
- ✓ Aspartam içermez.

KULLANIM AMACI: Bu ürün antrenman hedeflerinizi (ister güç artışı, sıkılaşma ister kilo kaybı isterse kas kazanmak olsun) yüksek kalitede protein ile desteklemek amacıyla dizayn edilmiştir.

KULLANIM ŞEKLİ: 1 porsiyon=30g ürünü (3 ölçek) 200 ml su ile karıştırınız. Günlük 1-3 porsiyon tüketiniz. Serin ve kuru bir yerde muhafaza ediniz.

TATLAR:

KAHVE+KARAMEL, MUZ+MANGO, ÇİKOLATA, ÇİLEK



3 x 10g

900g
30 porsiyon

2000g
66 porsiyon



UYANDIKTAN
SONRA



ANTRENMANDAN
SONRA



İSTEĞE GÖRE
YATMADAN ÖNCE

Farklı proteinler - Farklı etki

Sütteki protein (süt proteini) çok farklı şekillerde vücudu etkileyen farklı protein bileşenleri içerir. Süt proteinleri iki ana gruptan oluşmaktadır, bunlar kazein ve whey proteindir.

Kazein

Kazeinin önemli özelliği mide ve bağırsakta sağlam bir jel oluşturup sindirim sistemini yavaşlatması ve böylece uzun bir ikamet süresi olmasıdır. Kazein bu şekilde açlığınızı giderir ve amino asitlerin vücut içinde yedi saate kadar sabit kalmasına yardımcı olur.

Whey

Bu hızlı sindirilebilir bir proteindir. Tüketildiğinde, özellikle antrenman sonrası amino asitler dakikalar içerisinde kasları etkinleştirir ve daha hızlı toparlanmasını destekler.

Soya

Bu yüksek kaliteli ve bitki bazlı bir proteindir. Emilim hızı açısından Kazein ve Whey proteini arasında yer almaktadır.

Yumurta akı

Bu protein büyük miktarda L-metiyonin ve L-sistein gibi amino asitler içerir, protein metabolizmasında önemli bir rol oynamaktadır. Protein tozuna yumurta akı proteini ilavesi, amino asit oranını yükseltir ve karışımın kalitesini artırır.

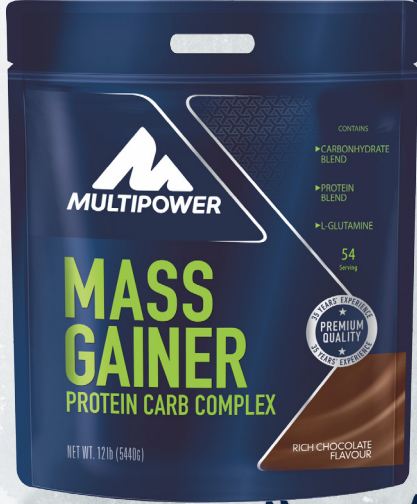
Su

Susuz kalmanız egzersiz yeteneğinize çok hızlı bir şekilde zarar verir. Günde en az iki litre su tüketilmelidir. Uzun egzersiz yapıldığında her 15 dakikada bir 125-250ml su içilmelidir. İzotonik içecekler doğru enerjiyi içeren karbonhidratların ve sodyum -potasyum gibi gerekli minerallerin konsantrelerini içermesi nedeniyle öncelik verilmelidir. İzotonik içecekler bağırsaklardaki sıvının vücut tarafından daha hızlı kabul edilmesini sağlar.



MASS GAINER

Yüksek kalitede protein ve karbonhidrat içeren, kas gelişimini hedefleyen, yüksek kalorili Gainer.



- ✓ Farklı emilim zamanlamasına sahip (hızlı ve yavaş) yüksek kalitede proteinlerin karışımı: Whey, Kazein, Süt, Yumurta Proteinleri
- ✓ Enerji bombardımanı karbonhidrat karışımı: Maltodekstrin, Vaksi Mısır Nişastası ve Vitargo
- ✓ İdeal oranda protein-karbonhidrat karışımı
- ✓ Porsiyonda (sadece 100g)'da 640 kcal
- ✓ Vitamin B6
- ✓ L-Glutamin
- ✓ Vejetaryenler için uygundur
- ✓ Aspartam içermez

Kilo almak istiyor ama bir türlü beslenmenize gerekli miktarda kaliteli kaloriyi ekleyemiyor musunuz? İşte Multipower Mass Gainer size çözüm sunuyor.

Harika tadı ile hayalini kurduğunuz kas gelişimini destekliyor. Yüksek kalitede protein içeriğinin (whey, kazein, süt ve yumurta proteinleri), enerji patlamasını sağlayacak karbonhidrat karışımı (Maltodekstrin, Vaksi Mısır Nişastası, Vitargo) ile harika kombinasyonu. Bu mükemmel karışım vücudunuzun yağsız vücut kütlesi oluşumu için ihtiyaç duyduğu besinleri verir.

Ürün protein metabolizmasını desteklemek için B6 vitamini içerir.

KULLANIM AMACI: Bu ürün kütle artışı hedefleyen sporcuların ve aktif insanların beslenmesini ideal oran ve yüksek kalitede karbonhidrat ve proteinlerce desteklemek için dizayn edilmiştir.

KULLANIM ŞEKLİ: 100 gr ürünü (2,5 ölçek) 400 ml tam yağlı süt ile karıştırınız. Günlük 1-3 porsiyon alınız.

2.5 $\frac{40g}{100g}$ / 1 porsiyon | $\frac{5440g}{54}$ porsiyon



ÖĞÜNLERDEN SONRA



ANTRENMANDAN 30dk ÖNCE

veya



UYKUDAN 30dk ÖNCE

TATLAR:
ÇİKOLATA

MULTICARBO GEL

Multicarbo Gel dayanıklılık egzersizi için maltodekstrin ve fruktoz sağlayan pratik bir jeldir.

- ✓ Dayanıklılık performansınızı korur
- ✓ İkili karbonhidrat kaynağı sunar
- ✓ Mineraller ile zenginleştirilmiştir
- ✓ Hafif ve kullanışlı biçimdedir
- ✓ Vejetaryenler için uygundur
- ✓ Veganlar için uygundur



Multicarbo® Gel dayanıklılık egzersizi sırasında enerji bakımından kritik dönemleri gidermek için ikili bir karbonhidrat kaynağı içerir. Bu özellikle uzun süreli antrenman yapanlar için önemlidir. Hızlı absorbe edilen maltodekstrin ve daha yavaş absorbe edilen fruktozu içeren Multicarbo Gel'deki karbonhidratlar sürekli salınım etkisi yaparak dayanıklılık performansı sırasında yakıt sağlar.

Ayrıca içeriğindeki sodyum ve mineraller sayesinde kas krampları önlenir ve besin emilimi artar. Antrenman sırasında kullanımı elverişli ve kolaydır.

KULLANIMI ŞEKLİ: Egzersiz öncesi ve esnasında her 30-45 dakikada bir poşet ürünü 200 ml su ile tüketiniz.



ANTRENMANDAN ÖNCE

yada



ANTRENMAN ESNASINDA

TATLAR:
KIRAZ+MUZ

WHEY AMINO 3400

YAĞSIZ HIZLI KAS GELİŞİMİ



- ✓ Her tablette 3400 mg'lık eşsiz dozaj
- ✓ Yağsız kas gelişimini destekleyecek izole whey protein içeriği
- ✓ B6 vitamini ilaveli
- ✓ Düşük karbonhidrat ve yağ seviyesi
- ✓ Aspartam içermez

Whey Amino 3400 içeriğindeki %100 izole whey protein kaynağı ile eşsiz bir amino asit kaynağı olmaktadır. Antrenmanlarla birlikte yağsız kas gelişiminizi desteklerken içeriğindeki yüksek BCAA içeriği ile de antrenman sonrası oluşan kas yıkımlarınızın önüne geçer. Yüksek kalitesi sayesinde çok hızlı olarak kana karışır ve kasların ihtiyaç duyduğu noktalara en hızlı şekilde ulaşır.



KULLANIM ŞEKLİ: Antrenman düzeyine ve fiziki durumunuza göre antrenman öncesi ve sonrasında olmak üzere 6 tablet alınır.

TATLAR:
DOĞAL TAT

1 porsiyon 6 tablet 300 tablet 50 porsiyon



ANTRENMANDAN
ÖNCE 3 TABLET



ANTRENMANDAN
SONRA 3 TABLET

AMİNO ASİTLER

Kas dokusunun miktarını artırmak için ağır direnç çalışmalarına ek olarak yeterli miktarda yüksek protein tüketmek önemlidir. Ayrıca yeterince vitamin ve mineral kullanımı kas gelişimini desteklemek ve onarmak adına gereklidir, buna örnek olarak vitamin B ve magnezyum verilebilir.

Her protein kendine özgü dağılımda amino asitler içerir. Amino asitlerin her birinin vücutta bir işlevi vardır. Bazı amino asitler, belirli koşullar altında, vücudumuzda oluşturulabilmekte iken bazıları oluşturulamazlar. Amino asitlerin, vücudumuzca oluşturulabilenlerine: "esansiyel olmayan" ya da "koşullu esansiyel" amino asitler denir. Vücudumuzca oluşturulamayan amino asitler ise esansiyel olarak adlandırılır. Vücudun oluşturamadığı esansiyel amino asitlerin gıdalarla, spor gıdalarıyla veya takviye edici gıda formunda düzenli olarak alınması önemlidir.

BCAA'LAR

BCAA veya diğer adıyla dallı zincirli amino asitler (L-Lösin, L-Valin ve L-İzolösin) vücudumuzun kendi başına üretemediği ve mutlaka beslenme yoluyla vücudumuza temin etmemiz gereken 9 esansiyel amino asitten en önemli 3 tanesidir. Kas iskeletimizin oluşmasında kritik öneme sahiptirler. Kandaki serbest amino asitlerin %40'ını ve kas proteinlerindeki amino asitlerin %35'ini oluştururlar.

BCAA, sinir sistemine bağlı olan yorgunluk üzerinde etkin rol sahibidir. Çalışmalar beyindeki serotonin miktarının (yorgunluk hissedilmesinden sorumlu) fiziksel egzersizin miktarı ve yoğunluğuna bağlı olarak arttığını göstermektedir. BCAA vücutta serotonin sentezlenmesini sağlayan triptofan ile rekabet ederek yorgunluk oluşmasını önler.

Çalışmalar BCAA alımının kas yorgunluğu ve ağrısını azalttığını göstermektedir. Yine klinik araştırmalar BCAA alımının vücutta protein sentezlenmesini artırdığını göstermektedir. Bu ise yağsız kas kütlesi oluşumunu destekler.

BCAA'nın vücutta anabolik etkileri olduğu kadar anti katabolik etkileri de vardır. Antrenman öncesi ve sonrası BCAA alımı kas proteinlerinin yıkımını önler.

BCAA'lar kasların ana yapı taşlarıdır. Bu nedenle antrenman öncesi BCAA alımı kas yıkımını önler ve kaslarda glikoz sentezine alternatif bir enerji kaynağı oluşturur. Besinlerin enerjiye dönüşümünün etkinliğini artırır. Antrenman sonrası yenilenmeyi hızlandırır.

Antrenman esnasında vücutta yüksek BCAA olması genel yorgunluk oluşumunu azaltır ve yavaşlatır.

BCAA 2:1:1 POWDER

Amino asitlerin en mükemmel kombinasyonu = Multipower® BCAA



- ✓ Her porsiyonda 6000 mg BCAA
- ✓ Vejetaryen için uygundur
- ✓ Gluten içermez
- ✓ Aspartam içermez
- ✓ Laktoz içermez.

Antrenman için optimal oran olan 2:1:1 oranıyla dallı zincirli amino asitler (L-Lösin, L-İzolösin ve L-Valin) içeren toz içecek. BCAA'lar antrenman öncesi, sonrası ve sonrasında protein sentezlenmesini artırır.



KULLANIM AMACI: Bu ürün yağsız kas kütesinin korunması, geliştirilmesi, antrenman sonrası kas yıkımının önlenmesini desteklemek amacıyla dizayn edilmiştir.

KULLANIM ŞEKLİ: 1 servis =10 g BCAA tozu (2 ölçek) 200 ml su ile karıştırınız. Günlük 1-2 servis, tercihen bir tanesi antrenmandan önce bir tanesi antrenmandan sonra olacak şekilde tüketiniz. Serin, kuru bir yerde çocukların ulaşamayacağı şekilde saklayınız.

25g | 400g
40 porsiyon



ANTRENMANDAN
ÖNCE



ANTRENMANDAN
SONRA

TATLAR:
KIRAZ

L-GLUTAMINE POWDER

100% saf L-Glutamin

- ✓ Her serviste 5000 mg Glutamin içerir.
- ✓ Savunma sistemini destekler
- ✓ Vejetaryenler için uygundur
- ✓ Gluten içermez
- ✓ Aspartam içermez
- ✓ Toz formdadır



Glutamin vücudumuzdaki her bir kasın ihtiyaç hissettiği hayati bir amino asittir. Hücre sağlığının ve bağ dokuların yenilenmesini sağlayan proteinlerin en önemli yapı taşıdır. Savunma sisteminin önemli oranda destekler. Vücudumuzda yeniden yapılanma süreçlerini destekler, kas yıkımını önler.

KULLANIM AMACI: Bu ürün vücudun genel sağlığını, hücre, kas, bağ doku yapılanmasını desteklemek, kas yıkımını yavaşlatmak isteyen yetişkinler için dizayn edilmiştir.

KULLANIM ŞEKLİ: 1 servis = 5 g tozu (1 ölçek) 100 ml su ile karıştırınız. 1 servis 5gr toz 5000mg L-Glutamin içerir. Günlük 1-3 servis alınız. Serin ve kuru bir yerde çocukların ulaşamayacağı şekilde saklayınız.

15g | 500g
100 porsiyon



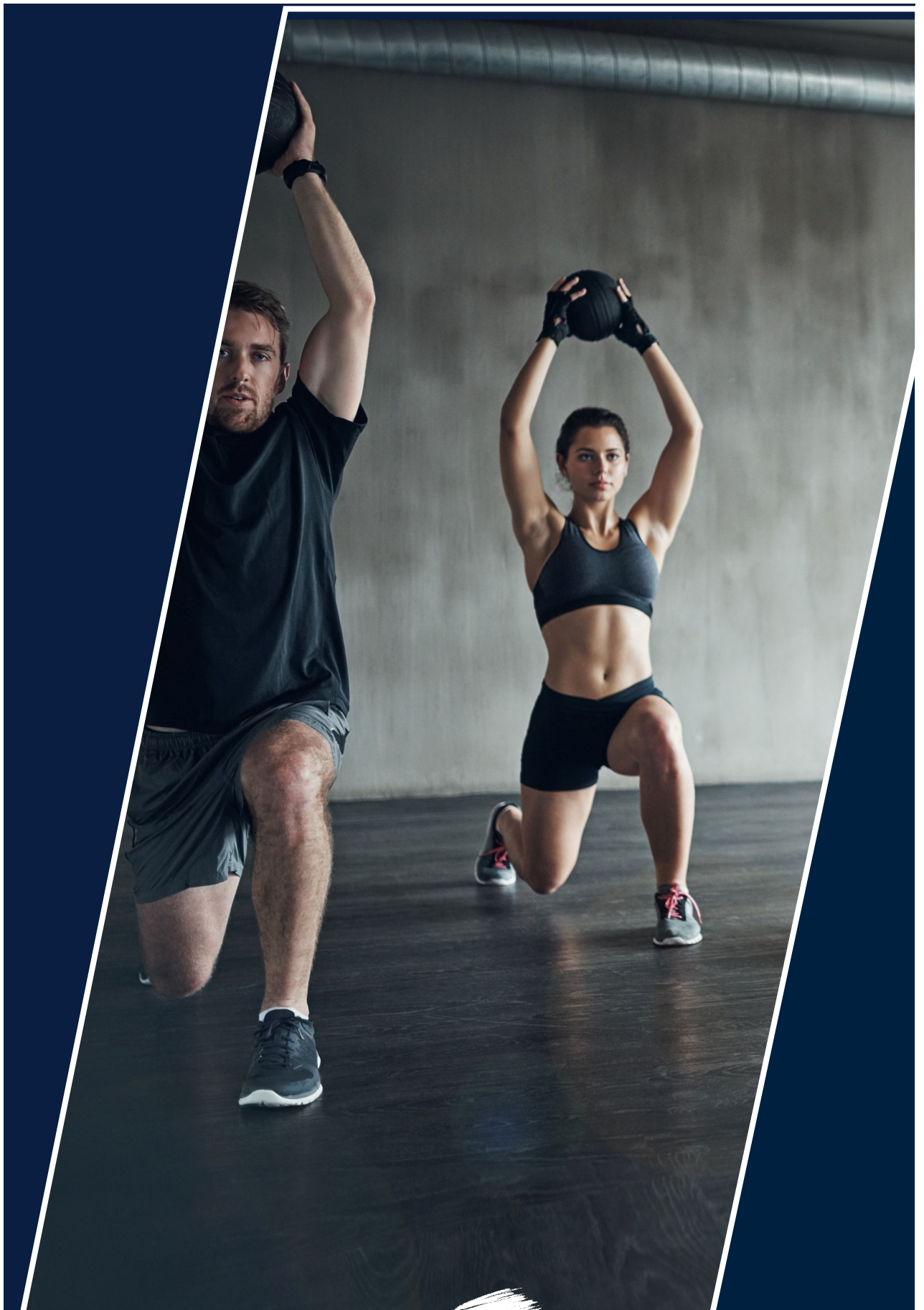
UYANDIKTAN
SONRA



ANTRENMANDAN
SONRA



UYUMADAN
ÖNCE



Söylentiler

Günlük hayatın akışı içerisinde diyet ve beslenme hakkında olduğu kadar hemen hemen başka hiçbir konuda bu kadar bilgi karmaşıklığı yoktur. Zayıflamak adına tavsiye edilen diyet tipleri ve yöntemlerin çokluğu oldukça bilgi kirliliğine yol açmaktadır. Ancak bu bilgilerin çoğu herkes için mutlaka geçerli değildir. Uzmanlarımız beslenme hakkında derinlemesine bilgi sahibi ve odaklanabileceğiniz güvenilir tavsiyelerde bulunabilir.

Vücudumuzun kas geliştirmesi için herhangi bir ek protein alımına ihtiyacı yoktur.

Vücuttaki kas gelişimi için enerji fazlalığı olması gerekir. Ancak, bazı önerilere göre kas geliştirmek için protein alımında sadece hafif bir artış gerekli olduğu ve bunun normal bir diyet ile elde edilebilir olduğu tavsiye edilmektedir. Bu öneri, kas kütlesini artırmak için haftada en az 3 kez olmak üzere ciddi kuvvet antrenmanı gerektiği gerçeğini göz ardı eder. Egzersiz sonrası kasların onarımı ve gelişimi için whey proteini gibi üstün kaliteli protein almak çok iyi sonuçlar verir. Avrupa Gıda Güvenliği kuruluşu, protein ve kas büyümesi arasında doğru orantı olduğunu onaylamıştır.

Bitkisel yağlar hayvansal yağlardan daha sağlıklıdır.

Bu bir aşırı genellemedir. Kalp için sağlıklı ve iltihap azaltıcı etkisi olan Omega3 yağları somon gibi yağlı balıklarda bulunur. Katılaştırılmış bitkisel yağlar ise margarin ve işlenmiş kek, börek ve hamur işlerinde bulunur ve kesinlikle kalp rahatsızlıklarıyla bağlantılıdır. Aynı şekilde bitkisel olan ayçiçeği ve mısır yağı da vücutta sağlıksız iltihaba sebep olabilir.

Yapılan araştırmalara göre, tavuk yumurtasının bile kolesterol üzerinde olumlu bir etkisi var.

Fazla protein böbrek rahatsızlığına neden olabilir.

Alman Beslenme Derneği (DGE) sağlıklı insanlar için günlük vücut ağırlığının kilogram başına 2,0 gramlık bir protein alımının güvenli olduğunu onaylamıştır. Orta derece yüksekliğinde bir protein düzeyi, böbrek sorunu yaşamayan şeker hastalarına bile tavsiye edilebilir. Karbonhidrata bir azalma ve yüksek kaliteli yağda artış ile birlikte kombine edildiğinde, genellikle metabolizmayı hızlandırır. Spor Beslenme Derneği de, artan bir protein alımının güvenli olduğunu ve böbrek üzerinde bir etkisi olmadığını onaylamaktadır.

Protein gut hastalığına neden olur.

Protein fazlalığı ve özellikle kırmızı etin fazla miktarlarda tüketimi "Gut " hastalığına sebebiyet verebilir. Gut hastalığına neden olan "Pürin" adı verilen bileşik heterosiklik, aromatik bir organik bileşiktir. Protein Shake'lerinde pürin bulunmaz, bu anlamda yeterli protein alımı için "shake"lerin tüketilmesinde hiçbir sakınca yoktur.

İlerleyen yaşlarda protein alımı önemini yitirir.

Aksine yaşlandıkça yeterli protein tüketimi giderek daha önemli hale gelir. Protein büyük ölçüde canlılıktan, hücre yapısından, kemiklerin onarımından, bağların ve eklemlerin yanı sıra bağışıklık sistemini güçlendirmekten sorumludur. Noksanlılığı genel olarak fiziksel ve zihinsel uygunluğu her türlü etkiler.

Yaşlandığınız zaman vücudun tüm besin alımlarında ve özellikle de proteinde bir azalma olur. Bu nedenle enzimler ve mide asidi üretiminde düşüş olur. Zayıf kas kütlesini korumak ve kemiklerin sağlığını desteklemek için protein alımını yüksek tutmak çok önemlidir.

CREATINE POWDER

Creapure® % 100 saf Kreatin Monohidrat.



- ✓ Kuvvet ve sprint egzersizlerinde performansınızı artırır
- ✓ % 100 saflıktadır
- ✓ Laktoz içermez
- ✓ Vejetaryenler için uygundur
- ✓ Veganlar için uygundur

MULTIPOWER® Creatine % 100 saf, kolay çözünür kreatin içermektedir. Kreatin sprint ataklar içeren sporlarla birlikte, yüzme, güreş, bisiklet ve vücut geliştirme gibi yüksek yoğunluklu egzersiz sırasında enerji artışını maksimuma çıkartarak fiziksel performansı artırır. Araştırmalar günde 3 g kreatinin yan etkilerden kaçınarak kullanımı, kaslardaki kreatin seviyelerinde geleneksel yükleme stratejileri kadar etkili olduğunu göstermektedir. Hücrelerde su depolama artışı sağlayarak kas hacmini, kuvvet ve güç dayanıklılık performansını artırır.

KULLANIM ŞEKLİ: Günde 3g (yarım çay kaşığı) su veya meyve suyu ile karıştırınız.



1 3g | 500g
166 porşiyon



ANTRENMANDAN
HEMEN ÖNCE

VEYA



ANTRENMANDAN
HEMEN SONRA

TATLAR:
DOĞAL TAT

L-CARNITINE LIQUID

Yüksek kalitede L-Karnitin (Carnipure™) içeren performans artırıcı, yağ yakımını destekleyici sıvı içecek

- ✓ 1800mg L-Karnitin
- ✓ Servis başına 2kcal
- ✓ Şeker içermez
- ✓ Yağ içermez
- ✓ Gluten içermez
- ✓ Laktoz içermez
- ✓ Vegetaryenler için uygundur
- ✓ Veganlar için uygundur

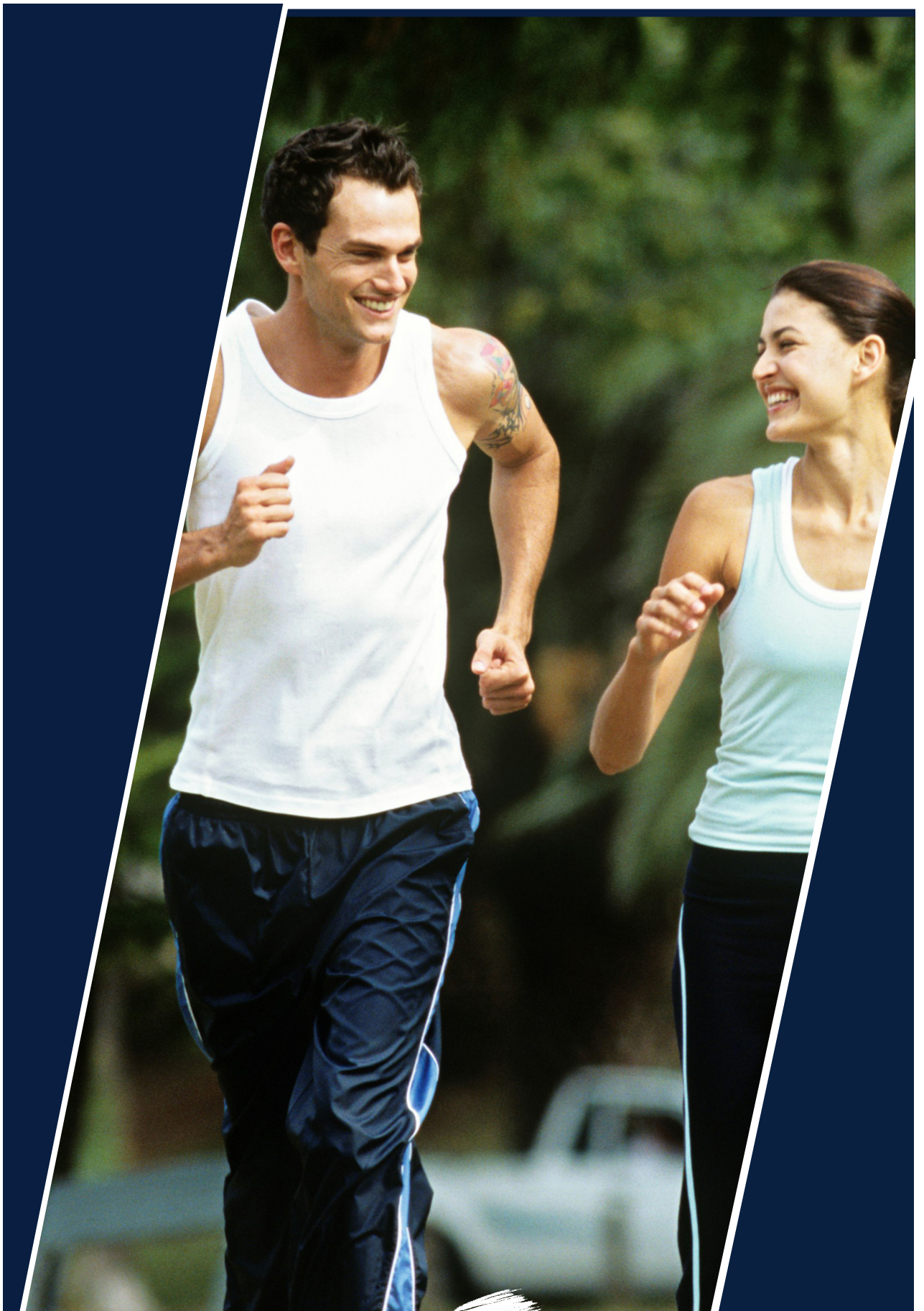


L-karnitin Likit düşük kalorili, antrenman öncesi kullanılacak, performans artırıcı ve yağ yakımını destekleyici sıvı içecektir. Carnipure™: Ampül başına 1800mg yüksek kalitede L-Karnitin ve sadece 2kcal içerir. L-Karnitin uzun zincirli yağ asitlerini vücudun enerji santralleri olan mitokondrilere taşıyarak, yağlardan enerji elde edilmesini ve bununla beraber yağların yakılmasını sağlar. Yağ yakımını ve enerji sistemini destekleyerek performansınızı artırır.

KULLANIM ŞEKLİ: Açmadan önce iyice çalkalayın. Günde 1 Ampul (25ml) kullanınız. Tercihen antrenmandan yarım saat önce. Antrenman olmayan günlerde ise isteğe bağlı olarak sabahları 1 ampul alabilirsiniz. Tavsiye edilen günlük dozu aşmayınız.



TATLAR:
ŞEFTALİ



Besin ve Hedefler

Gerekli besin miktarı ve dengesi hedeflerinize bağlıdır. Bu bölümde farklı hedeflere ulaşmak için gerekli olan karbonhidrat, protein ve yağ miktarına ilişkin tavsiyeler bulabilirsiniz.

Kas artırma

Kas dokusunun miktarını artırmak için ağır direnç çalışmalarına ek olarak yeterli miktarda yüksek kaliteli protein tüketmek önemlidir. Ayrıca yeterince vitamin ve mineral kullanımı kas gelişimini desteklemek ve onarmak adına gereklidir, buna örnek olarak vitamin B ve magnezyum verilebilir.

Toparlanmayı ve kas gelişimini desteklemek için günlük vücut ağırlığının kilogram başına 2,0 gramlık bir protein alımı gerekmektedir. Ekprotein kasların yenilenmesini ve gelişimini destekler. 80 kg ağırlığında biri için günlük yaklaşık 160 gram protein gereklidir. Kuzey Avrupa'da, vücut ağırlığının kilogramı başına ortalama 1,0 - 1,2 gram arasında proteine ihtiyaç vardır, bu nedenle bir kişinin günde ortalama 64 - 80 gram protein tüketmesi gerekir.

Toparlanmanın devamına yardımcı olması ve antrenman sürecinde yakıt sağlaması açısından karbonhidratlar çok önemlidir. Tüketildiğinde, amino asit ve karbonhidrat depolanmasını çalıştıran bir hormon olan insülin üretimini teşvik eder ve kas büyüme sürecinin önemli bir parçasıdır. Karbonhidratlar çeşitli şekillerde olurlar. Çoğunlukla yavaş sindirilen ' karmaşık karbonhidratlar ' makarna ve pirinç gibi kaynaklarda bulunurlar ve belirli zamanlarda odak noktası olmalıdır fakat antrenman sürecinde daha hızlı sindirilen "basit" karbonhidrat kaynakları iyi bir etki için kullanılabilir.

Yağlar genellikle kas gelişimi amaçlayanlar tarafından göz ardı edilir, fakat onlar çeşitli şekillerde sağlık destekleyicilerdir. Diğer herkes gibi tüketilen yağların balık yağı, fındık ve tohumlardan gelen zeytin ve avakado yağı gibi kaliteli yağlar olmalarına dikkat edilmelidir.

Yağ Kaybı, Yağsız Kaslar , Keskin Hatlar

Vücutta yağ azaltmayı desteklemek için, genel sağlığınızı desteklemek ve antrenman arasında bir denge kurmalı, vücudunuzu değiştirmek için hafif düşük enerjili yemelisiniz.

Diyet esnasında protein desteği kas onarımı ve yağsız doku bakımı da önemlidir. Kaslar yağdan daha hızlı kalori yaktığı için vücut yağının azalmasında yardımcı olur. Bu da devamlı performansta kalmanızı sağlar. İşte bu nedenle diyet esnasında günlük vücut ağırlığının kilogram başına 1,6 - 2,0 gramlık bir protein alımı yağsız dokuları korumak için gerekmektedir. Yani 80 kilo gram ağırlığında bir adam için, günde yaklaşık 128 - 160 gram protein gereklidir.

Diyet yaparken yağlar önemlidir - doğru yağlardan az miktar alındığında vücut yağlarının azalması desteklenir. Omega3 açısından zengin balık yağı, keten tohumu yağı ve doymamış tekli yağ asitlerince zengin badem, ceviz ve avakado doğru seçeneklerdir.

Kas dokusunun miktarını artırmak için, ağır direnç çalışmaları ile birlikte yeterli miktarda yüksek kaliteli protein tüketmek önemlidir.



Performans yakıtı olarak sadece yedikleriniz önemli değildir. Besin dengesi ve zamanlaması da önemli bir faktördür. Bu bölümde, ne zaman ve ne kadar yemeniz gerektiğine değinmek istiyoruz.

Dayanıklılık antrenmanı, vücudu boşaltıp ve daha sonra tekrar toparlanmasına yardımcı olmaktan oluşan bir çemberdir. Yoğun antrenman yapıp kasları boşalttığınızda, dokuları onarmak için vücut tarafından süreçler başlar ve böylece gelecekte egzersiz ile başa çıkmak için vücut daha güçlü hale gelir. Bu 'süper telafi' süreci genellikle kas dokusunun tamir süreci olsa da aynı zamanda vücudun karbonhidrat depolama kabiliyetidir.

Karbonhidrat & Süper telafi

Pirinç, makarna, patates ve tatlı patates gibi yemekler ile tüm nişasta kaynaklı çeşitli gıdalar tüketilebilir. Antrenman sırasında, öncesinde ve sonrasında karışık gıda kaynaklarından gelen karbonhidratın yanı sıra, spor içecekleri ve protein barları gibi spor takviyelerin alımı kullanışlı olabilir.

Protein ve dayanıklılık

Yüksek kaliteli protein kaynağı tüketilmesi, güç çalışan sporcu için faydalı olduğu kadar dayanıklılık çalışan sporcu içinde faydalıdır. Yaklaşık % 15-25 proteinden gelen enerji tüketen, kas toparlanmasını ve yakıtını artırabilir. Et, balık, süt ürünleri, yumurta ve bakliyat gibi yiyecekler tüm protein alımı için katkıda bulunabilir. Ayrıca, whey proteini gibi hızlı emilen bir protein kaynağı antrenman sonrası karbonhidrat ile kombine edildiğinde toparlanmayı artırır.

Sıvı alımı

Su kaybı performansı hızla düşürür ve yeterli sıvı alımı önemlidir. Günde iki litre veya daha fazla sıvı iyi bir temel oluşturur, ancak bunun çoğunluğu içme suyu olmalıdır. Uzun antrenman seanslarında ilaveten her 15 dakikada bir 125-250ml veya birkaç yudum içecek alınmalıdır. Sıcaklık ve rüzgar hızı gibi, terleme oranını etkileyebilecek

koşullara dikkat edilmelidir. İzotonik içecekler iyi bir seçenektir, sodyum ve potasyum gibi enerji veren karbonhidratlar ve önemli minerallerden oluşan doğru konsantrasyonları ile bağırsaklardaki sıvının vücuda yayılmasını hızlandırır.

Spor amaçlı beslenme

Spora üç gün kala karbonhidrat alımını yaklaşık %70 artırarak, glikojen depolarının dolu olduğundan emin olunmalıdır (günlük vücut ağırlığının kilogram başına yaklaşık 8-10g karbonhidrat demektir). Bu rekabet öncesi antrenman hacmindeki azalma ile birleştiğinde vücudunuza yüklenmeden 'Karbonhidrat yükleme' etkisi yapacaktır ve şişkinlik hissi verecektir.

Spor sırasında enerji depoları tamamen boşaltılmış olsa bile vücut saatte en fazla 60-70g karbonhidrat hazmedebilir. Karbonhidrat yenilenmesini sağlamak için yeterince sıvı tüketmek bundan ötürü önemlidir.

Dinlenme

Antrenmanda en iyi sonuçlara ulaşabilmeniz açısından dinlenmek için yeterli vakit ayırmalısınız. Bu demektir ki, daha az deneyimli bir sporcunun rekabet veya uzun bir antrenmandan sonra 48 saate kadar dinlenmeye ve yakıt toplamaya ihtiyacı olabilir. Hatta en deneyimli sporcunun bile dinlenip yakıt toparlamaya ihtiyacı vardır. Toparlanma sürecini hızlandırmak için besinler doğrudan antrenman sonrası alınmalıdır. Antrenman öncesinde ve süresince de az olmak kaydıyla besin alınmalıdır. Buradaki beslenme karbonhidrat ve protein ağırlıklıdır. Uzun seanslardan sonra vücut ağırlığının kilogram başına yaklaşık 1g karbonhidrat alınmalıdır. İlk bir saat içinde vücut ağırlığının kilogramı başına 0,3-0,5 g protein tüketilmelidir.

Zaman önemli bir faktör olduğu gibi, toparlanma formülleri, karbonhidrat ve protein içecekleri gibi özel spor takviyesi kullanımına bakmak içinde idealdir. Bunların kullanımı pratik ve kolaydır. Vücut tarafından hızlı absorbe olacak şekilde tasarlanmışlardır.

POWER PACK® XXL

Klasiklerin arasında en büyüğü

% 31 yüksek kaliteli süt proteini ile bitter çikolata kaplı protein bar.



- ✓ Egzersiz sırasında kas gelişimini desteklemek için %31 protein sunar
- ✓ Bar başına 19g protein içerir
- ✓ Sürekli karbonhidrat salınımı sağlar
- ✓ Aperatif olarak veya küçük bir öğün yerine idealdir

Power Pack® XXL 60g'lık barın içeriğinde 19g protein vardır. Aynı zamanda sürekli karbonhidrat salınımı sağlar. Antrenman sırasında veya sonrasında artan protein gereksinimlerini desteklemek için yardımcı olur. Bu lezzetli bar yoldayken küçük bir öğün veya aperatif yerine de kullanılabilir.



KULLANIM ŞEKLİ: Gün boyunca herhangi bir zamanda 1-2 bar tüketiniz.

TATLAR:
BİTTER ÇİKOLATA+MUZ

1 60g | 60g
24 porsiyon

50 PROTEIN BAR

Yüksek protein içeriği ile düşük kalorili protein bar



- ✓ Mükemmel lezzette gerçek hindistan cevizi içeriği.
- ✓ Sütlü çikolata kaplama
- ✓ Kolay taşınır ve pratiktir
- ✓ Yüksek protein oranıyla eşsizdir
- ✓ Aspartam içermez

Oldukça popüler olan %50 Protein Bar bir sonraki seviyeye getirildi. Multipower'ın yeni 50 Protein Barında artan protein içeriği ve gelişmiş bir tarifi bulunuyor. 27g protein ile bu yeni 50 Protein Bar antrenman esnasında artan protein ihtiyacını destekler. Hızlı ve yavaş emilimli proteinler içeren bu protein bar vücutta proteinin sürekli salınımını sağlar. Düşük şeker oranıyla diyet döneminde rahatlıkla tüketilebilir. Porsiyon başına sadece 210kcal'dir.

KULLANIM ŞEKLİ: Gün boyunca herhangi bir zamanda 1-2 bar tüketiniz.

1 50g | 24 porsiyon
50g

TATLAR:
HİNDİSTAN CEVİZİ+SÜTLÜ ÇİKOLATA



MULTIPOWER®





R®



MULTIPOWER®



 [MultipowerTurkiye](#)

 [MultipowerTr](#)

 [MultipowerTr](#)

www.multipower.com.tr

Yeni Elif

GIDA MAD. SAN. TİC. LTD. ŞTİ

Beylikdüzü OSB Mah. Orkide Cad. No:3 Beylikdüzü / İstanbul
Tel: 0212 875 41 08 - 09 Faks: 0212 875 41 07 info@yenielif.com.tr