

La Préparation à base de Protéines en poudre : questions/réponses



Réf. 0242 17,95 PV

1. Il est parfois difficile pour une personne végétarienne d'obtenir suffisamment de Protéines et le bon type de protéines. Quelle quantité de Préparation à base de Protéines en poudre un végétarien doit-il intégrer à son régime alimentaire quotidien ?

R : En moyenne, on encourage un individu en pleine forme à consommer environ un gramme de protéines par kilo de masse corporelle. Contenant environ 5 grammes de protéines par portion, la Préparation à base de Protéines en poudre est une manière simple d'aider une personne végétarienne à obtenir la quantité quotidienne nécessaire en protéines.

2. Les végétaliens peuvent-ils consommer ce produit ?

R : Non, ce produit contient des protéines lactosériques qui proviennent des produits laitiers.

3. Je consomme déjà des Shakes à base de protéines, pourquoi alors devrais-je inclure encore plus de protéines à mon alimentation ?

R : Pour se maintenir en forme, le corps a besoin d'un gramme de protéines pour un kilo de masse corporelle. Les protéines sont essentielles à chaque cellule de notre corps. Trop souvent, les personnes essayant de contrôler leur poids superflus réduisent leur consommation de protéines

afin de limiter leur apport calorique. Lorsque le corps ne dispose pas d'assez de protéines pour réparer ou maintenir ses cellules, ces protéines sont puisées dans les muscles, ce qui ralentit le processus de contrôle de poids car nos muscles sont nos 'brûleurs de graisse'.

Pour illustrer les besoins en protéines, si vous pesez 80 kilos, vous avez besoin de 80 grammes de protéines par jour :

Deux Shakes par jour vous apportent 35 grammes de protéines.

Si l'on ajoute une cuillère de Préparation à base de Protéines en poudre au Shake Formule 1 – Préparation pour Boisson Nutritionnelle Instantanée aux Protéines, l'on obtient alors 45 grammes de protéines et vous pouvez compléter votre apport quotidien en consommant des aliments riches en protéines tels que le blanc de poulet, la viande maigre, le poisson, etc. pendant les repas principaux.

Lorsque l'on contrôle son poids, l'objectif est de maintenir sa masse musculaire. Il est essentiel de s'assurer d'ingérer la quantité de protéines quotidienne nécessaire afin d'aider le corps à maintenir sa masse musculaire.

4. Puis-je (dois-je) ajouter la Préparation à base de Protéines en poudre à mon programme de Nutrition à Teneur élevée en Protéines et à faible Teneur en Glucides de Thermojetics® ?

R : Si vous suivez le programme de nutrition correctement, c'est à dire, en prenant chaque jour une sélection de produits de nutrition Gold associée à d'autres aliments riches en protéines, ainsi qu'un repas équilibré de votre choix en suivant les aliments recommandés dans la liste Verte, vous ne devriez pas avoir besoin d'ajouter une Préparation à base de Protéines en Poudre. Cependant, gardez à l'esprit que pour maintenir une bonne forme physique, votre corps a besoin d'un gramme de protéines par kilo de masse corporelle. Ainsi, lorsque vous suivez un programme de Nutrition à Teneur élevée en Protéines et à faible Teneur en Glucides de Thermojetics®, assurez-vous que votre apport en protéines respecte bien cette formule.

5. Je suis culturiste, quelle quantité dois-je consommer chaque jour si je souhaite accroître ma masse musculaire ?

R : Pour accroître sa masse musculaire, en plus d'un entraînement poussé et effectué prudemment, un culturiste a besoin d'un apport supplémentaire en protéines. 1,5 à 2 grammes de protéines par kilo de masse corporelle sont recommandés.

La Préparation à base de Protéines en poudre : questions/réponses



6. Les sportifs peuvent-ils utiliser ce produit quotidiennement ou uniquement les jours où ils pratiquent leur sport ?

R : Les sportifs ont besoin du même apport en protéines que les personnes en parfaite forme physique. Cependant, les jours d'entraînement et de compétition, nous les encourageons à consommer entre 1,25 et 1,50 grammes par kilo de masse corporelle.

7. Puis-je ajouter la Préparation à base de Protéines en poudre aux boissons chaudes préparées à base d'eau bouillante, telles que la Préparation pour Soupe "Crème de Poulet" de Thermojetics® ?

R : la Préparation pour Soupe "Crème de Poulet" de Thermojetics® tout comme la Préparation à base de Protéines en poudre peuvent être dissoutes dans de l'eau chaude. Evitez l'eau bouillante. Non seulement vous pouvez vous brûler la bouche, mais l'eau bouillante peut également réduire la densité nutritionnelle des produits.

8. Puis-je ajouter la Préparation à base de Protéines en poudre aux aliments chauds ou froids ?

R : Oui, elle se dissout facilement et ne confère aucun goût particulier aux aliments.

9. Si je suis pressé(e), puis-je dissoudre la Préparation à base de Protéines en poudre dans de l'eau ?

R : Oui, vous pouvez la dissoudre dans n'importe quelle boisson. Souvenez-vous que lorsque vous ajoutez ce produit à un Shake ou un aliment, il peut vous permettre de satisfaire vos fringales, ce qui est formidable pour les personnes essayant de contrôler leur poids.

10. Quelle est la quantité maximale de Préparation à base de Protéines en poudre qu'une personne peut ingérer quotidiennement ?

R : Nous recommandons 18 grammes (trois portions apportant 15 grammes de protéines) par jour, mais votre apport global quotidien dépend de votre masse corporelle ; votre corps a besoin d'un gramme de protéines par kilo.

11. La Préparation à base de Protéines en poudre convient-elle aux personnes végétariennes ?

R : Oui, tout à fait ; elle contient du soja et des protéines lactosériques.

12. Combien de portions y-a-t-il dans une boîte ?

R : 41

13. La Préparation à base de Protéines en poudre a-t-elle un goût particulier ?

R : Non, ce produit n'a pas de goût notable et ne confère pas non plus de saveur spécifique aux autres aliments ou boissons auxquels il est ajouté. (Remarque : le parfum vanille est présent en faible quantité dans le produit).

14. Pourquoi la Préparation à base de Protéines en poudre n'a-t-elle pas de goût particulier ?

R : Afin qu'elle puisse être utilisée de façons diverses et optimale... ce qui signifie qu'elle peut être ajoutée à la plupart des aliments sans modifier leur saveur.

15. Je suis intolérant(e) au lactose, puis-je utiliser ce produit ?

R : Le lactose est le sucre du lait. La Préparation à base de Protéines en poudre est une source de protéines et ne contient donc pas de lactose.

16. Ce produit est-il casher ?

R : Il s'agit de la même formule qu'aux Etats-Unis, certifiée par le Rabbin Tesler.

17. Puis-je continuer à utiliser tous les autres produits Herbalife tout en utilisant la Préparation à base de Protéines en poudre ?

R : Oui, en revanche, si vous suivez un programme de Nutrition à Teneur élevée en Protéines et à faible Teneur en Glucides de Thermojetics®, tenez compte de votre consommation totale de protéines par rapport à votre poids. Les produits Gold contiennent en moyenne 12 grammes par portion.

18. La Préparation contient-elle des OGM ?

R : Non.

19. Ce produit comporte-t-il une quelconque contre-indication ?

R : Seulement si vous souffrez de troubles médicaux vous imposant de limiter votre apport en protéines. Vous devriez alors ajuster celui-ci tout au long de la journée.

20. Qui peut consommer la Préparation à base de Protéines en poudre ?

R : Toute personne souhaitant accroître son apport en protéines à l'aide d'un produit constitué presque uniquement de protéines.

21. Quels sont les avantages nutritionnels de ce produit ?

R : Des protéines de haute qualité... essentielles pour la plupart des fonctions corporelles ainsi que pour permettre de maintenir la masse corporelle.