

Инструкция по применению: концентрат сывороточного белка 80 %

Назначение

Концентрат сывороточного белка (КСБ-80) — источник высококачественного белка с полным набором незаменимых аминокислот. Применяется для восполнения суточной потребности в белке, поддержки восстановления мышц после нагрузок, набора мышечной массы или контроля веса.

Способ приготовления и дозировка

Размер порции — 30 г (3 мерные ложки, входит в комплект). В этой порции содержится 24 г чистого белка .

Подготовьте жидкость. Используйте 250–300 мл воды, нежирного молока (1–1,5 % жирности) или растительного молока (соевое, овсяное и т. п.). Вода даёт минимальную калорийность, молоко — более насыщенный вкус и дополнительные питательные вещества.

Смешайте. Налейте жидкость в шейкер, добавьте порошок, закройте и энергично встряхивайте 15–30 секунд до полного растворения. При использовании блендера время смешивания сокращается, а консистенция становится более однородной.

Употребите сразу. Готовую смесь лучше выпить в течение 30–60 минут — со временем питательные свойства могут снижаться, а текстура меняться.

Рекомендации по времени приёма

После тренировки. Оптимальный вариант: в течение 30–60 минут после физической нагрузки для ускорения восстановления мышц.

Между приёмами пищи. Как дополнительный источник белка, если суточная норма не набирается из обычной еды.

Утром. После пробуждения, чтобы восполнить ночной «голодный» период и обеспечить организм аминокислотами.

Перед сном (опционально): иногда используют небольшую порцию (15–20 г) в сочетании с казеином или творогом, но это зависит от индивидуальных целей и рекомендаций специалиста.

Суточная норма и частота приёма

Для людей с умеренной физической активностью: 1 порция в день.

Для спортсменов и при интенсивных тренировках: 2 порции в день (например, утром и после тренировки).

Общая потребность в белке рассчитывается индивидуально (обычно 1,2–2,2 г белка на 1 кг массы тела

в сутки, в зависимости от нагрузки). **Данный продукт не является полноценной заменой обычному питанию.**

Важные рекомендации

Не превышайте дозировку. Избыток белка создаёт дополнительную нагрузку на почки и печень, особенно при наличии хронических заболеваний.

Следите за гидратацией. При увеличении доли белка в рационе важно пить достаточно воды (ориентир: 30–40 мл на 1 кг веса в сутки).

Сочетайте с полноценным питанием. Протеин не содержит всех витаминов и минералов, поэтому он не заменяет сбалансированные приёмы пищи.

Проверяйте состав. Если у вас есть непереносимость лактозы, учитывайте, что в концентрате содержится некоторое количество молочного сахара (лактозы). В таком случае лучше проконсультироваться со специалистом.

Противопоказания и меры предосторожности

Индивидуальная непереносимость компонентов (в том числе аллергия на молочный белок).

Тяжёлые заболевания почек и печени — требуется консультация врача.

Беременность и лактация — только после одобрения специалистом.

Детский возраст — применение возможно только по назначению врача.

При появлении любых нежелательных реакций (расстройство пищеварения, кожные высыпания и т. д.) прекратите приём и обратитесь к врачу.

Хранение

Храните продукт в сухом, прохладном месте при температуре от +5 до +25 °C.

Избегайте попадания влаги в пакет— это может привести к комкованию и порче продукта.

Плотно закрывайте упаковку после каждого использования.

Срок годности и условия хранения указаны на упаковке — соблюдайте их.

Приятного использования и достижения ваших спортивных целей! 😊