



Proteína Max Definition 750 g

Whey protein 80%

Con frambuesa

	1 unidad
Proteína Max Definition 750 g	29,00 €
Proteína Max Definition 30 g	2,00 €

PRINCIPALES INDICACIONES:

Hueso, Rendimiento deportivo (masa muscular)

Marca: 

¡Conoce el delicioso sabor de nuestra proteína **Whey protein MAX DEFINITION!** Incorporamos zumo de frambuesa en polvo a nuestro batido de concentrado de proteínas de suero lácteo.

Desarrollado por un equipo de nutricionistas y deportistas de élite, la **MAX DEFINITION con frambuesa** está especialmente indicada para deportistas y personas físicamente activas que desean aumentar y definir su masa muscular.

Nuestro **concentrado de proteínas de suero de leche de vaca (whey protein)** es de la máxima calidad y posee un **80% de pureza**: para obtener esta proteína, se separa de la leche el suero (lactoserum). A partir de este suero y gracias a un proceso de ultrafiltración se consigue el concentrado de proteínas que posteriormente es secado por *spray drying*.

Nuestra **MAX DEFINITION con frambuesa** aporta 14.65 g de **aminoácidos ramificados** (BCAA) por cada 100 g de producto. La suplementación de estos aminoácidos promueve la síntesis de proteína en el músculo y ayuda a evitar el daño muscular asociado al ejercicio intenso y prolongado.

Los **fructooligosacáridos** (FOS) son **fibras prebióticas** que **incrementan la sensación de saciedad** y pueden ayudar en dietas de adelgazamiento al contribuir a reducir el apetito.

La fórmula **MAX DEFINITION** contiene zumo de **frambuesa** (*Rubus idaeus* L.) en polvo, un fruto rico en **moléculas antioxidantes** que ayudan a la **recuperación muscular**. Además, su aroma natural con estevia, un edulcorante de origen natural que no aporta calorías, contribuye al delicioso sabor afrutado de la **MAX DEFINITION**.

Alegaciones de salud

Las proteínas contribuyen a que aumente la masa muscular.

Las proteínas contribuyen a conservar la masa muscular.

Las proteínas contribuyen al mantenimiento de los huesos en condiciones normales.

Composición

INGREDIENTES:

Concentrado de proteínas de suero lácteo (**leche**), (emulgente: lecitina de **soja**) (24 g), zumo de frambuesa en polvo (*Rubus idaeus* L.) (3 g), fructooligosacáridos (FOS) (2.25 g).

Otros ingredientes:

Aroma natural con edulcorante: glucósidos de esteviol.

ALÉRGENOS:

Contiene derivados de la leche, incluida la lactosa. Contiene soja. No contiene OMG.

FABRICACIÓN Y GARANTÍA DE CALIDAD:

Este complemento alimenticio está fabricado por un laboratorio siguiendo las normas BPF. Las BPF son las Buenas Prácticas de Fabricación vigentes en el sector farmacéutico europeo (en inglés GMP, Good Manufacturing Practice).

Uso

CONSEJOS DE USO:

Mezclar 30 g de polvo (1 cucharada) con 300 ml de agua. Utilizar un mezclador, una vez preparado dejar reposar unos minutos.

PRECAUCIONES:

Se desaconseja para mujeres embarazadas o en periodo de lactancia. No exceder la dosis diaria recomendada.

ADVERTENCIAS:

Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustitutos de una dieta variada y equilibrada y un estilo de vida saludable. Mantener fuera del alcance de los niños más pequeños. En caso de tratamiento médico, consulte a su terapeuta.

INSTRUCCIONES DE ALMACENAMIENTO:

Conservar en un lugar fresco, seco y fuera del alcance de la luz.

Información detallada

El consumo de **proteínas** proporciona numerosos beneficios al organismo: aumenta la síntesis de proteína muscular, proporciona energía durante la actividad física, aporta los aminoácidos necesarios para la construcción de músculo y los precursores para la síntesis de hormonas y otros compuestos importantes para el ejercicio (1).

Nuestra fórmula **MAX DEFINITION con frambuesa** contiene **concentrado de proteínas de suero de leche o whey protein, zumo de frambuesa en polvo, fructooligosacáridos y aroma natural con estevia**, un edulcorante de origen natural que proporciona un agradable sabor sin aportar calorías. Este batido proteico está diseñado para deportistas que desean aumentar su masa muscular, desarrollar fuerza y mejorar la recuperación tras el ejercicio sin renunciar al delicioso sabor de la frambuesa.

La **whey protein o proteína de suero lácteo** contiene los **aminoácidos ramificados** leucina, isoleucina y valina, que promueven la síntesis de proteína en el músculo (2) y reducen la tasa de degradación de proteínas (3). Se

ha observado que la ingesta de leucina junto con otros aminoácidos o proteínas **favorece el aumento de la masa muscular y la resistencia** más que una ingesta única de leucina (4). Además, se ha descrito que el consumo de proteínas de suero lácteo inmediatamente antes o tras el ejercicio **aumenta la tasa de síntesis de proteínas** (5).

Junto con el **concentrado de proteínas de suero de leche** o whey protein, nuestra **MAX DEFINITION** contiene zumo de frambuesa en polvo. La **frambuesa** (*Rubus idaeus* L.) tiene gran capacidad antioxidante, por lo que puede ayudar a combatir el daño oxidativo y ayudar a la recuperación muscular. La frambuesa es rica además en compuestos fenólicos (antocianinas, elagitaninos, ácido elágico...), fibra y vitamina C. Contiene también vitamina E, ácidos orgánicos, magnesio, hierro y fósforo (6).

Por último, nuestra **MAX DEFINITION** es rica en **fibra** ya que contiene **fructooligosacáridos** (FOS). El consumo de fibra está relacionado con un **aumento de la sensación de saciedad** (7) y por lo tanto con el control del peso.

Los fructooligosacáridos son **prebióticos** : hidratos de carbono no digeribles que actúan como fuente de alimento de los probióticos*. Además de estimular el crecimiento de la flora intestinal no patógena, los FOS mejoran la absorción de los minerales y disminuyen los niveles de colesterol y triglicéridos (8).

***Probióticos** : microorganismos vivos que, cuando se administran en las cantidades adecuadas, pueden aportar beneficios para la salud de quien los consume (9).

BIBLIOGRAFÍA

1. Guía práctica de nutrición deportiva. Jeukendrup (2011) Ediciones Tutor, SA.
2. Farnfield et al. (2009) Whey protein ingestion activates mTOR-dependent signalling after resistance exercise in young men: a double-blinded randomized controlled trial. *Nutrients* 1: 263-275.
3. Blomstrand et al. (2006) Branched-Chain amino acids activate key enzymes in protein synthesis after physical exercise. *J Nutr* 136(1): 269S-273S.
4. Joy et al. (2013) The effects of 8 weeks of whey or rice protein supplementation on body composition and exercise performance. *Nutrition J* 12:86.
5. Tipton et al. (2007) Stimulation of net muscle protein synthesis by whey protein ingestion before and after exercise. *Am J Physiol Endocrinol Metab* 292(1):E71-6.
6. <http://www.fen.org.es/mercadoFen/pdfs/frambuesa.pdf>
7. Domínguez et al. (2013) An overview of the recent developments on fructooligosaccharide production and applications. *Food Bioprocess Technol* 7: 324-337.
8. Sabater-Molina et al. (2009) Dietary fructooligosaccharides and potential benefits on health. *J Physiol Biochem* 65(3):315-28.
9. <http://www.fao.org/3/a-a0512s.pdf>