

Как выбрать хороший протеин?

Помните, что хороший протеин не обязательно стоит дорого – как уже упоминалось, этот продукт не так уж сложен в производстве. При выборе протеина обращайте внимание на содержание белка в порции – хороший содержит не менее 25 г на порцию.

Абсолютные лидеры рынка – компания MAGNUM, NANOX, QNT выпускающие протеиновые изоляты высокого качества по разумной цене. Совместите протеин и сладкие продукты, вы получите гейнер.

***Покупая спортивное питание, помните, что не нужно гнаться за новомодными продуктами. В большинстве случаев хороший протеин и креатин дадут вам больший эффект, особенно при постоянном приеме.**

