

SYFORM



**CONOSCERE LE PROTEINE
E GLI AMINOACIDI**

PROTEINE E AMINOACIDI

INDICE

1. Cosa sono le proteine?
2. Alimenti e proteine
3. Fabbisogno proteico
4. Proteine e controllo del peso corporeo
5. Decalogo per una sana alimentazione
6. Il Normogramma
7. Integratori di proteine e aminoacidi

1. COSA SONO LE PROTEINE?

Le PROTEINE sono un fattore nutritivo essenziale per il nostro organismo. Esse sono infatti i costituenti fondamentali di tutte le cellule animali e vegetali. Rappresentano il 50% della nostra massa corporea senz'acqua e circa il 14-18% del peso corporeo totale.

Sono il principale componente dei muscoli (che permettono al nostro corpo di muoversi, al cuore di battere, ai polmoni di respirare), si trovano anche nei tendini, nei vasi sanguigni, nei denti e risultano indispensabili per mantenere l'integrità, l'elasticità e il tono della pelle.

Le proteine ricoprono un duplice ruolo: strutturale da un lato (sono i mattoni per i vari tessuti) e funzionale dall'altro (intervengono in tutte le attività metaboliche).

All'interno del nostro organismo, permettono il trasporto attraverso il sangue dell'ossigeno, dei minerali, dello zucchero e dei grassi; formano strutture, chiamate enzimi, che partecipano a tutte le reazioni chimiche necessarie alla vita.

Molti ormoni, come per esempio l'insulina, derivano dalle proteine ed anche gli anticorpi (immunoglobuline) del sistema immunitario, che ci difendono dall'attacco di virus e batteri sono di natura proteica.

Le proteine costituiscono anche una fonte di energia, in condizioni di carenza di zuccheri, esse liberano nell'organismo 4 Kcal per grammo.

FUNZIONI DELLE PROTEINE

- TRASPORTANO NEL SANGUE OSSIGENO, ZUCCHERI, GRASSI E MINERALI
- COSTITUISCONO IL SISTEMA IMMUNITARIO
- SOTTOFORMA DI ENZIMI E ORMONI REGOLANO TUTTE LE FUNZIONI VITALI
- IN ASSENZA DI RISERVE DI ZUCCHERI FORNISCONO ENERGIA

PROTEINE E AMINOACIDI

Durante la digestione le grosse molecole proteiche vengono degradate in unità più piccole dette **AMINOACIDI**, con i quali il nostro organismo è in grado costruire le proteine di cui ha bisogno per i suoi processi di crescita e “manutenzione” (riparazione e rinnovo dei tessuti, rimpiazzo di proteine deteriorate, ecc.).

In natura esistono diversi tipi di aminoacidi, ma i più noti sono 20; di questi:

- 8 sono **essenziali** ossia l'organismo deve obbligatoriamente assumerli con il cibo;
- 12 sono **non essenziali** in quanto l'organismo è in grado di fabbricarli da sé.

Gli esseri umani e gli animali hanno perciò bisogno di proteine e di aminoacidi per sopravvivere; l'introduzione con i cibi è essenziale per assicurare il fabbisogno e mantenere una buona salute. Le proteine nell'organismo non sono presenti come entità stabili, ma sono soggette ad un ricambio continuo e vengono infatti continuamente demolite e rimpiazzate da nuove ed analoghe molecole proteiche tramite un processo chiamato detto **TURNOVER PROTEICO**.

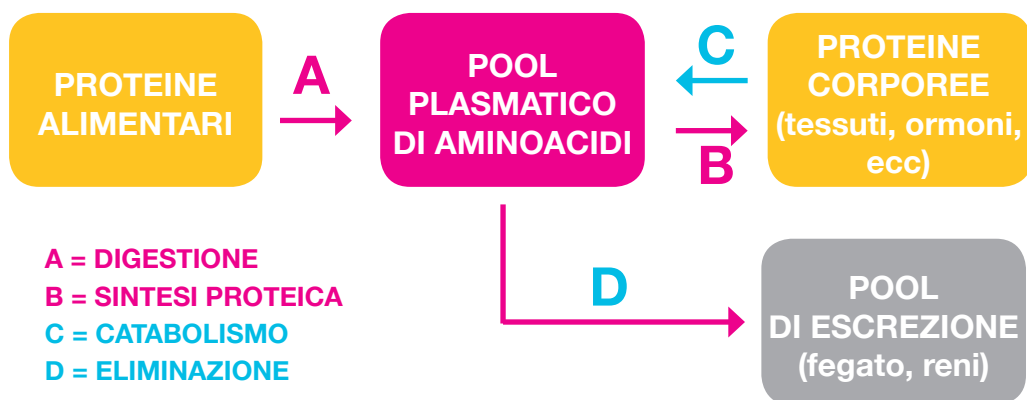


Fig. Gli aminoacidi (AA) e le proteine sono legate tra loro da un rapporto dinamico che consente un flusso di AA da e verso le proteine detto Pool aminoacidico. Questo è quindi legato al Turnover proteico.

2. ALIMENTI E PROTEINE

Carne, pesce, uova, noci, latte e derivati, sono tutti cibi con un elevato contenuto di proteine nobili in quanto ricchi di aminoacidi essenziali.

Riso, grano, cereali legumi, ne contengono una discreta quantità, mentre frutta e verdura sono alimenti carenti in questo nutriente.

Fonti alimentari di proteine

ALIMENTI E PERCENTUALE DI PROTEINE X 100 G

LATTE DI MUCCA INTERO	3.1	PASTA ALIMENTARE	11.5
UOVA (CON GUSCIO)	12.9	AVENA	13.3
MOZZARELLA	16.9	PANE BIANCO 00	4.05
FORMAGGI (TUTTI I TIPI)	<21-30>	RISO	6.5
VITELLO MAGRO	22.6	CECI	19.4
CARNE DI MAIALE MAGRA	19.4	FAGIOLI SECCHI	22.3
POLLO (PETTO)	22.3	PISELLI SECCHI	18.6
BRESAOLA DI CAVALLO	48	LENTICCHIE	22.4
PROSCIUTTO CRUDO MAGRO	28	ARACHIDI	29.4
PROSCIUTTO COTTO	21.2	NOCI SECCHIE	16.5
TONNO SOTT'OLIO	29	FARINA DI SOIA	36.8
PESCE	<14-18>	FRUTTA-VERDURA	<0.2-2>

PROTEINE E AMINOACIDI

Le proteine alimentari sono definite ad **alto valore biologico (VB) o nobili** se contengono tutti gli aminoacidi essenziali in quantità e proporzione adeguata per l'organismo.

L'efficienza e qualità nutrizionale delle proteine alimentari è stata valutata anche in funzione della sua digeribilità o assimilabilità.

Durante la digestione, infatti, alcuni aminoacidi possono essere persi ed eliminati senza una reale assimilazione. Questa caratteristica influenza ulteriormente il valore nutrizionale dell'alimento.

La proteina che possiede un perfetto equilibrio tra aminoacidi assorbiti e aminoacidi eliminati ha un valore biologico di 100 o superiore.

La proteina alimentare di riferimento in questo senso è quella dell'**uovo** che presenta un VB pari al 100%, le proteine di siero del latte hanno il più alto VB, pari a 104.

ALIMENTO VALORE BIOLOGICO

SIERO DI LATTE	104
UOVA	100
LATTE	93
RISO	86
CASEINA, PESCE, MANZO	75
SOIA	74
MAIS	72
PISELLO	65
PROTEINE DEL GRANO	44

*Normal and Therapeutic Nutrition, 17th ed.
Macmillan Publishing Company, 1986*



Proteine animali e proteine vegetali

In generale, possiamo definire nobili le fonti di proteine **animali**, ovvero con alto valore biologico; basti ricordare che la prima fonte proteica della vita è rappresentata dal latte, meno nobili sono invece le fonti di proteine **vegetali**.

I cereali, per esempio, contengono poca lisina, mentre i legumi sono poveri di metionina. Tuttavia l'associazione di questi due alimenti (es. pasta e fagioli) è in grado di assicurare le necessità dei reciproci aminoacidi, in quanto l'aminoacido limitante (quello presente in minor quantità) di una proteina, è compensato dalla sua disponibilità dell'altra; si parla in questo caso di proteine complementari.

Le diete che forniscono proteine incomplete possono indurre uno stato di malnutrizione. Per questo motivo l'alimentazione deve essere bilanciata, non solo sotto l'aspetto calorico, ma anche nella composizione qualitativa degli alimenti che la costituiscono.



PROTEINE E AMINOACIDI

3. FABBISOGNO PROTEICO

E' di fondamentale importanza introdurre ogni giorno con la dieta la giusta quantità di proteine necessarie per mantenere un buono stato di salute. Questa quantità è definita **Fabbisogno proteico**. Esso è individuale ed è complesso fissarlo esattamente in termini numerici; dipende infatti da diverse variabili, quali lo stile di vita, la composizione corporea e dalla qualità delle proteine alimentari introdotte. Ci sono, inoltre, delle condizioni fisiologiche che aumentano il fabbisogno proteico come le fasi di crescita e sviluppo, la gravidanza e l'allattamento, la presenza di traumi, ustioni, interventi chirurgici, la convalescenza, e l'intensa attività sportiva.

FABBISOGNO DI PROTEINE = G/KG DI PESO CORPOREO

SEDENTARI	0.75-1 G/KG
PERSONE ATTIVE, SPORT DI RESISTENZA	1-1.5 G/KG
BAMBINI, DONNE IN GAVIDANZA O ALLATTAMENTO	1.5-2 G/KG
ATLETI AGONISTI, SPORT DI FORZA	> 2 G/KG

Facendo un esempio: una persona di 60 kg sedentaria, che svolge lavoro di ufficio e non pratica nessuna attività fisica, dovrebbe assumere $60 \times 0,75/1g = 45/60$ grammi di proteine al giorno.



4. PROTEINE E CONTROLLO DEL PESO CORPOREO

Le linee guida per una sana alimentazione suddividono il totale delle calorie alimentari giornaliere da introdurre in percentuali distinte tra i nutrienti principali in questo modo:

Carboidrati-Zuccheri	60% di cui il 90% sotto forma di carboidrati complessi (pasta, pane, ecc.) e solo il 10% come zuccheri semplici (zucchero, caramelle, bibite, ecc..)
Proteine	15-20% di cui minimo il 60% di alto valore biologico
Grassi	20-25% di cui: 7-10% saturi grassi di origine animale (es. burro, formaggi, ecc) 10-20% polinsaturi (es. olio d'oliva, olio di semi, oli vegetali, ecc.) >20% monoinsaturi

L'introduzione di calorie in eccesso rispetto a quelle utilizzate comporta necessariamente un aumento di peso corporeo, ma è stato dimostrato che le proteine - determinando un innalzamento del metabolismo basale di circa il 20-25% - "ingrassano di meno". Ciò è dovuto al dispendio di energia che l'organismo sopporta per la loro degradazione e metabolismo.

E' comprensibile, pertanto, che soggetti che consumano proporzionalmente carboidrati e grassi in eccesso rispetto alle proteine possano andare incontro più facilmente al sovrappeso.

PROTEINE E AMINOACIDI

PER CONTROLLARE IL PESO CORPOREO E' ESSENZIALE



**CONSUMARE UNA
DIETA BILANCIATA**

**ASSUMERE UNA CORRETTA
QUANTITA' DI PROTEINE**

Per perdere peso è opportuno controllare quindi l'introduzione di carboidrati, soprattutto zuccheri semplici e grassi, mantenendo un buon introito di proteine.

Ridurre drasticamente solo il fabbisogno calorico per favorire la perdita di peso è errato. Questa scelta induce, infatti, un marcato abbassamento del metabolismo e l'assunzione di un insufficiente apporto di proteine, indispensabili al mantenimento di un buon tono della massa muscolare ed elasticità dei tessuti.

Una dieta troppo ipocalorica, in generale, non permette di soddisfare il fabbisogno proteico (ad es. una signora di 70 Kg sedentaria in dieta ipocalorica di 1300 Kcal con il 15% di proteine, assumerebbe 48 g di proteine al giorno quando il suo fabbisogno sarebbe di minimo 52 g).

Pertanto, se si decide di condurre una dieta ipocalorica per perdere peso, per raggiungere il risultato e mantenere una buona forma, è fondamentale aumentare la percentuale di proteine ad alto valore biologico, contenere i grassi e i carboidrati. Ciò favorisce la diminuzione dei depositi di grasso e preserva la massa muscolare.

La massa magra è la più attiva metabolicamente. Ciò significa che il consumo giornaliero a riposo (metabolismo basale) è proporzionale dalla quantità di muscolo che abbiamo nel nostro organismo.

Durante il dimagrimento vi è una deplezione dei depositi di grasso dell'organismo e, verosimilmente, anche delle riserve proteiche dei muscoli. Ne consegue una riduzione del metabolismo basale che rende necessaria una ulteriore diminuzione delle calorie introdotte per continuare a perdere peso in modo costante. Non è però possibile continuare a ridurre ulteriormente le calorie introdotte senza incorrere in rischi per la salute. Per questo, in una dieta ipocalorica, è molto importante preservare la massa magra attraverso l'introduzione di un'adeguata quantità di proteine e svolgere una regolare attività fisica.

Nella società moderna, per motivi legati ad una insufficiente informazione alimentare, si assiste ad una costante sottostima del ruolo nutrizionale delle proteine che, come specificato sopra, sono un macronutriente essenziale.

Inoltre, la massiccia disponibilità e appetibilità di prodotti alimentari contenenti un'elevata percentuale di zuccheri semplici (es. bevande zuccherate, succhi di frutta, yogurt magri zuccherati, tè e caffè, biscotti, snack), contribuiscono a sbilanciare la nostra alimentazione a favore di grassi e zuccheri semplici.

CONSIGLI PER PERDERE PESO

- **RIDURRE L'INTRODUZIONE DI CARBOIDRATI E GRASSI**
- **NON RIDURRE DRASTICAMENTE LE CALORIE**
- **CONDURRE UNA DIETA IPOCALORICA CON UN CORRETTO APPORTO DI PROTEINE (CIBI O EVENTUALMENTE INTEGRATORI PROTEICI)**
- **CONSUMARE 5 PORZIONI TRA FRUTTA E VERDURA AL GIORNO**
- **BERE MOLTA ACQUA, MINIMO 1,5-2 LITRI AL GIORNO**

PROTEINE E AMINOACIDI

IMPORTANZA DELLE PROTEINE NELLE DIETE IPOCALORICHE

**FAVORISCONO IL DIMAGRIMENTO A
DISCAPITO DELLA MASSA GRASSA**

**PERMETTONO UNA CORRETTA
RIGENERAZIONE E RIPARAZIONE
DEI TESSUTI**

**MANTENGONO LA PELLE TONICA,
ELASTICA E LUMINOSA**

**PRESERVANO LA MASSA MUSCOLARE
E IL METABOLISMO BASEALE**

**DANNO ENERGIA E CONTRASTANO
LA FATICA**

RINFORZANO LE DIFESE IMMUNITARIE



5. DECALOGO PER UNA SANA ALIMENTAZIONE

1. controllare l'apporto calorico, rispettando il fabbisogno proteico
2. consumare carboidrati complessi e integrali, preferire frutta e verdura fresca e di stagione
3. moderare il consumo di zucchero da tavola, bevande zuccherate e dolci
4. controllare l'assunzione di grassi ed oli di condimento moderando il consumo di grassi di origine animale (burro, lardo, pancetta, panna, etc.) e preferendo gli oli vegetali di oliva e di arachide. Scegliere alimenti di origine animale a basso contenuto di grassi come latte scremato, tagli magri della carne, ecc...
5. moderare l'uso del sale in tavola, limitare il consumo di cibi in scatola, insaccati, piatti già pronti, prodotti affumicati o in salamoia
6. variare il più possibile gli alimenti
7. non assumere bevande zuccherate (soft drink), moderare il consumo di bevande alcoliche durante e fuori dai pasti principali (massimo 1 bicchiere a pasto)
8. bere abbondante acqua oligominerale fino 1,5-2 litri al giorno
9. preferire i prodotti freschi oppure congelati a quelli conservati
10. frazionare l'alimentazione in almeno 3 pasti principali (colazione, pranzo e cena) con, eventualmente, 2 spuntini.

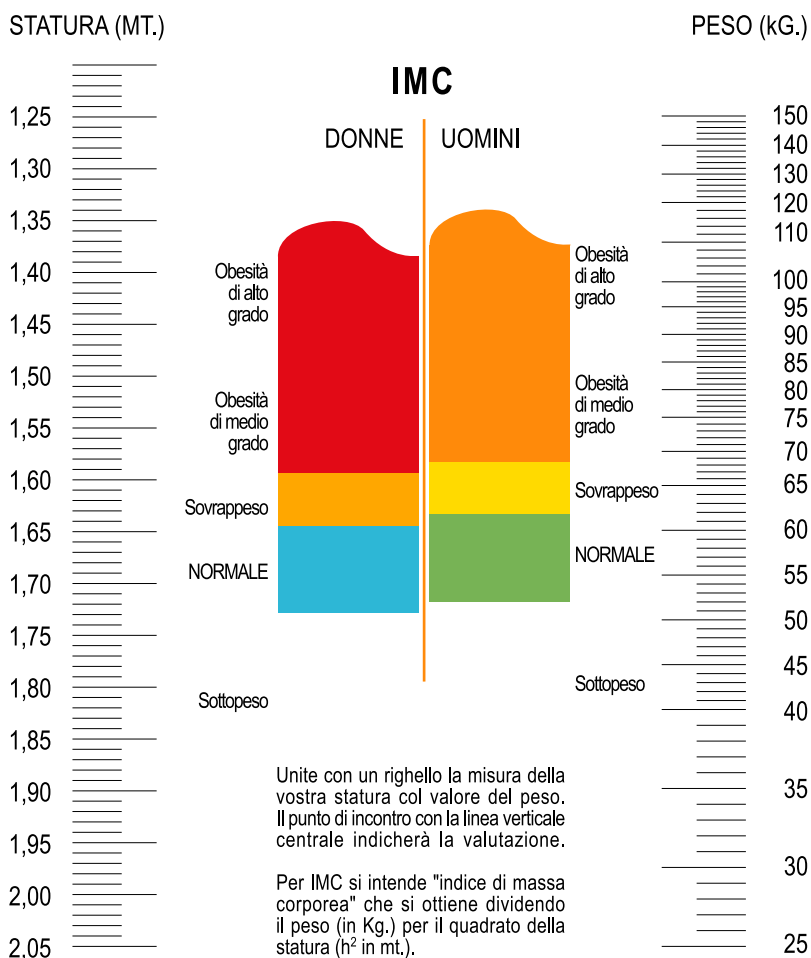


LA PIRAMIDE ALIMENTARE

PROTEINE E AMINOACIDI

6. IL NORMOGRAMMA

Uno strumento aggiuntivo per controllare il peso corporeo e comprendere la propria condizione fisiologica è rappresentato dal Normogramma. Esso, basandosi sul calcolo dell'indice di massa corporea (IMC), permette di stabilire con sufficiente precisione se ci si trova in una condizione di sottopeso, normopeso o sovrappeso.



$$IMC = \text{peso (in Kg.)} / \text{altezza al quadrato (in metri)}$$

7. INTEGRATORI DI PROTEINE E AMINOACIDI

Gli Integratori alimentari di proteine ed aminoacidi contengono - sottoforma di polvere o tavolette - gli stessi purissimi nutrienti presenti nei cibi.

Come indica la parola stessa, essi hanno principalmente la finalità di **“integrare” e non sostituire l'alimentazione.**

In determinate circostanze, in caso di malnutrizione, dieta irregolare, aumento dell'attività fisica, stanchezza cronica, ricorrere ad un integratore alimentare può risultare pratico e molto efficace. Essi sono altamente concentrati e disponibili.

Tra gli integratori di proteine in polvere, sono disponibili le proteine derivanti dal siero del latte isolate, di eccellente qualità nutrizionale e quelle derivanti dalla soia, peraltro fonte naturale di isoflavoni, composti simili agli estrogeni femminili, tanto da essere utilizzati per diminuire i disturbi legati alla menopausa, e con azione benefica sulla prostata e in caso di colesterolo alto.

INTEGRATORI DI PROTEINE E AMINOACIDI: PERCHE'?

- PER AUMENTARE LA QUALITÀ NUTRIZIONALE DELL'ALIMENTAZIONE, IN CASO DI DIETA DISORDINATA E INSUFFICIENTE APPORTO DI PROTEINE
- PER FAVORIRE LA DIMINUZIONE DI PESO A DISCAPITO DELLA MASSA GRASSA
- PER MIGLIORARE TONO E FORZA MUSCOLARE, E QUINDI L'EFFICIENZA GENERALE
- PER CONTRASTARE L'AFFATICAMENTO E LE INFEZIONI CRONICHE
- PER GARANTIRE NELL'ANZIANO UN BUON APPORTO PROTEICO, ESSENZIALE A MANTENERE LA PLASTICITÀ DEI TESSUTI
- PER CONTRASTARE VARIE PATOLOGIE TRA CUI DISTURBI REUMATICI, VASCOLARI PERIFERICI, SINDROMI DEPRESSIVE
- PER INTEGRARE UNA CARENZA IN AMINOACIDI ESSENZIALI

PROTEINE E AMINOACIDI

INTEGRATORI DI AMINOACIDI ESSENZIALI

Una valida alternativa all'integrazione con proteine è rappresentata dagli **Aminoacidi Essenziali in forma libera**, altamente e immediatamente biodisponibili sottoforma di tavolette, capsule e polvere.

Mentre l'integratore di proteine in polvere deve essere comunque digerito impegnando l'apparato gastrointestinale, gli integratori a base di aminoacidi liberi (non legati tra loro in forma di proteine) ricavati naturalmente dalla fermentazione della melassa, sono immediatamente disponibili per l'assorbimento.

Come abbiamo già detto, gli aminoacidi essenziali sono particolarmente importanti poiché l'organismo non è in grado di sintetizzarli da sé e devono essere introdotti quotidianamente e contemporaneamente con la dieta.

Un integratore di aminoacidi essenziali in forma libera, preparato con ingredienti di eccellente qualità, ha infatti un notevole valore nutrizionale, che lo rende uno strumento prezioso per la salute.

PROPRIETÀ' NUTRIZIONALI DEGLI INTEGRATORI DI AMINOACIDI ESSENZIALI

- **ALTISSIMO VALORE NUTRIZIONALE**
- **MASSIMA DIGERIBILITÀ E ASSIMILAZIONE IN 20 MINUTI**
- **IPOCALORICO**
- **ESENTE DA GRASSI E SODIO**
- **PRATICITÀ: UNA SINGOLA DOSE FORNISCE LA QUANTITÀ DI AA ESSENZIALI DI 300-400 G DI CARNE, PESCE O POLLAME**

Regole generali per l'assunzione di proteine:

Premessa l'estrema variabilità circa i modi di assunzione di un integratore di proteine e aminoacidi, sentiamo comunque di dover dettare alcune buone norme, non certo da intendersi con rigore assoluto, ma come linee guida, per impiegare con migliore efficacia gli integratori i prodotti di proprio interesse.

1. LE PROTEINE E GLI AMINOACIDI DEVONO ESSERE ASSUNTI PREFERIBILMENTE LONTANO DAI PASTI PRINCIPALI.
2. NON SUPERARE LA DOSE DI 20-30 G DI PROTEINE PER VOLTA
3. PER INDIVIDUARE LA QUANTITÀ CORRETTA DA ASSUMERE CONFRONTARE IL PROPRIO FABBISOGNO CON LE PROTEINE INTRODOTTE CON L'ALIMENTAZIONE. (vedi specchietto fabbisogno proteico precedente)
4. SCIOGLIERE LE POLVERI IN ACQUA O LATTE MAGRO NELLE QUANTITÀ INDICATE SULLE CONFEZIONI, UTILIZZANDO PREFERIBILMENTE LO SHAKER PER UNA PIÙ RAPIDA E OMOGENEA DISSOLUZIONE DEL PRODOTTO
5. E' CONSIGLIABILE ASSUMERE LE PROTEINE IN POLVERE ALL'ISTANTE, NON PREPARARLE E CONSUMARLE SUCCESSIVAMENTE



INTEGRATORI DI PROTEINE

BALANCE

INTEGRATORE DI PROTEINE ISOLATE DEL SIERO DI LATTE (CROSS FLOW™) E CASEINE



- Proteine 90%
- Azione retard
- Vitamine B
- Aspartame free
- Lattosio <1%

Balance è un integratore di proteine del latte purissime a base di caseinato di calcio istantaneo e sieroproteine isolate per microfiltrazione incrociata (Cross Flow™), ricche di aminoacidi essenziali, ad assorbimento graduale (AZIONE RETARD).

E' altamente solubile e digeribile, è pressoché esente da lattosio e grassi, ha un elevatissimo valore biologico.

Balance è ideale per uno spuntino proteico tra i pasti principali, o per la colazione.

E' un integratore efficace per integrare la giusta dose di proteine nelle diete sbilanciate, disordinate o carenti in cibi proteici (carne, latte, uova). Possono trarne beneficio i soggetti che seguono diete ipocaloriche per il dimagrimento e che non riescono a raggiungere il fabbisogno proteico, ma anche le persone attive e sportive che desiderano garantire la massima efficienza energetica e tonicità muscolare.

Confezioni:

Flacone da 450g*, 750g**, 10 buste da 500g***

Gusti:

*cacao, banana-vaniglia,

**cacao, banana-vaniglia, latte, fragola-lampone, yogurt-limone.

*** cacao, banana-vaniglia, latte.

DIAMOND WHEY

INTEGRATORE DI PROTEINE ISOLATE DEL SIERO DI LATTE (CROSS FLOW™)



- Proteine 92%
- Azione fast
- Vitamine B
- Aspartame free
- Lattosio <1%

Diamond Whey un integratore di sieroproteine isolate del latte, particolarmente qualitativo. Contiene lo spettro completo delle frazioni proteiche del siero, isolate per microfiltrazione incrociata e ultrafiltrazione (Cross Flow™). L'elevato grado di purezza rende Diamond Whey incredibilmente solubile e digeribile, unico nel suo genere. Ha il massimo Valore Biologico, il 21% di aminoacidi ramificati ed è quasi esente da grassi e lattosio <1%.

E' ideale per un'integrazione ultra rapida di proteine, necessaria in tutte le situazioni di dieta sbilanciata, ipoproteica, per gli sportivi, per accelerare il recupero.

Diamond Whey inoltre è in grado di stimolare le difese immunitarie, aumentare l'assorbimento del ferro, ha un'azione antifame.

Diamond Whey è indicato a tutte le persone attive e sportive che desiderano mantenersi in perfetta efficienza, migliora elasticità, tono e vigore muscolare.

Può essere utilizzato con successo per favorire il controllo del peso corporeo.

Confezioni:

Flacone da 750g, 10 buste da 500g.

Gusti: cacao, banana-vaniglia, latte.

SYFORM

INTEGRATORI DI PROTEINE

NUTRISOY

INTEGRATORE DI PROTEINE ISOLATE DI SOIA (SUPRO®)



Ideale per:

- vegetariani
- intolleranti alle proteine del latte

E' un integratore di proteine di soia isolate Supro® all'85%, con il massimo grado di solubilità e digeribilità, realizzate mediante un esclusivo processo di estrazione che permette di preservare intatte le qualità nutrizionali della soia. NutrISOY garantisce un buon apporto di aminoacidi essenziali e fibre. Le proteine di soia sono una valida alternativa alle proteine di origine di animale, ideali per i soggetti vegetariani e per coloro che sono intolleranti alle proteine del latte. Esse presentano lo spettro completo degli aminoacidi essenziali, sono ricche in minerali fondamentali (calcio, magnesio, ferro, zinco), in vitamine del gruppo B ed acidi grassi polinsaturi, in particolare, della serie Omega 3.

Le proteine di soia favoriscono la riduzione dei livelli serici di colesterolo LDL e di trigliceridi; favoriscono l'ottimale equilibrio del calcio, contrastando la comparsa dell'osteoporosi.

Contengono naturalmente isoflavoni, composti utili per prevenire i disturbi della prostata, favore il corretto metabolismo del colesterolo e contrastare i sintomi della menopausa.

Confezioni: Flacone da 450g, 750g.

Gusti: Cacao.

INTEGRATORI DI AMINOACIDI

ESSENZIALE 8+[®]

INTEGRATORE DI AMINOACIDI ESSENZIALI IN FORMA LIBERA

Essenziale 8+[®] è un integratore di tutti gli aminoacidi essenziali in forma libera e levogira, in un rapporto tra loro tale da essere altamente assimilabili dall'organismo.

L'integrazione di aminoacidi essenziali è fondamentale per favorire un generale stato di benessere, in quanto essi rinforzano le difese immunitarie, nutrono il tessuto muscolare, promuovono la sintesi di ormoni e favoriscono l'attività mentale. Gli aminoacidi essenziali devono essere assunti obbligatoriamente con la dieta.

Essenziale 8+[®] è ideale per integrare l'alimentazione di soggetti che si nutrono in modo disordinato, che seguono diete ipocaloriche per la perdita di peso. E' ideale, inoltre, per le persone attive e sportive, che desiderano garantire la massima efficienza energetica e tonicità muscolare.

Confezioni: 10 buste da 8g gusto Ace,
Flacone da 100 e 200 cpr.



SYFORM

PROTEINE E AMINOACIDI

COME E QUANTO



DIETA POVERA IN PROTEINE

Assumere 2 misurini a colazione e nello spuntino di metà pomeriggio.

SPORT & FITNESS

Assumere 2 misurini a colazione, nello spuntino di metà mattina e pomeriggio.

**DIMAGRIMENTO
CONTROLLO DEL PESO
(DIETA A ZONA, PROTEICA
CHETOGENICA)**

Gli integratori non vanno intesi come sostituto di un

DO UTILIZZARLI*



Assumere 2 misurini
in alternativa a
BALANCE.

Assumere 2 misurini
in alternativa a
BALANCE.

Assumere 1 bustina
o 5 compresse dopo
l'allenamento.

Assumere 2 misurini
a colazione,
spuntino di metà
mattina e spuntino
di metà pomeriggio.

Assumere 2 misurini
in alternativa a
DIAMOND WHEY.

na dieta varia ed equilibrata e di uno stile di vita sano

** da intendersi per cicli di 2 mesi c.a.*

SYFORM

VISITA I SITI:

www.syform.com

Registrati in ... **“PARLA CON SYFORM”**

Digitando il codice della prova d'acquisto che trovi su alcuni nostri prodotti hai diritto ad una **CONSULENZA GRATUITA PERSONALIZZATA** sull'utilizzo degli integratori Syform.

Consulta anche la sezione **“TELEDIETETICA”**

il nostro servizio per ricevere:

UN PIANO ALIMENTARE PERSONALIZZATO
MISURAZIONE DELLA COMPOSIZIONE CORPOREA

www.dietasirt.com

e scopri la rivoluzionaria dieta proteica proposta da Syform in collaborazione con EDENS - Consulenti per la nutrizione.