

Whey Protein - 10 motivos para usar!

1. [Whey Protein](#) é uma proteína naturalmente completa, ou seja, ela contém todos os aminoácidos essenciais que o corpo precisa durante o dia.
 2. Whey Protein é uma fonte rica em BCAAs, contendo os maiores níveis do que qualquer outra fonte. Os BCAAs são importantes para atletas, pois são metabolizados diretamente no tecido muscular e são os primeiros a serem recrutados pelo corpo durante períodos de esforço muscular e resistência física.
 3. Whey Protein é uma excelente fonte de Leucina, um aminoácido essencial. A Leucina é importante para qualquer atleta, e tem um papel importante na síntese proteica e crescimento muscular. Pesquisas mostraram que indivíduos que fizeram uma dieta rica em Leucina ganharam mais massa magra do que outros com níveis inferiores.
 4. Whey Protein é solúvel, fácil de digerir e facilmente absorvida pelo corpo. É conhecida como proteína de rápida absorção justamente por estas propriedades.
 5. Whey Protein Isolada, é a forma mais pura de Whey disponível no mercado. No processo de purificação, são retirados toda a lactose, gorduras, colesterol e carboidratos do Whey, tornando-se perfeita para quem deseja perder peso.
 6. Whey Protein ajuda a estabilizar a quantidade de açúcar no sangue, diminuindo a velocidade que a glucose é liberada na corrente sanguínea. Isto faz com que os níveis de insulina fiquem estáveis, facilitando a queima de gordura.
 7. Whey Protein é uma boa escolha para pessoas que tem diabetes, pois a mesma não provoca um pico drástico de insulina.
 8. Whey Protein pode ser utilizado por pessoas de qualquer idade.
 9. Whey Protein ajuda na construção de massa óssea no corpo, pessoas com problemas como osteoporose ou idosos podem se beneficiar com seu uso.
 10. Whey Protein contendo Glutamina, podem ajudar a melhorar o sistema imunológico de atletas e evitar o catabolismo após o treino.
 11. O Whey Protein é um Suplemento Alimentar completo e indispensável para se obter um crescimento muscular de qualidade.
- <http://www.atleticasuplementos.com.br/>

Sobre o Autor

Blueberry é uma agência inovadora e dinâmica de Search Engine Marketing, especializada em Google Adwords e SEO.

Source: <http://www.artigopt.com>