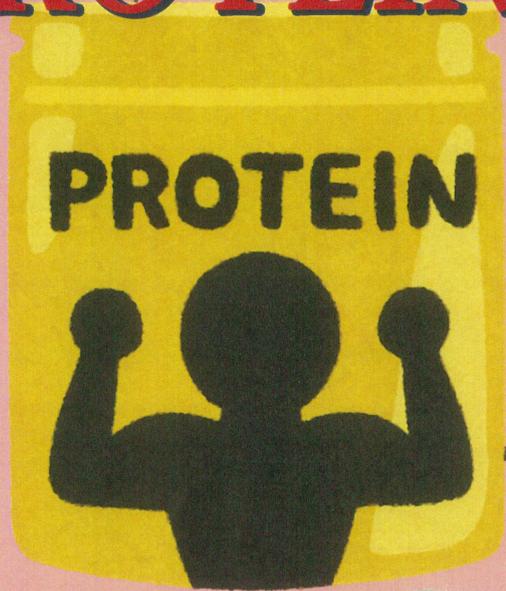


ついにトレーニング室上陸！！

トレーニング前にBCAA！トレーニング後にプロテインを摂ると効果UP?！

BCAA & PROTEIN



BCAAの効果

- ・筋たんぱく質の分解抑制
- ・筋たんぱく質合成率をUP
- ・中枢性疲労の予防また回復

プロテインの効果

- ・筋肉の増大
- ・肌、髪、爪などの栄養にも
- ・免疫力UP

販売場所

トレーニング室

価格

BCAA 150円 プロテイン 200円

注意

- ・取りすぎると内蔵疲労に繋がります。・カロリーオーバー。
- ・腸内環境の乱れ。たんぱく質を取りすぎると吸収されなかったタンパク質が悪玉菌の餌に…

Shape & Beauty



美しく変わるために



女性にも嬉しい効果?!

BCAAの効果

BCAAは筋肉や血液中にあり、筋肉中のタンパク質分解を抑え、筋肉の合成にも関わり、運動時にはエネルギー源として利用されると考えられています。

【運動前】

ランニングやウォーキングでは、糖質からのエネルギー供給が進み、エネルギー源を得るために筋肉の分解が早いです。運動前にBCAAを摂取し、血液中のBCAA含有量を増やしておくのがオススメです。

【運動後】

筋力トレーニングでは、トレーニング後の筋肉の修復が鍵となります。トレーニング直後のタンパク質補給は筋タンパク質の合成率をより向上させると考えられるため、BCAAを運動後に摂取するのがオススメです。

プロテインの効果

タンパク質が不足すると筋肉量が減少し、基礎代謝も低下してしまい、ダイエットにも逆効果となります。

タンパク質には、肌や髪、爪の状態を良くしたり、免疫力を高める働きもあるため、健康で若々しくいるためには必要量をしっかり摂らなければなりません。プロテインを上手に活用して、健康的に若さや美しさを保つようにしましょう。

注意点

- ・取りすぎると内蔵疲労に繋がります。
- ・カロリーオーバー。
- ・腸内環境の乱れ。たんぱく質を取りすぎると吸収されなかったタンパク質が悪玉菌の餌に・・・

BCAA 150円 プロテイン200円

お問い合わせ先 NPO法人ネージュスポーツクラブトレーニング室
担当スタッフ:トレーニング室 スタッフ
TEL: (025) 752-4377 FAX: (025) 752-4375

※粉での販売なので容器をご用意ください。