



[Maisto papildai sportuojantiems](#) – puiki pagalba aktyviems žmonėms, norintiems pasiekti užsibrėžtų tikslų greičiau bei efektyviau. Kadangi šiuolaikiniai maisto produktai tikrai nesuteikia visų žmogui reikalingų maistinių medžiagų, aktualu papildyti mitybos racioną gyvybiškai žmogaus organizmui reikalingais komponentais – baltymais, angliavandeniais, vitaminais ar mineralais.

Maisto papildai neturėtų būti vartojami kaip maisto pakaitalai. Svarbiausi dalykai, kuriuos turėtumėte akcentuoti norėdami sveikai jaustis, tai subalansuota mityba, poilsis ir tik tada maisto papildai, kurie užkamšys visas spragas. Kuomet žmogus nuolatos skuba, dažnai netgi nespėjama pavalgyti, žmogus organizmas negauna reikiamų kalorijų normaliai organizmo būsenai palaikyti, jaučiamas silpnumas, susilpnėja imunitetas bei pasireiškia įvairūs kiti nepageidaujami reiškiniai. Tokiu atveju gali pasitarnauti angliavandenių pagrindu paremti kokteiliai-masės augintojai, pavyzdžiui [Mex Size Max](#). Šie kokteiliai puikiai pasitarnaus Jums tuomet, kai nespėjate pavalgyti ar tiesiog norite priaugti masės bei padidinti dienos kalorijų kiekį. Paruošti bei išgerti tokį kokteilį, kuris savo sudėtyje turi reikalingus baltymus, angliavandenius, riebalus bei vitaminus, užtrunka labai nedaug laiko. Tokiu būdu jūs išvengiate „organizmo bado“ ir aprūpinate pastarąjį reikalingomis kalorijomis iki tol, kol galėsite normaliai pavalgyti. Taip pat tokio tipo produktai pasitarnauja turintiems greitą medžiagų apykaitą bei sunkiai svorį priaugantiems žmonėms.

Visgi, maisto papildų rinka perpildyta įvairiausiais tiek žemos, tiek aukštos kokybės masės augintojais. Todėl renkantis masės augintoją, pirmiausia siūlytumėme atkreipti dėmesį į baltymų procentinį kiekį, baltymų šaltinį, angliavandenių šaltinį, be abejonės kainą bei kitus veiksnius. Atsižvelgus į visus šiuos veiksnius, siūlome Jums aptariamą produktą [MEX Size Max](#) ir toliau paaiškinsime kodėl jis yra pranašesnis už kitus rinkoje esančius masės augintojus. Visų pirma,

MEX Size Max sudėtyje naudojami kokybiški baltymų šaltiniai (išrūgų baltymo izoliatas, išrūgų baltymo koncentratas, pieno baltymo izoliatas, pieno baltymo koncentratas, kalcio kazeinas bei kiaušinio baltymo albuminas). Visos šios baltymų formos pasisavinamos skirtingu tempu, todėl Jūsų organizmas baltymais bus aprūpintas ilgą laiką. Negana to, sudėtyje yra net 27% baltymų, kas tokio tipo produktuose yra gana aukštas rodiklis.

Renkantis masės augintoją, ypatingą dėmesį reikėtų atkreipti ir į angliavandenių šaltinį. Venkite tokių masės augintojų, kurių didžiąją dalį sudaro maltodekstrinas arba kitaip cukrus. Aukšto glikeminio indekso angliavandeniai, tokie kaip cukrus, yra pasisavinami labai greitai bei skatina žmogaus organizmą kaupti nereikalingus riebalus. Žymiai vertingesni yra sudėtingieji angliavandeniai, kurie yra gaunami iš tokių maistinių produktų kaip grūdai (avižos, ryžiai, kviečiai ir pan.), pilno grūdo duona, makaronai iš kietųjų kviečių rūšių ir t.t. **Būtent MEX Size Max sudėtyje esantys angliavandeniai gaunami iš avižų, kviečių bei ryžių. Jie yra žemesnio glikeminio indekso, pasisavinami lėčiau bei naudingi aktyviai gyvenančio žmogaus organizmui.**

**Šis masės augintojas yra praturtintas aukštos kokybės riebalais, taip pat naudingais bei reikalingais žmogaus organizmui. Sudėtyje taip pat galima rasti įvairių vitaminų bei mineralų, kurie yra reikalingi kiekvieno žmogaus organizmui.**

Renkantis masės augintoją reikėtų atkreipti dėmesį į aukščiau išvardintus dalykus. Neapsigaukite, tokie masės augintojai negali pakeisti iš maisto gaunamų medžiagų. Visgi, teisingai maitinantis, užsiimant aktyvia sportine veikla ar tiesiog norint užkamšyti mitybos spragas, kokybiškas masės augintojas – puikus pasirinkimas. Apskritai, maisto papildai – tai būdas subalansuoti Jūsų mitybą, pagerinti poilsį bei galutiniame rezultate jaustis sveikesniais, energingesniais bei žvalesniais!