Protein – und wie Du es für Dich nutzt

- Protein hat positive Hebelwirkungen auf unseren Körper
- Protein ist die Basis für Muskelaufbau
- Protein ist gut fürs Immunsystem
- Protein kann Dich nicht Fett machen
- Protein macht satt
- Protein hemmt den Fettaufbau

- 2g Protein pro kg Körpergewicht pro Tag
- Proteinquellen sind
    - Fleisch
    - Fisch
    - Eier
    - Nüsse
    - Milchprodukte
    - Hülsenfrüchte (kontroverses Thema)
    - Shakes
- Mehr Hauptgericht, weniger Beilagen

- Soja enthält Trypsin Inhibitoren, verhindert Protein Verdauung
- Nahrungsmittelqualität ist ethisch und gesundheitlich relevant
    - ➔ Z. B. Artgerechte Haltung und Fütterung bei Tieren

- Shakes sind oft eine dankbare Möglichkeit, den Proteinkonsum zu decken
    - ➔ Ob sie zu künstlich sind, hängt von Deiner Messlatte ab

- Zu viel Protein: bei ca. 4g pro kg Körpergewicht pro Tag

INTELLETICS Intelligent Athletics Systems