



Physio Fitness

Carl-Wery-Straße 26
81739 München
<http://www.physio-fitness.com>

Molke

Die Wiederentdeckung des ältesten und bekanntesten Fitneß- und Schönheitsmittels.

So wird Milch zur Molke:

Von der Milch zur Molke gelangt man über den Käse. Käse entsteht dadurch, daß ein Teil der Milchinhaltstoffe, nämlich das Fett und der größte Teil des Eiweiß, das Casein, abgetrennt wird. Die nach dieser Abtrennung übrigbleibende Flüssigkeit nennt man Molke.

Die positive Eigenschaften der Molke:

Allgemein

Molke aktiviert den Stoffwechsel

entschlackt den Körper

liefert natürliche Vitamine und Mineralstoffe

bietet ideale Muskelaufbaustoffe durch eine sehr positive Aminosäurenbilanz

Zur Gewichtsreduktion

Niedriger Kaloriengehalt

praktisch frei von Fett

leicht verdaulich

anregend für den Fettstoffwechsel durch B- Vitamine

allgemeine Stoffwechsellanregung

sorgt für eine intakte Darmflora

ist sättigend, entschlackend und entwässernd

entgiftet den Körper auf natürliche Art und Weise

Kosmetik von innen

Molke eignet sich ideal für Fastenkuren. Mit einem Liter Molke täglich und zusätzlich reichlich Flüssigkeit wie Mineralwasser, Tee,..... (insgesamt ca.3 Liter Flüssigkeit am Tag) erreicht man schon nach kurzer Zeit gute Erfolge.

Creatin

Jeder der Creatin einmal probiert hat, bestätigt es. Deutlich mehr Kraft beim Training.

Die muskuläre Energie bleibt bei schneller Energiebereitstellung stabil. Das Training ist

sehr intensiv und die Muskelergebnisse direkt sichtbar. Die Regeneration danach wird

stark verkürzt. Abgeleitet von den Aminosäuren Arginin, Glyzin und Methionin wird Creatin

von unserem Körper hauptsächlich von der Leber, Bauchspeicheldrüse und den Nieren

hergestellt. Mit Fleisch könnte man das auch erreichen, man müßte aber 4 kg davon essen,

um zu 20 g Creatin zu gelangen.

Creatin als Nahrungsergänzung trägt dazu bei, daß man über einen längeren Zeitraum hin-

weg maximale Kraft halten kann. Folglich werden die Trainingseinheiten intensiver und man

wird weniger leicht ermüden. Das führt langfristig zwangsläufig auch zu größeren

Muskelzuwachsen. Grundvoraussetzung für Muskelwachstum ist jedoch noch immer die

ausreichende Zufuhr von Aminosäuren und Kohlenhydraten.