

Proteine isolate di soia per i tuoi muscoli

In svariati prodotti nutrizionali quali le barrette proteiche o semplicemente un hamburger vegetariano, troverai le **proteine isolate di soia**.

Ma cosa sono veramente?



Proteine isolate di soia.

Esistono pareri discordanti tra i nutrizionisti sul fatto se la soia faccia parte di una dieta sana oppure no.

Alcuni sono preoccupati per le sue proprietà estrogeniche, altri la considerano come la **fonte proteica alternativa alla carne**.

La maggior parte è d'accordo sul fatto che **le proteine isolate di soia di qualità** se ben utilizzate portano numerosi vantaggi.

Considera che le popolazioni asiatiche che da sempre consumano grandi quantità di prodotti di soia godono di una vita più lunga e salutare.

Uno dei motivi per cui molti evitano la proteina di soia è a causa della credenza che la soia aumenti gli estrogeni e riduca i livelli di testosterone, rallentando la crescita muscolare.

Ricerche scientifiche, tuttavia, hanno concluso che né gli alimenti a base di soia né i supplementi nutrizionali hanno un impatto negativo sui livelli di testosterone.

L'importanza di integrare le proteine isolate di soia nella tua dieta.

Le soia contiene proteine di qualità perché il loro contenuto di amminoacidi è simile a quello della carne e sono una buona fonte di fibre, minerali e carboidrati complessi.

Particolare attenzione va però posta sulla ricerca di soia non modificata geneticamente.

Questo perché oltre il 90 per cento delle soia coltivate sono geneticamente modificate.

Quindi la maggior parte di proteine isolate della soia provengono da fagioli di soia alterati.

Uso delle proteine di soia nello sport.

Nel mondo del bodybuilding, le proteine sono un argomento molto sentito.

Hai bisogno di proteine per aiutare i muscoli a crescere e ripararsi dopo un allenamento.

Carne bovina, tonno, uova e carni bianche, insieme a polveri proteiche a base di latte, sono spesso considerate come alimenti e integratori per la costruzione di muscoli.

Vegani e vegetariani possono avere bisogno di guardare ad altri modi per ottenere proteine, come ad esempio la proteina di soia alimentare e nella sua forma nutraceutica supplementare.

Maglio le proteine vegetali o le

proteine animali?

Quando si confrontano integratori di origine animale (es. siero di latte) e quelle derivanti dalla soia, si accende un dibattito sulla sintesi proteica muscolare.

Questa è la velocità con la quale le proteine vengono usate dai muscoli. Una più alta sintesi proteica è vantaggiosa per la costruzione del muscolo.

L'integrazione della proteine isolate di soia sembra avere effetti sulla sintesi proteica muscolare simili a quella delle proteine animali.

Per concludere si può affermare che la soia è la migliore forma di proteina non animale.

Una delle ragioni è che la soia è una proteina completa.

La maggior parte delle proteine vegetali sono note come proteine incomplete, il che significa che non contengono tutti gli aminoacidi essenziali.

Questo rende la soia un costruttore muscolare superiore ad altre proteine vegetali, in quanto non è necessario combinarlo con un'altra fonte di proteine per assicurarsi di ottenere tutti gli aminoacidi.

Forever Lite Ultra Forever Living.

Forever Lite Ultra ti fornisce proteine isolate di soia di altissima qualità.

Nei programmi C9 della Forever Living e F15 della Forever Living, **Forever Lite Ultra** agisce in perfetta sinergia con:

- Forever Aloe Vera Gel,
- **Therm** brucia grassi per la perdita di peso.
- Garcinia Plus.

- **Forever Fiber** con tante fibre alimentari.

Vuoi rimanere in contatto? Ti invito ad iscriverti alla mia Community.

Acquista diventando Cliente Club.

Spese di spedizione gratuite per il primo ordine di almeno 50 euro.

Consegna in sole 24/48 ore tramite corriere espresso.



Vuoi avere uno sconto che va dal 15% al 30% sui prodotti Forever Living?

Oggi puoi diventare **Cliente Premium** della **Forever Living Products**.

Il **Cliente Premium** è colui che procede all'acquisto di prodotti Forever Living pari o superiore a 1 Case Credit (circa 300 euro) **beneficiando subito del 15% di sconto**.

Ha facoltà di evolvere in **Cliente Gold** cumulando 2 Case Credits (circa 600 euro) totali nell'arco di 1 o 2 mesi solari consecutivi.

Il **Cliente Gold** beneficia dello sconto del 30%.

Acquista diventando Cliente Premium.

Spese di spedizione gratuite per il primo ordine.

Consegna in sole 24/48 ore tramite corriere espresso.

