

A highly detailed photograph of a bodybuilder in a crouched position, performing a bicep curl with a black dumbbell. The man's skin is glistening with sweat, and his muscles are extremely defined, particularly the biceps, triceps, and back muscles. The background is a gradient of orange and yellow.

**ВСЕРЬЁЗ И НАДОЛГО!**

**XVI**  
*power*

A close-up of a black dumbbell, showing the circular weight plates and the central handle. It is positioned in the lower right quadrant of the image, partially overlapping the main title text.

**КАТАЛОГ**  
**СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ**  
**2011**

спортивное питание **XXI POWER** вы всегда можете приобрести

## В САЛОНАХ СПОРТ СЕРВИС

МЕТРО  
**УЛИЦА 1905 ГОДА**

тел.: (495) 605-69-79

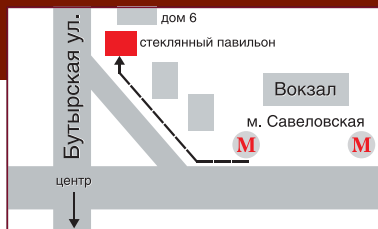
ул. ТРЕХГОРНЫЙ ВАЛ, дом 20



МЕТРО  
**САВЕЛОВСКАЯ**

тел.: 8-901-543-63-45

ул. БУТЫРСКАЯ, дом 6, строение 3, В"



МЕТРО  
**ЧЕРКИЗОВСКАЯ**

тел.: (499) 995-05-67

Щелковское ш., дом 3, стр.1,  
ТЦ «Глобус Экстрим», пав. № 146

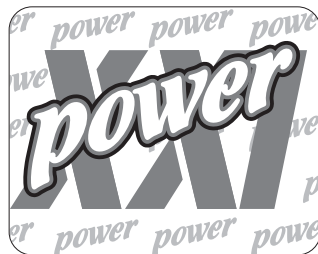


розничные продажи: (499) 968-6244

[www.ironman.ru](http://www.ironman.ru) [www.sportservice.ru](http://www.sportservice.ru) [www.21power.ru](http://www.21power.ru)



# ***XXI Power Всерьез и Надолго***



## **ГОЛОГРАММА**

*защищает качество продуктов XXI POWER от подделок*

*покупайте товары XXI POWER*

*только с этой голограммой*

## Содержание

Вступление	4
<b>Белково-углеводные энергетики</b>	<b>7</b>
Глютамакс 3000	8
Глютамакс 3000 с креатином	9
Витамакс 3000	10
Витамакс 3000 с креатином	11
Гейнер	12
<b>Белковые концентраты</b>	<b>13</b>
Про Формула	14
Соевый Протеин	15
Сывороточный Протеин	16
<b>Аминокислоты и комплексы</b>	<b>17</b>
Amino Tabs 5000	18
Amino Power	19
Amino Tabs	19
Фактор Роста	20
L-Глютамин	20
<b>Специализированные энергетики</b>	<b>21</b>
Супер Креатин	22
Креатин +	22
Гуарана (пластиковые флаконы)	23
Супер Карбо	23
<b>Жиросжигающие добавки и комплексные формулы</b>	<b>24</b>
Пиколинат Хрома	25
L-Карнитин	25

	<i>L-Карнитин (жевательные таблетки)</i>	26
	<i>L-Карнитин (пластиковые флаконы)</i>	26
	<i>Super Fat Burner</i>	27
	<i>Сжигатель Жира (пластиковые флаконы)</i>	27
<b>Витамины и специализированные продукты</b>		<b>28</b>
	<i>Витамины</i>	29
	<i>Жевательные витамины</i>	30
	<i>Joint Caps</i>	30
	<i>Фактор восстановления</i>	31
<b>Специализированные батончики</b>		<b>32</b>
	<i>Слим Бар</i>	33
	<i>Протеин Бар</i>	33
	<i>Креа Бар</i>	34
	<i>Энерджи Бар</i>	34
	<i>Сила Злаков</i>	35
<b>Специализированные напитки</b>		<b>36</b>
	<i>Гуарана</i>	37
	<i>Изотонический</i>	37
	<i>L-Карнитин</i>	38
	<i>L-Карнитин газированный</i>	38
<b>Словарь терминов</b>		<b>39</b>
<b>Основные методики применения линии пищевых добавок XXI POWER</b>		<b>40-43</b>
<b>Одежда XXI power</b>		<b>44-48</b>

## ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ

Цель данного издания — помочь Вам разобраться в многообразии различных продуктов линии XXI Power, узнать, как наиболее эффективно и правильно употреблять эти продукты, а также раскрыть некоторые другие тонкости и секреты, которые нужно знать для того, чтобы занятия спортом приносили Вам не только чувство усталости, но и реальные результаты, а вместе с ними — чувство удовлетворения и радость.

Если вы — опытный спортсмен, убеждать вас в важности питания мы не будем. Вы уже давно уяснили, что **МЫШЦЫ И СИЛА РАСТУТ НЕ НА ТРЕНИРОВКЕ, А В ПЕРИОД ОТДЫХА И ВОССТАНОВЛЕНИЯ, А ВАЖНЕЙШИЙ КОМПОНЕНТ ВОССТАНОВЛЕНИЯ — ЭТО КАК РАЗ ВОССТАНОВЛЕНИЕ ВСЕГО ТОГО, ЧТО ОРГАНИЗМ ПОТЕРЯЛ НА ТРЕНИРОВКЕ ИЛИ ЖЕ В ПРОЦЕССЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ДРУГОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТЫ**. Удивляет то, что очень многие люди, упорно занимаясь физическими упражнениями, не могут ответить на, казалось бы, совсем несложный вопрос: «А как вы строите свой режим питания?». Он вызывает полное недоумение.

Современная статистика и исследования показали, что **средний человек, питаясь обычной пищей, не добирает в день примерно 10-15% белка, около 13-18% углеводов, и перебирает минимум 10-15, а порой и до 25% жира**. Ни одна наука о спортивном тренинге не обеспечит вам прирост мышц и силы при таком раскладе питания. Вы будете медленно, но уверенно набирать жир, ведь кроме правильного тренинга, для роста мышц нужно правильное питание, и это незыблемая истина, и в этом никто не ошибается и не заблуждается.

Это относится, в равной степени, как к молодым, так и к пожилым, как к женщинам, так и к мужчинам.

### **ЧТО ЖЕ НЕОБХОДИМО ДЛЯ ПОКРЫТИЯ ТОГО ДЕФИЦИТА, О КОТОРОМ ИДЕТ РЕЧЬ:**

**-Прежде всего, белки**, из которых строятся мышечные ткани, зубы, волосы, ногти, кожа, кости и внутренние органы человека, важные гормоны и ферменты, отвечающие за рост мышц и сохранение здоровья. Любая физическая нагрузка приводит к физиологическому изнашиванию части белков мышц, ферментов и гормонов, и восстанавливать эту потерю необходимо, если вы хотите прогрессировать. Белки (протеины) часто содержатся, главным образом, в нежирных животных продуктах, а также в повышенном количестве, по сравнению с другими растительными продуктами, в бобовых культурах- сое, бобах, горохе, фасоли. Достаточно богаты протеином также орехи.

**-Для покрытия этого дефицита также необходимы углеводы**, из которых все живые ткани извлекают энергию не только на физическую работу, но и на сам процесс пищеварения, образования и преобразования гормонов, ферментов, аминокислот. Самые ценные углеводы содержатся в крупах, кашах, хлебобулочных изделиях из муки грубого помола, а также в свежих овощах и фруктах.

- Для нормального функционирования организма жиров нужно, как правило, гораздо меньше, чем их потребляет средний человек, да и жиры, в основном, нужны другие - ненасыщенные, которые содержатся, главным образом, в жидких растительных маслах — подсолнечном, кукурузном, соевом или оливковом, а также в жирах океанических рыб. Жиры выполняют энергетическую функцию, хранят и транспортируют жирорастворимые витамины, участвуют в образовании очень важных гормонов, в частности половых, от которых зависит и сила, и здоровье, в конечном счете.

-Нет нужды особенно подробно останавливаться на витаминах, витаминоподобных веществах и минералиях. Это незаменимые вещества, отсутствие которых в рационе ведет к серьезным нарушениям работоспособности организма как минимум, и серьезным нарушениям здоровья и заболеваниям по максимуму.

-Активная обменная деятельность организма при физической работе сопровождается активной потерей **ионов важных металлов и следовых элементов** в ходе потоотделения. Снижение концентрации ионов в жидких средах организма ведет к снижению сократительной способности мышц, а обезвоживание еще больше усугубляет состояние организма, сгущая кровь и ухудшая выведение продуктов распада.

На наш взгляд, всего сказанного достаточно для того, чтобы убедить любого в том, насколько важно для общей и спортивной работоспособности правильное восполнение всего того, что организм израсходовал во время напряженной работы..

### **ТЕПЕРЬ ПОПРОБУЕМ РАЗОБРАТЬСЯ, КАК ЭТО ЛУЧШЕ СДЕЛАТЬ.**

Еще два десятилетия назад спортсменам рекомендовали есть 5-6 раз в день, чтобы их организм справлялся с повышенным объемом принимаемой пищи и не снижал, в то же время, работоспособность. И даже такая схема оказалась неспособной обеспечить баланс всех нужных организму веществ. В обычной пище оказалось больше балластных веществ, чем полезных. Пример? Пожалуйста! Если спортсмен весом 75 кг. съедает в день 300 граммов нежирного говяжьего или куриного мяса, он получает всего около 55 граммов белка (одну треть того, что ему нужно по минимуму), но при этом получает также 50-55 граммов жира, из которого 40 граммов ему совершенно не нужно. Теперь вы имеете представление о том, что такое балластные вещества!

Передовая спортивная наука пошла по сути создания концентрированных источников белков, углеводов и жиров. Эти продукты - не творение химической промышленности. Это те же мясо, яйца, молоко, рыба, соя, фрукты или овощи, но обработанные таким образом, что из них удалены все балластные вещества, а оставлены только те, которые нужны организму в повышенных дозах.

Кроме того, потребление таких добавок не только не нанесет вред вашему здоровью, но является просто необходимым для нормального функционирования организма. А уж все разговоры о том, что вы привыкнете к протеинам, как наркоманы привыкают к наркотикам и это приведет вас к могиле или, в крайнем случае, к тяжелой болезни не только не имеют под собой абсолютно никакой почвы, но являются в высшей степени дилетантскими, глупыми и невежественными

### **В ПОДАВЛЯЮЩЕМ БОЛЬШИНСТВЕ СЛУЧАЕВ ЭТО ТАКИЕ ГРУППЫ ПРОДУКТОВ, КАК:**

- **ПРОТЕИновые (БЕЛКОВые) ПРОДУКТЫ**, которые используются для повышения уровня и качества принимаемого с обычной пищей белка;
- **-УГЛЕВОДНЫЕ (ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ) ПРОДУКТЫ**, задачей которых является создание резерва энергии перед нагрузкой и максимально быстрое восстановление энергopotенциала организма после нагрузки;
- **-ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНЫЕ КОМПЛЕКСЫ**, цель приема которых состоит в восполнении водно-минерального и витаминного баланса, нарушенного в ходе физической нагрузки;
- **-АМИНОКИСЛОТНЫЕ КОМПЛЕКСЫ ИЛИ ОТДЕЛЬНЫЕ АМИНОКИСЛОТЫ**, оказывающие выраженное влияние на ряд физиологических процессов, активизирующихся в ходе физической работы, или же оптимизирующие аминокислотный профиль принимаемой обычной пищи;
- **-АДАПТОГЕНЫ** (напитки с биологически активными экстрактами растений), служащие задаче повышения сопротивляемости организма негативным воздействиям и улучшения реакции на физическую нагрузку;
- **-ОПТИМИЗАТОРЫ СПЕЦИФИЧЕСКИХ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ**, такие, например, как креатин или L-карнитин, позволяющие добиваться развития необходимых физических качеств или способствующие созданию нужной обменной среды в организме.

Перечисленный выше «джентльменский набор» вполне подходит как новичкам в мире спорта, так и опытным атлетам. Разумеется, классов пищевых добавок намного больше, и все они будут представлены далее на этих страницах, но указанное здесь - это тот минимум, который может означать разницу между отсутствием нужного результата и достижением конкретных в ваших усилиях в тренажерном зале.

### **ЧТО ЖЕ ИЗ ВСЕГО ЭТОГО МНОГООБРАЗИЯ НУЖНО ИМЕННО ВАМ?**

Опытные спортсмены, зная свой организм намного лучше среднего человека, и зная свои потребности, практически безошибочно ориентируются в этом бескрайнем океане. Но для всех остальных настоящее издание может стать верным помощником, путеводителем и консультантом в этом огромном, но крайне необходимом и полезном для каждого человека океане специализированных пищевых добавок.

## БЕЛКОВО-УГЛЕВОДНЫЕ ЭНЕРГЕТИКИ

Белково-углеводные энергетики (гейнеры) - это специализированные добавки, помогающие набрать мышечную массу, не потребляя ненужного жира.

Как правило такого рода продукты конструируются из белковой, углеводной и специализированной компонент. Белок (содержание колеблется от 5 до 40%) может быть из одного источника (молочный, сывороточный, растительный, яичный и т.д.) или представлять смесь нескольких компонент, что в целом повышает биологическую ценность продукта. Углеводная составляющая (80-45%), как правило, собирается из простых сахаров (сахароза, глюкоза, фруктоза) и полисахаридов (мальтодекстрин). Такая комбинация гарантирует энергоподпитку в течение всей тренировки, не поднимая резко концентрацию сахара в крови.

Специализированная составляющая - это целевые добавки: креатин (взрывная энергия), глютамин (мышечная масса), L-Карнитин (преобразование жира в энергию), витаминеральная формула и др.

Гейнер рекомендуется принимать как до, так и после физической нагрузки. До, чтобы создать запас необходимых питательных веществ. После, для скорейшего восстановления.



## ГЛЮТАМАКС 3000

**ГЛЮТАМАКС 3000** – это новый молочно-соевый коктейль с повышенной концентрацией глутамина для наращивания мышечной массы. Соевый белок – прекрасный антикатаболик, а молочный – усиливает анаболические процессы, в сочетании они действуют подобно «взрыву».

**Применение:** 10 столовых ложек продукта (100 г) смешать с 1,5 стаканами воды, сока или 3,2% молока. Принимать за час до и после тренировки.

### Аминокислотный состав (на 100 г белка)

Аланин	3890 мг
Аргинин	5300 мг
Аспарагиновая к-та	9950 мг
Цистеин	1450 мг
Глутаминовая к-та	21400 мг
Глицин	3300 мг
* Гистидин	2550 мг
* Изолейцин	4750 мг
* Лейцин	8250 мг
* Лизин	6350 мг
* Метионин	1350 мг
* Фенилаланин	4990 мг
Пролин	6450 мг
Серин	5470 мг
* Треонин	4300 мг
* Триптофан	1350 мг
Тирозин	3450 мг
* Валин	4850 мг
* - незаменимые аминокислоты	

### Содержание питательных веществ

Размер порции:	10 ст. ложек (100 г)	10 ст. ложек (100 г)
	с 250 мл воды или сока	с 250 мл 3,2% молока

### Содержание питательных веществ в порции:

Калорийность	382 ккал	552 ккал
Жиры	1,8 г	9,9 г
Углеводы	63 г	75 г
Белок	29 г	37 г
Натрий	180 мг	310 мг
Калий	530 мг	870 мг

### Витамины и минеральные вещества:

Витамин А	1500 МЕ	Кальций	380 мг
Витамин С	34 мг	Железо	3,9 мг
Тиамин	1,1 мг	Фосфор	145 мкг
Рибофлавин	0,8 мг	Цинк	2,6 мг
Витамин РР	81 мкг	Магний	190 мг

**Ингредиенты:** молочная сыворотка, нежирное сухое молоко, концентрат соевого белка, мальтодекстрин, сахароза, какао, целлюлоза, трикальций фосфат, хлорид калия, карбонат кальция, оксид магния, натуральные ароматизаторы, витаминная формула, лецитин, хлорид натрия.

**Упаковка:** ■ пакет 800 г, ■ ведро 1,6 кг; ■ 3,2 кг; ■ 5,2 кг

## ГЛЮТАМАКС 3000 с креатином

**ГЛЮТАМАКС 3000 С КРЕАТИНОМ** – это ГЛЮТАМАКС, усиленный креатином. Креатина моногидрат насыщает мышцы энергией, помогая преодолеть пиковые нагрузки, повышая общую выносливость и восстановительные возможности.

Дополнительные ингредиенты на порцию 100 г:  
Креатина моногидрат – 1 г

Вкусь: Шоколад  
Ваниль  
Фруктовый



Упаковка: ■ пакет 800 г, ■ ведро 1,6 кг; ■ 3,2 кг; ■ 5,2 кг



## ВИТАМАКС 3000

**ВИТАМАКС 3000** - это комплексный энергетик, основой которого служат молочные и соевые концентраты, дающие тренирующемуся атлету необходимый белок. Продукт содержит сложную углеводную формулу. Обогащен необходимыми витаминами и минералами.

**Витамин А** - помогает усваивать жиры и необходим для поддержания связок и костей в здоровом состоянии;

**Витамин С** - «защитающий витамин». Предохраняет клетки и ткани от разрушения;

**Витамин Е** - оздоравливает мускулатуру.

### Аминокислотный состав (на 100 г белка)

Аланин	4100 мг
Аргинин	5800 мг
Аспарагиновая к-та	10800 мг
Цистеин	1400 мг
Глютаминовая к-та	18900 мг
Глицин	3450 мг
* Гистидин	2700 мг
* Изолейцин	4800 мг
* Лейцин	7800 мг
* Лизин	6400 мг
* Метионин	1750 мг
* Фенилаланин	5100 мг
Пролин	6500 мг
Серин	5480 мг
* Треонин	4400 мг
* Триптофан	1300 мг
Тирозин	4250 мг
* Валин	4900 мг
* - незаменимые аминокислоты	

### Содержание питательных веществ

Размер порции:	8 ст. ложек (80 г)	8 ст. ложек (80 г)
	с 300 мл воды или сока	с 300 мл 3,2% молока

#### Содержание питательных веществ в порции:

Калорийность:	304 ккал	488 ккал
Жиры	менее 1 г	5,4 г
Углеводы	48 г	72 г
Белок	24 г	33 г
Натрий	310 мг	460 мг
Калий	230 мг	530 мг

#### Витамины и минеральные вещества:

Витамин А	6900 МЕ	Кальций	240 мг
Витамин С	53 мг	Железо	2,9 мг
Витамин В 1	1,8 мг	Биотин	130 мкг
Витамин Е	13 мг	Фосфор	149 мкг
Витамин В12	1 мкг	Пантотеновая к-та	10 мг
Рибофлавин	1,7 мг	Цинк	1,5 мг
Витамин В6	2,3 мг	Йод	13 мкг
Фолиевая к-та	0,35 мг		

**Ингредиенты:** молочная сыворотка, нежирное сухое молоко, концентрат соевого белка, мальтодекстрин, сахароза, какао, целлюлоза, трикальций фосфат, хлорид калия, карбонат кальция, оксид магния, натуральные ароматизаторы, витаминная формула, лецитин, хлорид натрия.

**Применение:** 8 столовых ложек продукта (80 г) смешать с 1,5 стаканами воды, сока или 3,2% молока. Принимать за час до и после тренировки.

**Упаковка:** ■ пакет 800 г, ■ ведро 1,6 кг; ■ 3,2 кг; ■ 5,2 кг



## ВИТАМАКС 3000 с креатином

**ВИТАМАКС С КРЕАТИНОМ** – это ВИТАМАКС, усиленный креатином. Креатина моногидрат насыщает мышцы энергией, помогая преодолеть пиковые нагрузки, повышая общую выносливость и восстановительные возможности.

Дополнительные ингредиенты на порцию 80 г:  
Креатина моногидрат – 800 мг

Вкус:

Шоколад

Ваниль

Фруктовый



Упаковка: ■ пакет 800 г,  
■ ведро 1,6 кг; ■ 3,2 кг; ■ 5,2 кг

## ГЕЙНЕР

**XXI ГЕЙНЕР** - это профессиональная формула для наращивания мышечной массы. Белковая матрица продукта содержит только высокоценные молочные белки, а углеводная составляющая гарантирует плавную подпитку энергией. ГЕЙНЕР практически не содержит жира и обладает гаммой приятных вкусов.

**ОБОГАЩЕН 10 ВИТАМИНАМИ**

### Содержание питательных веществ

Размер порции:	8 ст. ложек (100 г) с 250 мл воды	8 ст. ложек (100 г) с 250 мл 3,2% молока
----------------	---	--

### Содержание питательных веществ в порции:

Белок	8,0 г	15,0 г
Жиры	2,0 г	10,0 г
Углеводы	86 г	104 г
Калории	394 ккал	566 ккал

### Добавленные витамины

Витамин С	50 мг	50 мг
Витамин В	10,7 мг	0,7 мг
Витамин В6	0,9 мг	0,9 мг
Витамин Е	4,9 мг	4,9 мг
Витамин В2	0,65 мг	0,65 мг
Витамин В12	0,4 мкг	0,4 мкг
Витамин В3	5,8 мг	5,8 мг
Витамин Н	0,05 мг	0,05 мг
Пантотеновая кислота	3,5 мг	3,5 мг
Фолиевая кислота	0,13 мг	0,13 мг

**Состав:** сбалансированная смесь молочного и сывороточного белков, сахарная пудра, мальтодекстрин, натуральный или идентичный натуральному ароматизатор, какао-порошок (для вкуса шоколад), ванилин (для вкуса ваниль), смесь 10-и витаминов (тиамин, рибофлавин, биотин, пиридоксин, цианокобаламин, аскорбиновая кислота, D-Л-альфа токоферол, ниацин, пантотеновая кислота, фолиевая кислота).

**Рекомендации:** в зависимости от Вашей конституции и программы питания смешайте 4-8 столовых ложек (50-100г) ГЕЙНЕР с 125-250 мл воды, молока или фруктового сока. Полученный коктейль рекомендуется принимать по 1 порции за час до тренировки и через полчаса после нее.

### Вкус:

- шоколад
- земляника
- ваниль

**Упаковка:** ■ пакет 1000 г, ■ ведро 3 кг



## БЕЛКОВЫЕ КОНЦЕНТРАТЫ (ПРОТЕИНЫ)

Жизнь XXI века, полная стрессов и запредельных нагрузок, диктует особые требования к продуктам питания и в особенности к спортивной диете. Продукты все более «конструируются», чтобы максимально соответствовать предъявляемым к ним сверх-требованиям. Кирпичиком № 1 такого «конструктора» по праву является белковый концентрат. В этот ряд обычно ставят все продукты с содержанием белка более 60%. Обычные продукты содержат белка не более 30%.

Производство такого рода белковых добавок принципиально невозможно без использования высоких технологий, таких как ультра- и микрофльтрация, ионный обмен, гидролиз и др.

Протеины различаются по концентрации белка (от 60% до 90%), по типу белка (сывороточный, молочный, соевый, яичный, комбинированный и др.), по скорости усвоения – расщепления в организме человека. Самый «быстрый» белок сывороточный, казеинаты молочного белка и соевые белки усваиваются гораздо медленнее, поэтому часто различные концентраты смешивают, чтобы достичь оптимальной скорости усвоения. При этом всегда помните, что каждый человеческий организм уникален и подбор протеина нужно проводить, руководствуясь Вашими конкретными нуждами.

Последние исследования показывают, что профессионалу требуется от 2 до 4 г. белка на кг. массы тела в сутки. Половину этой потребности рекомендуется покрывать, используя белковые концентраты.



## ПРО ФОРМУЛА

**ПРО ФОРМУЛА** – это современная протеиновая формула, созданная на основе молочного и соевого концентратов, дающих тренирующемуся атлету необходимый белок. Быстро и медленно усваивающиеся белки скомбинированы в специальном соотношении. Это дает формуле пролонгированное действие и максимальную эффективность. Углеводная часть состоит из поли- и дисахаридов. Про Формула – энергопротеин для интенсивно тренирующихся спортсменов, обеспечивающий максимум качественного белка при надежной углеводной компоненте. Продукт включает самые необходимые витамины и минералы.

### Содержание питательных веществ в порции:

Размер порции:	5 ст. л. (50 г)	5 ст. л. (50 г)
	с 200 мл воды, сока	с 200 мл 3,2% молока
Белок	31 г	37 г
Углеводы	13 г	22 г
Жиры	3,6 г	10 г
Калории	209 ккал	326 ккал
<b>Витамины и минеральные вещества:</b>		
Витамин А	15 мг	Фосфор 230 мг
Калий	160 мг	Витамин С 50 мг
Витамин В1	50 мкг	Магний 45 мг
Кальций	200 мг	Натрий 215 мг
Витамин В2	300 мкг	Железо 1,2 мг

### Аминокислотный состав (на 100 г белка)

Аланин	5000 мг
*Лизин	6900 мг
Аргинин	5700 мг
*Метионин	2300 мг
Аспарагиновая к-та	8700 мг
*Фенилаланин	4300 мг
Цистеин	1500 мг
Пролин	5900 мг
Глютаминовая к-та	17100 мг
Серин	6600 мг
Глицин	4100 мг
*Треонин	4400 мг
*Гистидин	2400 мг
*Триптофан	1100 мг
*Изолейцин	5500 мг
Тирозин	4400 мг
*Лейцин	8200 мг
*Валин	5900 мг
*—незаменимые аминокислоты	

**Рекомендация:** смешать 5 столовых ложек (~ 50 г) Про Формулы с 1 стаканом (~ 200 мл) воды, сока или молока. Употреблять в течение часа до и после тренировки.

**Вкусы:** шоколадный

**Упаковка:** ■ пакет 800 г, ■ ведро 3 кг

**Ингредиенты:** концентрат сывороточного белка, соевый изolat, нежирное сухое молоко, концентрат соевого белка, мальтодекстрин, сахара, какао, ароматизатор идентичный натуральному, витаминная формула.

## СОЕВЫЙ ПРОТЕИН

**СОЕВЫЙ ПРОТЕИН** – это сбалансированный коктейль на основе соевого белка. Употребление соевого белка замедляет катаболические процессы, приводя к ускоренному росту мышечной массы и силовых показателей. Соевый протеин помогает преодолеть отрицательные последствия высоких эмоциональных и физических нагрузок и даёт организму заряд биологической активности в виде необходимого белка, аминокислот, витаминов и минералов. Продукт предназначен для спортсменов скоростно-силовых видов спорта, тяжелоатлетов и бодибилдеров.

### Содержание питательных веществ в порции:

Размер порции:	5 ст. л. (50 г)	5 ст. л. (50 г)
	с 200 мл воды, сока	с 200 мл 3,2% молока
Порций в упаковке:	16	16
Белок	30,5 г	36,5 г
Углеводы	16 г	24,8 г
Жиры	менее 1 г	6 г
Калории	150 ккал	355 ккал

**Рекомендации:** смешайте 5 ст. л. без верха (50 г) с 200мл воды, сока или молока.

1. Принимайте одну порцию коктейля за час до тренировки, это поможет не только пополнить энергетические запасы клеток, но и даст необходимый строительный материал в виде свободных аминокислот.
2. Принимайте вторую порцию коктейля через полчаса после тренировки. Это поможет Вам оптимально запустить процесс восстановления, оберегая собственные мышечные клетки.
3. Коктейль можно пить также в перерывах между основными приёмами пищи, если Ваш организм требует ещё больше белка.

**Вкусы:** шоколадный

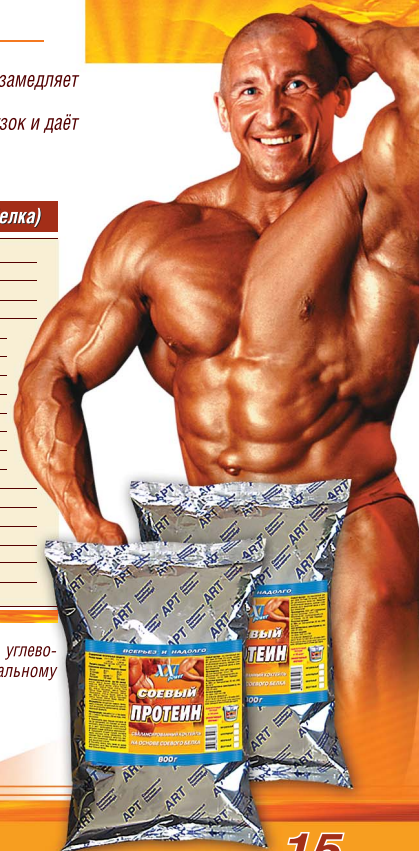
**Упаковка:** пакет 800 г

### Аминокислотный состав (на 100 г белка)

Аланин	5600 мг
Глютаминовая кислота	15400 мг
Аргинин	6900 мг
Глицин	5700 мг
Аспарагиновая кислота	8900 мг
* Гистидин	3700 мг
Цистеин	2700 мг
* Изолейцин	4800 мг
* Лейцин	7800 мг
Серин	6400 мг
* Лизин	6400 мг
* Треонин	4400 мг
* Метионин	1300 мг
* Триптофан	1300 мг
* Фенилаланин	5100 мг
Тирозин	3400 мг
Пролин	6200 мг
* Валин	4900 мг

\* - незаменимые аминокислоты

**Ингредиенты:** концентрат соевого белка, смесь углеводов, натуральный или идентичный натуральному ароматизатор, витаминеральная формула.



## СЫВОРОТОЧНЫЙ ПРОТЕИН

**СЫВОРОТОЧНЫЙ ПРОТЕИН** – это легкоусваиваемый белковый коктейль. Основа – сывороточный концентрат, содержащий кроме цельного белка до 15% белкового вещества в виде свободных аминокислот и пептидов, что обуславливает уникальные восстанавливающие способности продукта. Сывороточный Протеин не имеет противопоказаний, и наоборот, просто необходим не только современному атлету, но и большинству обычных людей в повседневной жизни, полной стрессов. Предлагаемый Вам продукт легко растворяется даже в холодной жидкости и имеет гамму приятных вкусов.



### Содержание питательных веществ в порции:

Размер порции:	4 ст. л. (40г)	4 ст. л. (40г)
	с 250 мл воды, сока	с 250 мл 3,2% молока
Белок	24 г	31,5 г
Углеводы	14 г	25 г
Жиры	менее 1 г	8 г
Калории	160 ккал	306 ккал

**Рекомендации:** смешайте 4 ст. л. без верха (40г) Сывороточного Протеина с 250 мл воды, сока или молока.

1. Принимайте одну порцию коктейля за час до тренировки, это поможет не только пополнить энергетические запасы клеток, но и даст необходимый строительный материал в виде свободных аминокислот.
2. Принимайте вторую порцию коктейля через полчаса после тренировки. Это поможет Вам оптимально запустить процесс восстановления, сберегая собственные мышечные клетки.
3. Коктейль можно пить также в перерывах между основными приёмами пищи, если Ваш организм требует еще больше белка.

### Вкусы:

- шоколадный
- ванильный
- фруктовый
- натуральный

**Упаковка:** ■ пакет 800 г, ■ ведро – 2,7 кг

### Аминокислотный состав (на 100 г белка)

Аланин	3700 мг
Глютаминовая кислота	11000 мг
Аргинин	4500 мг
Глицин	2800 мг
Аспарагиновая кислота	8200 мг
* Гистидин	2300 мг
Цистеин	3000 мг
* Изолейцин	6400 мг
* Лейцин	13600 мг
Серин	4500 мг
* Лизин	8400 мг
* Треонин	5700 мг
* Метионин	3500 мг
* Триптофан	4500 мг
* Фенилаланин	6000 мг
Тирозин	2300 мг
Пролин	4400 мг
* Валин	5200 мг

\* - незаменимые аминокислоты

**Ингредиенты:** концентрат сывороточного белка, сыворotka, смесь углеводов, натуральный или идентичный натуральному ароматизатор.

## АМИНОКИСЛОТЫ И КОМПЛЕКСЫ

Аминокислоты - это те самые органические молекулы, элементарные кирпичики, из которых состоят белки. Всего их 20. Различают заменимые и незаменимые аминокислоты. Последние не могут синтезироваться в организме человека и должны поступать вместе с пищей. К этим восьми аминокислотам относятся, в частности, Валин, Лейцин, Изолейцин - разветвленные аминокислоты (БЦА), которые принимают активное участие в процессах восстановления после физической нагрузки. Другая важная группа аминокислот объединяет Аргинин, Орнитин, Лизин (незаменимая) и способствует выработке G-фактора или гормона роста. Бесспорно важнейшей аминокислотой является L-Глютамин - основной кирпичик мышечной ткани.

Отдельное слово об аминокомплексах. Как правило, такие продукты основаны на белковых гидролизатах, которые наряду со свободными аминокислотами включают также пептиды с разной длиной цепи. Лучше всего усваиваются короткие, состоящие из 2-5 аминокислот, пептиды, полученные путем нативного (естественного) гидролиза. Будьте внимательны: гидролизаты, полученные путем кислотного гидролиза, не усваиваются.



## AMINO TABS 5000

Ударный комплекс сывороточных аминокислот

**XXI Amino Tabs 5000** – концентрированный комплекс сывороточных аминокислот и пептидов, эффективно восстанавливающий после интенсивной физической нагрузки.

### Содержание питательных веществ в порции

(5 табл. по 1,25 г)

Белок	5 г
Жиры	0,3 г
Углеводы	0,5 г
Энергетическая ценность	25 ккал

### Аминокислотный состав (на 100 г белка)

L-Аспарагиновая к-та	9,28 г
L-Метионин*	1,79 г
L-Треонин*	4,86 г
L-Изолейцин*	5,35 г
L-Серин	5,17 г
L-Лейцин*	8,44 г
L-Глутаминовая к-та	14,8 г
L-Тирозин	2,66 г
L-Пролин	4,91 г
L-Фенилаланин*	5,04 г
L-Глицин	3,77 г
L-Лизин*	6,99 г
L-Аланин	4,61 г
L-Цистеин	3,27 г
L-Гистидин*	2,82 г
L-Триптофан*	0,84 г
L-Валин*	5,41 г
L-Аргинин	4,78 г

\*-незаменимые аминокислоты

**Состав:** концентрат сывороточных белков (98,6 %), вспомогательные ингредиенты: диоксид кремния, стеарат магния.

**Применение:** Принимать по 5 таблеток 2 раза в день до, во время и после физической нагрузки в соответствии с индивидуальной программой питания.

**Упаковка:** ■ банка 90 таблеток = 112,5 г

## AMINO POWER (АМИНО ПАУЭР)

**AMINO POWER (АМИНО ПАУЭР)** – это сбалансированный аминокислотный комплекс на основе свободных аминокислот и пептидов разной длины. Продукт создан на базе аминокислот сывороточного белка и для создания более сбалансированного профиля обогащён аминокислотами гидролизата коллагена. Содержит оксипролин и оксилизин – аминокислоты крайне необходимые для суставов и связок. Для лучшего усвоения комплекса в Амино Пауэр добавлен витамин С.

**В одной порции (10 маленьких или 7 средних капсул) содержится:**

Белок	2,6 г	Витамин С	50 мг
Калории	15-16 ккал		

**Ингредиенты:** аминокислотная смесь из гидролизата коллагена и сывороточного белка, витамин С, желатин.

**Применение:** по 10 маленьких или 7 средних капсул сразу после тренировки.

**Упаковка:** ■ банка 30 капсул 0 размера,  
■ банка 100 капсул 0 размера,  
■ банка 300 капсул 00 размера

### Аминокислоты:

Аланин	138 мг	Глицин	114 мг
Лейцин	381 мг	Серин	132 мг
Аргинин	144 мг	Гистидин	66 мг
Лизин	237 мг	Треонин	165 мг
Аспарагиновая кислота	237 мг	Изолейцин	180 мг
Метионин	105 мг	Тирозин	66 мг
Цистеин	84 мг	Триптофан	126 мг
Фенилаланин	171 мг	Валин	147 мг
Глютаминовая кислота	360 мг	Оксипролин	3 мг
Пролин	147 мг	Оксилизин	3 мг



## AMINO TABS

**AMINO TABS (АМИНО ТАБС)** – сбалансированный аминокислотный комплекс на основе пептидов и аминокислот сывороточного белка. Для выравнивания аминокислотного профиля в формулу включены аминокислоты соевого белка и белка соединительной ткани. Как известно, короткие: ди-, три- и тетрапептиды наиболее эффективно, в сравнении со свободными аминокислотами, усваиваются человеческим организмом. Поэтому именно блок коротких пептидов является ударным в комплексе Амино Табс.

**В одной порции (5 таблеток) содержится:**

Белок	2,33 г
Калории	18 ккал

**Ингредиенты:** аминокислотная смесь «АмиПро» на основе сывороточного и соевого гидролизатов, «Колламин», лактоза, стеараты, желатин.

**Применение:** по 5 таблеток 3 раза в день перед едой или сразу после тренировки.

**Упаковка:** ■ банка 75 таб, ■ банка 300 таб

### Аминокислоты (г) на 100 г белка

Аланин	7	*Треонин	4
*Метионин	2,7	Глицин	4,8
Аргинин	5,8	*Триптофан	0,7
*Фенилаланин	4,3	*Гистидин	2,1
Аспарагиновая кислота	8,1	Тирозин	3,4
Пролин	4,6	*Изолейцин	5,6
Цистеин	2,3	*Валин	6,5
Серин	5,7	*Лейцин	8,9
Глютаминовая кислота	15,9	*Лизин	7,3

\* – незаменимые аминокислоты



## L-ГЛЮТАМИН

**L-ГЛЮТАМИН** - это чистый L-Глютамин без посторонних примесей. Как известно, L-Глютамин – самая распространенная аминокислота человеческого организма и основной «кирпичик» мышечной ткани. Она наиболее быстро транспортируется в мышечные клетки, предотвращая процессы катаболизма и поддерживая рост мышц. Достаточный уровень L-Глютамина в крови уменьшает усталость, депрессию, импотенцию и способствует через синтез L-Аргинина выработке гормона роста.

### Содержание питательных веществ в одной порции (5гр) :

L-Глютамин	5 гр
------------	------

**Применение :** принимать одну чайную ложку (5гр) продукта в день , на пустой желудок , предварительно растворив в воде или в Вашем любимом напитке.

**Внимание:** согласуйте прием XXI-Power L-Глютамин с консультацией у врача и Вашей ежедневной программой питания и тренировок.

**Упаковка:** ■ банка 350 г



## ФАКТОР РОСТА

**ФАКТОР РОСТА** – это формула для интенсивного формирования сухой мышечной массы, которая представляет собой анаболическую смесь L-Аргинина, L-Орнитина и L-Лизина. Взятые в отдельности эти аминокислоты не оказывают ярко выраженного влияния на рост мышечной массы. Вместе и в определенном соотношении они эффективно стимулируют выработку гормона роста (Growth Hormone или GH). Повышенный уровень GH приводит к интенсивному росту мышц, сгоранию лишнего жира, стимуляции иммунной системы.

### Содержание питательных веществ в одной порции (2 капсулы):

L-Орнитин	300 мг	Витамин С	160 мг
L-Аргинин	100 мг	Витамин В1	10 мг
L-Лизин	20 мг	Витамин В6	10 мг

**Ингредиенты:** L-Аргинин, L-Орнитин, L-Лизин, аскорбиновая кислота, витамин В1, витамин В6, желатин.

**Внимание:** не рекомендуется принимать продукт детям, подросткам, диабетикам, страдающим от гипогликемии, кормящим и беременным женщинам.

**Применение:** принимать по 2 капсулы на пустой желудок за час до тренировки и непосредственно перед сном.

**Упаковка:** ■ банка 100 капсул



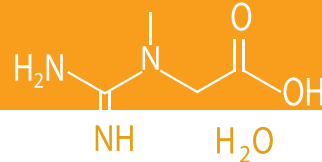
## СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ ЭНЕРГЕТИКИ

В эту группу входят продукты, которые стимулируют организм к выработке дополнительной энергии. Механизм действия их различен.

Дополнительный прием креатина приводит к избыточной концентрации креатинфосфата, который в свою очередь через энергоцикл клетки завязан с синтезом АТФ, а АТФ- основное «ракетное» топливо организма. Зная эту цепочку синтеза, понятно, что в соединении с углеводами и фосфатами, КПД преобразования избыточного креатина в АТФ выше.

Другая ситуация, когда Ваш организм и нервная система чувствуют себя «вычерпанными до доньшка». Тогда помогут гуарано- и кофеиносодержащие добавки. Кофеин быстро «открывает» глаза, а гуарана вступает «постепенно». Последнее очень важно, в особенности при длительной нагрузке или за рулем.





## СУПЕР КРЕАТИН

**СУПЕР КРЕАТИН** – чистый моногидрат креатина для суперинтенсивных нагрузок. Как показали многочисленные исследования, при употреблении этой добавки наблюдается повышение уровня предельных нагрузок, увеличение силы и выносливости. Эффект связан со способностью моногидрата креатина поддерживать высокий уровень энергомoleкул АТФ в клетках, понижая концентрацию аммиака в крови.

**В продуктах серии XXI POWER используется моногидрат креатина чистоты 99,9%, полностью свободный от вредных примесей креатинина, дигидрандиамида и др. вредных веществ.**

**Ингредиенты:** чистый 99,9% моногидрат креатина.

- Применение:**
- 1. Фаза загрузки: первые 5 дней принимать одну чайную ложку (5 г.) 4 – 5 раз в день (всего 20 – 25г. в день) с водой или соком.
  - 2. Фаза поддержания: принимать одну чайную ложку (5 г.) с водой или соком 2 – 3 раза в день.
  - Возможно применение моногидрата креатина без фазы загрузки.

**Внимание!** Перед употреблением проконсультируйтесь с врачом.

Рекомендуем употреблять XXI Power Супер Креатин совместно с:

- Про Формула – 60% белковый концентрат;
- Сывороточный Протеин – 60% сывороточный белковый продукт;
- Супер Карбо – углеводный энергетический комплекс;
- Amino Power, Amino Tabs – комплексы аминокислот.

■ **Упаковка:** ■ банки: 80 г, 300 г, 900 г  
■ пакет 500 г



## КРЕАТИН ПЛЮС

**КРЕАТИН ПЛЮС** – это эффективный комплекс для ускорения клеточного анаболизма. По сути это новая транспортная система по доставке креатина и глутамин в клетку. Кроме креатина и «медленных» углеводов продукт включает патентованный GF комплекс – специальную смесь клеточных солей с глутамином. Благодаря Креатин Плюс, мышечная клетка становится больше, и в неё поступают все необходимые вещества для успешного протекания процессов генерации новой мышечной ткани.

**Содержание питательных веществ в одной порции: 10г (1 ст.л.)**

Белок	0 г	Глутамин (GF™)	1 г
Углеводы	5 г	Натрий	30 мг
Жиры	0 г	Калий	64 мг
Креатин	2 г	Фосфоиноны	400 мг

**Ингредиенты:** моногидрат креатина, GF™ комплекс (глутамин, фосфаты, натрий и калий), смесь углеводов, ароматизатор.

■ **Применение:** принимать 2 раза в день по одной порции сразу после сна и перед тренировкой. Рекомендуется обильно запивать водой.

**Внимание:** перед употреблением проконсультируйтесь с врачом.

■ **Упаковка:** ■ банки: 80 г, 320 г  
■ маленькое ведро: 540 г

## ГУАРАНА

**XXI Power ГУАРАНА** – это жидкий концентрированный напиток на основе экстракта гуараны. Этот продукт незаменим для ситуаций, требующих сверхнапряжений и экстремальных усилий. Рекомендуется для спортсменов, водителей и людей, ведущих активный образ жизни

Один флакон (20 мл) содержит 2 порции и эквивалентен 3 чашкам кофе.

**В одном флаконе (20 мл) содержится:**

Экстракт гуараны	1600 мг	Углеводы	7 г
		Калорийность	28 ккал

**Ингредиенты:** экстракт гуараны с теином, левулоза, вода, лимонная кислота, витамины А, В1, В2, В6, В12, С, D3, РР, пантотенат кальция, фолиевая кислота, биотин.

**Применение:** не более по полфлакона (10 мл) в день за 30 минут до интенсивной физической нагрузки или во время нее.

Не употреблять перед сном.

**Внимание:** противопоказано для детей, больных диабетом, не переносящих кофеин. Не смешивать с алкоголем.

**Вкус:** Оригинальный

**Упаковка:** ■ коробка, 9 флаконов по 20 мл



## СУПЕР КАРБО

**СУПЕР КАРБО** – это высокоэффективный комплекс углеводов с разной длиной цепи. Это восстанавливающая формула, повышающая выносливость и предохраняющая от распада Ваши мышцы. Супер Карбо поможет преодолеть всякие ограничения на длительность тренировок, связанные в первую очередь с недостатком углеводов. Наша формула содержит смесь простых и сложных углеводов, что позволяет достичь равномерной подпитки энергией во время тренировки. После тренировки Супер Карбо нужен, чтобы создать необходимый запас гликогена в мышцах, без которого невозможна эффективная конвертация поступающего извне белка в новые мышечные клетки.

**Размер порции:** 3 ст. л. (40 г) с 200 мл воды или сока.

**Порций в упаковке:** 20.

**Содержание питательных веществ в порции:**

Белок	0 г	Жиры	0 г
Углеводы	38,5 г	Калории	155 ккал

**Ингредиенты:** мальтодекстрин, смесь короткоцепочечных углеводов, лимонная кислота.

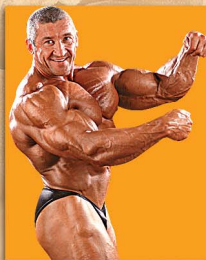
**Упаковка:** ■ пакет 800 г

**Рекомендации:** смешайте 3 ст. л. без верха (40 г) с 200мл воды или сока.

- 1. Принимайте одну порцию Супер Карбо за 35 – 40 минут до тренировки, это поможет создать необходимый запас энергии на всю тренировку.
- 2. Принимайте вторую порцию Супер Карбо сразу после тренировки. Это поможет Вам оптимально запустить процесс восстановления, сберегая собственные мышечные клетки.
- 3. Коктейль можно пить также во время тренировки, если Ваш организм требует ещё больше энергии.

**Вкус:** Натуральный



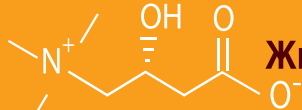


## ЖИРОСЖИГАЮЩИЕ ДОБАВКИ И КОМПЛЕКСНЫЕ ФОРМУЛЫ

Избыточное потребление жиров и углеводов, малоподвижный образ жизни - вот основные причины избыточного веса современного человека. Нас преследует каждодневный стресс, который хочется «заесть» чем-нибудь вкусеньким, а вкусное, как правило, очень калорийное, отсюда нарушение базового обмена веществ. Борьба с напастями XXI века помогают специальные жиросжигающие добавки и формулы. Одни регулируют аппетит (пиколинат хрома), другие помогают метаболизировать жирные кислоты (L-карнитин), третьи действуют комплексно (Super Fat Burner), но, увы не одни из них не являются панацеей, надо менять диету, надо менять образ жизни. Больше белковой пищи, больше движения и Ваша жизнь изменится к лучшему.



Качество продуктов XXI POWER защищено фирменной голограммой



## ПИКОЛИНАТ ХРОМА

**ПИКОЛИНАТ ХРОМА** – добавка, содержащая хорошо усваиваемый биологически активный хром, которая помогает сжиганию жира и регулирует аппетит. Хром, способствуя углеводному обмену, помогает поддерживать нормальный уровень сахара в крови, тем самым устраняя немотивированное чувство голода и слабости. В сочетании с программой питания и тренировок Пиколинат Хрома помогает устранить лишний жир и поддерживать на высоком уровне мышечный рельеф.

### Содержание питательных веществ в одной капсуле:

Хрома Пиколинат	– 140 мкг (117% от дневной нормы)
-----------------	-----------------------------------

**Ингредиенты:** пиколинат хрома, растительные стеараты, желатин.

**Рекомендации:** принимать по 1 капсуле 1 – 3 раза в день во время еды.

**Внимание:** не использовать беременным и кормящим женщинам, детям, а также больным. Перед применением проконсультируйтесь с врачом. Для больных диабетом применение добавки возможно только под контролем врача.

**Упаковка:** ■ баночка, 100 капсул



## L-КАРНИТИН

**L-КАРНИТИН** – пищевая добавка, содержащая L-карнитин в соединении с винной кислотой. L-карнитин способствует эффективному превращению излишков жира в полезную энергию. Наибольший эффект достигается в сочетании с регулярной физической нагрузкой и низкожировой, высокобелковой диетой. В качестве белковых добавок рекомендуем следующие продукты линии XXI Power: Про Формула, Сывороточный протеин, Amino Power и Amino Tabs. Кроме того L-Карнитин улучшает работу иммунной системы, активизирует работу токсино-выводящих путей и благоприятно воздействует на сердечно-сосудистую систему.

### Содержание питательных веществ в порции (3 капсулы):

L-карнитин	– 600 мг	Порций в упаковке: 33
------------	----------	-----------------------

**Ингредиенты:** тартрат L-карнитина, желатин.

**Применение:** употреблять по 3 капсулы три раза в день вместе с едой. Курс приема: 4-6 недель с перерывом в 2-4 нед. На курс требуется 3 банки XXI Power L-Карнитин (100).

**Внимание:** перед употреблением проконсультируйтесь с врачом.

**Упаковка:** ■ баночка, 100 капсул



## L-КАРНИТИН ЖЕВАТЕЛЬНЫЕ ТАБЛЕТКИ

**Содержание питательных веществ в порции (2 таблетки):**

L-карнитин	- 500 мг
------------	----------

**Ингредиенты:** тартрат L-карнитина, фруктоза, стеарат магния, диоксид кремния, мальтодекстрин, ароматизатор.

**Применение:** употреблять по 2 таблетки три раза в день вместе с едой. Курс приема: 4-6 недель с перерывом в 2-4 нед. На курс требуется 2-3 банки XXI Power L-Карнитин (90).

**Упаковка:** ■ баночка,

90 жевательных таблеток  
30 жевательных таблеток

## L-КАРНИТИН

ЖИРОСЖИГАЮЩИЙ НАПИТОК В ПЛАСТИКОВЫХ ФЛАКОНАХ ПО 20 МЛ

**В одном флаконе (20 мл) содержится:**

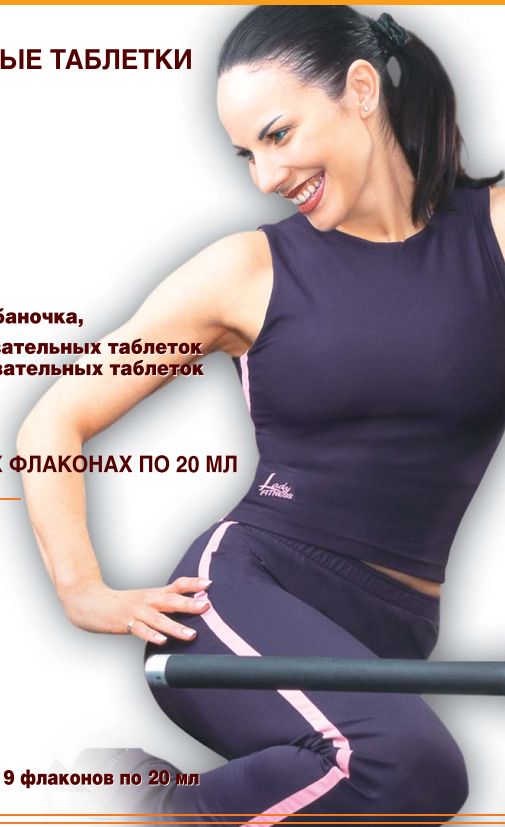
L-карнитин	1500 мг		
Углеводы	0,6 г	Калорийность	2,6 ккал

**Ингредиенты:** L-карнитин, аспартам, леулоза, вода, лимонная кислота, комплекс витаминов B6, PP, B3, H.

**Применение:** по 1 флакону в день в течении 4-6 недель, потом сделать перерыв не менее 4-х недель.

**Упаковка:**

■ коробка, 9 флаконов по 20 мл



## SUPER FAT BURNER (СУПЕР СЖИГАТЕЛЬ ЖИРА)

**SUPER FAT BURNER (СУПЕР СЖИГАТЕЛЬ ЖИРА)** – это средство для преобразования «пустого» жира в полезную энергию.  
**SUPER FAT BURNER** – это

- **L-карнитин** и **L-лизин** – высокоэффективные утилизаторы жирных кислот,
- **Пиколинат Cr** – устраняет немотивированное чувство голода,
- **Кофеин + TF-комплекс** – патентованная комбинация термоджеников и клеточных солей.

### Содержание питательных веществ в одной капсуле:

Пиколинат хрома	50 мкг	TF-комплекс	
L-карнитин	25 мг	(перец, горчица, фосфаты)	150 мг
Кофеин	20 мг	L-лизин	20 мг

**Ингредиенты:** L- карнитин, Пиколинат Хрома, мальтодекстрин, кофеин, L-лизин, TF-комплекс, стеарат Mg, желатин.

**Применение:** принимать по 2 капсулы утром и в полдень натощак. Не рекомендуется принимать перед сном.

**Внимание:** беременным или кормящим женщинам, а также людям, имеющим повышенное кровяное давление, заболевания сердца, щитовидной железы, страдающим простатитом, перед употреблением Super Fat Burner следует проконсультироваться у врача. В случае проявления нервозности, бессонницы, потери аппетита и других неприятных симптомов уменьшите дозу или прекратите приём.

**Упаковка:** баночка, 100 капсул



## СЖИГАТЕЛЬ ЖИРА

ЖИРОСЖИГАЮЩИЙ НАПИТОК В ПЛАСТИКОВЫХ ФЛАКОНАХ ПО 20 МЛ

**СЖИГАТЕЛЬ ЖИРА** – эффективная комбинация жидкого экстракта гуараны и L-Карнитина. Дает прилив сил и энергии за счет балластного жира.

### В одном флаконе (20 мл) содержится:

L-карнитин	1000 мг	Углеводы	0,6 г
Экстракт гуараны	800 мг	Калорийность	2,6 ккал

**Ингредиенты:** L-карнитин, аспартам, левулоза, экстракт гуараны с теином, вода, лимонная кислота, карбонат магния, комплекс витаминов C, B1, B2, B6, B12, E, B3, H, PP, пантотеновая и фолиевая кислоты.

**Вкус:** оригинальный

**Применение:** по 1 флакону в день за 30 минут до интенсивной физической нагрузки или во время нее. Не употреблять перед сном.

**Внимание:** противопоказано для детей, больных диабетом, не переносящих кофеин. Не смешивать с алкоголем.

**Упаковка:** коробка, 9 флаконов по 20 мл





## ВИТАМИНЫ И СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ

Витамины и минералы являются неотъемлемым компонентом обмена веществ. Они участвуют в процессе высвобождения энергии, строительстве и преобразовании тканей организма. Недостаток витаминов и минералов может вызвать ухудшение спортивных качеств спортсмена и нанести серьезный вред здоровью.

Для поддержания нормального энергетического баланса организм спортсмена нуждается в больших количествах витаминов, минералов и питательных веществ, нежели организм человека не испытывающего физических нагрузок. В случае же сильного физического и нервного стресса выручит экстракт лимонника с таурином и витамином В1, эффективно восстанавливающий силы.

Здоровые суставы, кожа, ногти позволяют человеку не только вести полноценную, активную жизнь, но и выглядеть красивым и гармоничным. Что делать, если еще нет острой боли, но уже «хрустят», болят колени, шелушится кожа, ломаются ногти? Ответ прост - начинать «двигаться» и задуматься об обмене веществ в своем собственном организме. Движение запустит механизм естественного синтеза всех необходимых веществ, но нужны исходные ингредиенты: аминокислоты, глюкозамин, хондроитин. В этом случае помогают специализированные добавки. Экстракт акулевого хряща содержит глюкозамин и хондроитин, которые помогут восстановить костную и хрящевую ткань и нормализовать процесс выработки внутрисуставной жидкости.



Качество продуктов XXI POWER защищено фирменной голограммой

## ВИТАМИНЫ

**XXI-POWER ВИТАМИНЫ** – это витаминеральный комплекс на каждый день, высокоэффективная формула, включающая в себя полный набор витаминов и минералов, необходимых человеческому организму, плюс хелатированное железо. Комплекс поможет преодолеть стрессы и обеспечит Вас энергией и силами в течение всего дня. Незаменим для тех, кто соблюдает диету, принимает сжигатели жира или занимается аэробикой, шейпингом и фитнесом. XXI-Power Витамины не содержит искусственных красителей и добавок.

**Содержание питательных веществ в порции:** 2 таблетки  
**Порций в упаковке:** 200

	Содержание в 1 таблетке:	% от дневной нормы потребления
Витамин А (пальмитат и бета-каротин)	5000 IU	100
Фосфор	125 мг	13
Витамин В1 (тиамин)	1,5 мг	100
Магний	40 мг	10
Витамин В2 (рибофлавин)	1,7 мг	100
Витамин Н (биотин)	15 мкг	5
Витамин В6 (пиридоксин)	2 мг	100
Калий	9 мг	-
Витамин В12 (цианокобаламин)	6 мкг	100
ПАБК	5 мг	-
Витамин С (аскорбиновая кислота)	60 мг	100
Витамин D	400 IU	100
Витамин E (D-альфа токоферол)	30 IU	100
Селен	3 мкг	-
Хром	2 мкг	-
Витамин РР (ниацин)	30 мг	100
Витамин В3 (пантотеновая кислота)	10 мг	100
Витамин М (фолиевая кислота)	200 мкг	0
Цинк	5 мг	33
Кальций	160 мг	16
Железо	10 мг	50

**Другие ингредиенты:** микрокристаллическая целлюлоза, стеврат магния, стевариновая кислота.

**Применение:** принимать по 2 таблетки ежедневно с едой. Те, кто ведет активный образ жизни, интенсивно тренируется, занимается бодибилдингом, аэробикой и шейпингом могут увеличить ежедневную дозу до 3-4 таблеток.

**Упаковка:**

■ банка: 400 таблеток



## ЖЕВАТЕЛЬНЫЕ ВИТАМИНЫ

Комплекс витаминов на каждый день.

Содержание питательных веществ в 1 таблетке (1000 мг):

Белок	0 г	Жир	0 г
Углеводы	915 мг	Калории	3,7 ккал

**Ингредиенты:** Стеарат магния, идентичный натуральному ароматизатор земляника.

**Вкус:** земляника

**Упаковка:** баночка

- 90 жевательных таблеток
- 30 жевательных таблеток

Содержание в 1 таблетке: % от дневной нормы потребления

Витамин В1	0,5 мг	33
Витамин В2	0,6 мг	33,3
Ниацин (Витамин В3)	5,4 мг	27
Витамин В6	0,7 мг	35
Пантотеновая к-та (Витамин В5)	3,2 мг	64
Биотин (Витамин Н)	0,05 мг	100
Витамин В12	0,35 мкг	11,7
Витамин С	18,2 мг	25
Витамин Е	4,5 МЕ	13,6
Фолиевая к-та (Витамин В9)	0,12 мг	60

**Применение:** принимать по 3 таблетки в день вместе с пищей.

## JOINT CAPS (ДЖОЙНТ КАПС)

**Joint Caps (Джойнт Капс)** – это синергическая формула для костей, кожи, связок и суставов, созданная на основе экстракта акульего хряща, Коллагина™ и витамина С. Экстракт акульего хряща угнетает рост новых кровеносных сосудов и, благодаря содержащемуся в нём глюкозамину, заживляет поражённые соединительные ткани. Коллагин™ – новая патентованная смесь свободных аминокислот и высокоактивных пептидов соединительной ткани, отлично зарекомендовавшая себя в испытательных тестах, особенно в сочетании с акульим хрящом и витамином С.

**Joint Caps** – эффективно снимает боль и восстанавливает повреждённые суставы и связки.

Содержание питательных веществ в одной порции (3 капсулы):

Экстракт акульего хряща	630 мг
Коллагин™	255 мг
Витамин С	15 мг

**Применение:** употреблять по 6 – 9 капсул ежедневно вместе с основными приёмами пищи. При острых болях можно принимать удвоенное количество.

**Внимание:** перед употреблением проконсультируйтесь с врачом.

**Упаковка:** баночка

- 30 капсул
- 100 капсул



## ФАКТОР ВОССТАНОВЛЕНИЯ

**XXI ФАКТОР ВОССТАНОВЛЕНИЯ** - это напиток восстанавливающий силы с лимонником и таурином

**ЛИМОННИК** — восточно-азиатская древовидная лиана, ягоды которой обладают уникальными свойствами. Эффективно восстанавливает физическую и умственную работоспособность после тяжёлых физических нагрузок, повышает выносливость организма к кислородному голоданию, усиливает чувствительность периферического и центрального зрения.

**ТАУРИН** — аминокислота, естественным образом присутствующая в печени и сердечной мышце. Участвует в основных обменных процессах. Служит строительным материалом всех остальных аминокислот. Благодаря этому уникальному свойству является незаменимым строительным материалом в восстановительных процессах организма.

**ТИАМИН** — водорастворимый витамин, участвующий в регулировании углеводного обмена и целенаправленно доставляющий кровью к тем клеткам, которые потребляют большое количество углеводов (нервным клеткам), а глюкоза в свою очередь является единственным источником энергии таких клеток. Такая композиция дает возможность нервной системе нормально работать и быстро восстанавливаться после нагрузок.

**Оптимально подобранное сочетание всех этих компонентов создаст благоприятный фон для максимально быстрого и эффективного восстановления организма после тяжёлого физического стресса.**

### В одном флаконе (20 мл) содержится:

Концентрат сока лимонника	1000 мг
Таурин	1000 мг
Тиамин (В1)	1,5 мг
Углеводы	2000 мг
Калорийность	8 ккал

**Применение:** Пить по одной порции в день до или после интенсивной физической нагрузки, при переутомлении организма. Перед употреблением взбалтывать. Не употреблять перед сном.

**Внимание:** Напиток противопоказан при нервном возбуждении, повышении артериального давления и нарушении сердечной деятельности.

### Упаковка:

- коробка, 9 флаконов по 20 мл

**Ингредиенты:** Концентрат сока лимонника, вода, глюкоза, тиамин гидрохлорид, таурин, мармикс, сорбат калия.





## СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ БАТОНЧИКИ

В автомобильной пробке, в метро, на работе, в тренажерном зале, Вам захотелось перекусить. На помощь придут полезные батончики XXI Power. Они содержат белок (до 18 %), мало вредных жиров и «хорошие» углеводы с разной длиной цепи.

Кроме того Slim Bar («стройный» батончик) обогащен L-карнитином, Energy Bar (энергетический батончик) - экстрактом гуараны, Crea Bar (креатиновый батончик) - моногидратом креатина, Protein Bar (протеиновый батончик) - гидролизатом коллагена, необходимым для суставов и связок, а Сила Злаков - не просто вкусный, но и полезный батончик с изюмом, миндалем, витаминами и L- Карнитином.

Что и говорить, что наши батончики просто незаменимы для занимающихся фитнесом, аэробикой, бодибилдингом.



Качество продуктов XXI POWER защищено фирменной голограммой

## СЛИМ БАР

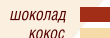
**SLIM BAR (СЛИМ БАР)** – это батончик с пониженным содержанием жира и вредных сахаров. Содержит 11% высокоценного белка и 500 мг L-карнитина, преобразующего жир в энергию. **Обогащен десятью витаминами.**

**В 100 г. продукта содержится:**

Белок	11 г	Углеводы	72 г
Ненасыщенный жир	9,5 г	L-карнитин	1000 мг

Энергетическая ценность – 433 ккал/1810 кДж.

**Вкусы:**



**Состав:** концентрат сывороточного белка, концентрат соевого белка, L-карнитин, кокосовая стружка, патока, сахар, соль, шоколадная глазурь, кондитерский жир, сорбиновая кислота, витаминеральная смесь.

**Примечание:** употреблять за час до тренировки или через полчаса после нее, в соответствии с индивидуальной программой питания и

**Масса нетто: 50 г**

**Упаковка:**

■ **коробка, 24 батончика**

## ПРОТЕИН БАР

**PROTEIN BAR (ПРОТЕИН БАР)** – это батончик с пониженным содержанием жира и вредных сахаров. Содержит 18% высокоценного белка и гидролизат коллагена, необходимый для здоровья суставов и связок. **Обогащен десятью витаминами.**

**В 100 г. продукта содержится:**

Белок	18 г	Ненасыщенный жир	9 г
в том числе гидролизата коллагена	3 г	Углеводы	66 г

Энергетическая ценность – 417 ккал/1743 кДж.

**Вкусы:**



**Состав:** концентрат сывороточного белка, концентрат соевого белка, гидролизат коллагена, кокосовая стружка, патока, сахар, соль, ореховая смесь, шоколадная глазурь, какао, витаминеральная смесь, сорбиновая кислота, кондитерский жир.

**Примечание:** употреблять за час до тренировки или через полчаса после нее, в соответствии с индивидуальной программой питания и тренировок.

**Масса нетто: 50 г**

**Упаковка:** ■ **коробка, 24 батончика**





## Специализированные батончики

### ЭНЕРДЖИ БАР

**ENERGY BAR** – это батончик с пониженным содержанием жира и вредных сахаров. Содержит 10% высокоценного белка и 1000 мг экстракта гуараны для интенсивных нагрузок. Обогащен десятью витаминами.

**В 100 г. продукта содержится:**

Белок	10 г	Углеводы	73 г
Ненасыщенный жир	9 г	Экстракт гуараны	1000 мг

**Энергетическая ценность** – 422 ккал / 1764 кДж

**Примечание:** употреблять за час до тренировки или через полчаса после нее, в соответствии с индивидуальной программой питания и тренировок.

**Масса нетто:** 50 г

**Состав:** концентрат сывороточного белка, концентрат соевого белка, патока, кокосовая стружка, сахар, шоколадная глазурь, экстракт гуараны, соль, ароматизатор, сорбиновая кислота, кондитерский жир, витаминеральная смесь.

**Внимание!** Продукт противопоказан для детей, больных диабетом, не переносящих кофеин. Не смешивать с алкоголем. Перед употреблением проконсультируйтесь с врачом.

**Вкус:** оригинальный

**Упаковка:**

■ коробка, 24 батончика

### КРЕА БАР

**CREA BAR (КРЕА БАР)** – это батончик с пониженным содержанием жира и вредных сахаров. Содержит 12% высокоценного белка и 2,5 г креатина, необходимого для взрывных нагрузок. Обогащен десятью витаминами.

**В 100 г. продукта содержится:**

Белок	12 г	Углеводы	66 г
Ненасыщенный жир	10 г	Моногидрат креатина	5 г

**Энергетическая ценность на 100 г** – 422 ккал / 1764 кДж

**Примечание:** употреблять за час до тренировки или через полчаса после нее, в соответствии с индивидуальной программой питания и тренировок.

**Масса нетто:** 50 г

**Состав:** концентрат сывороточного белка, концентрат соевого белка, патока, кокосовая стружка, сахар, шоколадная глазурь, 99,9% моногидрат креатина, соль, витаминеральная смесь, ванилин, сорбиновая кислота, кондитерский жир.

**Вкусы:** шоколад, кокос, ваниль

**Упаковка:**

■ коробка, 24 батончика

## ОВСЯНЫЙ БАТОНЧИК СИЛА ЗЛАКОВ

### XXI POWER СИЛА ЗЛАКОВ

Вкусный нежный овсяный батончик с изюмом и миндалем в молочной глазури. Батончик практически не содержит жира.

Обогащен витаминами и L-карнитином.

#### содержание питательных веществ:

	в одном батончике (50 г)	в 100 г продукта
Белок	3,5 г	7 г
Жиры	4,8 г	9,6 г
Углеводы	26 г	52 г
L-карнитин	300 мг	600 мг
Витамин С	36,5 мг	73 мг
Витамин В1	0,95 мг	1,9 мг
Витамин В6	1,2 мг	2,4 мг
Витамин Е	7 мг	14 мг
Витамин В2	0,9 мг	1,8 мг
Витамин В12	0,55 мг	1,1 мг
Витамин В3	8 мг	16 мг
Витамин Н	0,06 мг	0,12 мг
Пантотеновая кислота	5,25 мг	10,5 мг
Фолиевая кислота	0,18 мг	0,36 мг

Энергетическая ценность батончика — 156 ккал.

Масса нетто: 50 г

Упаковка: ■ коробка, 24 батончика

**Состав:** овсяные хлопья (30 %), исправленная вода, молочная сыворотка, рис воздушный, кокосовая стружка, крахмальная патока, яблочный пектин, сорбат калия, ароматизатор идентичный натуральному, L-карнитин (0,6 %), изюм, миндаль обжаренный, сахар, молочная глазурь, тиамин, рибофлавин, биотин, пиридоксин, цианокобаламин, аскорбиновая кислота, D, L-альфа токоферол, ниацин, пантотеновая кислота, фолиевая кислота.

**Применение:** по 1-2 или более батончика в день в качестве дополнения к повседневному рациону. Батончик успешно восполняет силы при повышенной физической и умственной нагрузке.

**Противопоказания:** Индивидуальная непереносимость к компонентам батончика.

# Сила Злаков





## СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ НАПИТКИ

*Вода - это Жизнь, расхожая Истина. С потерей воды интенсивность всех процессов в человеческом организме замедляется. Поэтому нужно ... Пить или не пить - вот в чем вопрос? Конечно пить, но специализированные напитки с сбалансированным солевым составом, чтобы скомпенсировать вымываемые с потом минералы. Такие напитки называют изотоническими, если состав и количество солей подобраны правильно. Кроме того, в напитки дополнительно добавляют специализированные добавки, такие как L- Карнитин (жиросжигающий агент), экстракт гуараны (энергостимулятор) и другие. При больших энергозатратах рекомендуются напитки с углеводами. Лучше, когда в таких напитках простые сахара находятся в сочетании с более сложными углеводами, что гарантирует постепенную подпитку энергией для длительной работы. Так что правильно тренируйтесь и употребляйте только правильные напитки.*



Качество продуктов XXI POWER защищено фирменной голограммой

## ГУАРАНА

**XXI POWER ГУАРАНА** - углеводный энергетический коктейль, обогащённый гуараной, витамином С и минералами. Стимулирующее действие напитка обеспечивается высоким содержанием кофеина (быстрое действие на организм) и экстракта гуараны (замедленное действие). ГУАРАНА - эффективное средство для повышения работоспособности, преодоления физической и умственной усталости. Рекомендованные виды спорта: футбол, хоккей, волейбол, баскетбол, бейсбол, регби, азробика, шейпинг.

### Содержание питательных веществ в бутылочке (500 мл):

Калории	144 ккал	Углеводы	36 г
Жиры	0 г	Кофеин	100 мг
Холестерин	0 г	Гуараны экстракт	300 мг
Белки	0 г		

Витамин С - 30 мг; Витамин В1 - 0,8 мг; Витамин В6 - 4,5 мг; Пантотеновая кислота - 3 мг; Натрий - 300 мг; Магний - 25 мг;

**Ингредиенты:** фруктоза, сахароза, кофеин, экстракт гуараны, лимонная кислота, смесь витаминов, вода фильтрованная, бензоат натрия, сорбат калия, ароматизатор.

**Применение:** бутылку встряхнуть. Употреблять до, во время и после тренировки.

**Внимание:** продукт противопоказан детям, диабетикам, страдающим от непереносимости кофеина и высокого кровяного давления.

**Вкус:** оригинальный

**Упаковка:** ■ бутылочка, 500 мл;  
■ гофроподдон, 24 бутылки.

## ИЗОТОНИЧЕСКИЙ

**XXI POWER ИЗОТОНИЧЕСКИЙ** - низкокалорийный, витаминно-минеральный, изотонический напиток. Эффективно удовлетворяет жажду и восполняет в клетках запас солей и витаминов, теряемых вместе с потом во время тренировки. **ИЗОТОНИЧЕСКИЙ** необходим спортсменам и занимающимся азробикой и шейпингом. Рекомендуемые виды спорта: лыжи, бег, гребля, триатлон, велосипед, плавание, фитнес, игровые виды, бокс, гимнастика, борьба, восточные единоборства.

### Содержание питательных веществ в бутылочке (500 мл):

Калорийность	5,6 ккал	Жиры	0 г
Углеводы	1,4 г	Белок	0 г

Натрий - 0,33 г., Калий - 67 мг, Магний - 5,4 мг, Фосфор - 67 мкг, Кальций - 135 мг, Витамин С - 30 мг., Витамин Е - 5 мг., Пантотеновая кислота - 3 мг., Ниацин - 1,7 мг., Витамин В1 - 0,8 мг., Витамин В2 - 0,8 мг., Витамин В6 - 0,7 мг., Витамин В12 - 0,5 мг., Фолиевая кислота - 100 мкг, Витамин Н - 50 мкг, Витамин РР - 8 мг.

**Ингредиенты:** аспартам, яблочная кислота, ортофосфат Na, цитрат Na, натуральный ароматизатор, хлорид Na, витаминная формула, лактат Ca, хлорид K, сульфат Mg, вода фильтрованная.

**Применение:** бутылку встряхнуть. Употреблять до, во время и после тренировки.

**Внимание:** продукт противопоказан детям, диабетикам, страдающим от непереносимости кофеина и высокого кровяного давления.

**Вкус:** ананас ■ земляника ■

**Упаковка:** ■ бутылочка, 500 мл;  
■ гофроподдон, 24 бутылки.



# Специализированные напитки

## L-КАРНИТИН

**XXI POWER L-КАРНИТИН** – это низкокалорийный, витаминно-минеральный, изотонический напиток, обогащенный L-карнитином. Незаменим при любой интенсивной физической нагрузке. Эффективно восполняет самые необходимые организму вещества, вымываемые вместе с потом во время тренировки. Добавленный в продукт L-карнитин помогает перерабатывать лишний жир в полезную энергию.

### Содержание питательных веществ в бутылочке (500 мл):

Калорийность	5,6 ккал	Белок	0 г
Углеводы	1,4 г	L-карнитин	1200 мг
Жиры	0 г		

Натрий - 0,33 г., Калий - 67 мг, Магний - 5,4 мг, Фосфор - 67 мг, Кальций - 135 мг, Витамин С - 30 мг., Витамин Е - 5 мг., Пантотеновая кислота - 3 мг., Ниацин - 1,7 мг., Витамин В1 - 0,8 мг., Витамин В2 - 0,8 мг., Витамин В6 - 0,7 мг., Витамин В12 - 0,5 мг., Фолиевая кислота - 100 мкг, Витамин Н - 50 мкг, Витамин РР - 8 мг.

**Ингредиенты:** L-карнитин, аспартам, яблочная кислота, ортофосфат Na, цитрат Na, натуральный ароматизатор, хлорид Na, витаминеральная формула, лактат Ca, хлорид K, сульфат Mg, вода фильтрованная.

**Применение:** бутылочку встряхнуть, употреблять до, во время и после тренировки. При занятиях аэробикой и разгрузочных диетах рекомендуется употреблять по 1 литру «XXI Power L-КАРНИТИН» каждый день в течении 4-6 недель.

**Внимание:** продукт содержит фенилаланин. Не рекомендуется больным фенилкетонурией.

**Вкусы:** ананас, земляника, грейпфрут, зеленый чай с жасмином

**Упаковка:** бутылочка, 500 мл; гофроподдон, 24 бутылки.

## L-КАРНИТИН ГАЗИРОВАННЫЙ

### Содержание питательных веществ в бутылочке (500 мл):

	Тоник	Кола	Апельсин
Белок	0 г	0 г	0 г
Жиры	0 г	0 г	0 г
Углеводы	9,3 г	35 г	53 г
L-карнитин	900 мг	900 мг	900 мг
Витамин С	9,9 мг	-	150 мг
Апельсиновое масло	-	-	23 мг
Калорийность	37 ккал	140 ккал	212 ккал

### Для вкуса ТОНИК

Витамин В1	0,26 мг
Витамин В2	0,24 мг
Витамин В6	0,34 мг
Витамин В12	0,15 мкг
Ниацин	2,6 мг
Витамин Е	2,14 мг
Витамин Н	19,4 мкг
Пантотеновая кислота	1,61 мг
Фолиевая кислота	0,05 мг

**Применение:** бутылочку встряхнуть, употреблять до, во время и после физической нагрузки в качестве освежающего напитка по 1 бутылке в день.

### Вкусы:

тоник  
кола  
апельсин

**Состав:** ТОНИК: артезианская вода, мармикс, ароматизатор идентичный натуральному, яблочная кислота, цитрат натрия, цитрат калия, бензоат натрия, лактат кальция, карбонат магния, сорбат калия, L-карнитин, диоксид углерода, смесь 10-и витаминов (тиамин, рибофлавин, ниотин, пиридоксин, цианкобаламин, аскорбиновая кислота, D, L-альфа токоферол, ниацин, пантотеновая кислота, фолиевая кислота).

**АПЕЛЬСИН:** артезианская вода, диоксид углерода, аскорбиновая кислота, инвертированный сахарный сироп, натуральный ароматизатор (апельсиновое масло, мальтодекстрин, E 102, E 122), лимонная кислота, сорбат калия, L-карнитин.

**КОЛА:** артезианская вода, карамельный колер, вкус-ароматическая основа «Кола», инвертированный сахарный сироп, лимонная кислота, фруктоза, сорбат калия, L-карнитин, диоксид углерода.



## Словарь терминов

<b>Аминокислоты</b>	— составные части звенья цепи любого белка. Различают 20 аминокислот.
<b>Анаболизм</b>	— процесс образования, синтеза клеток, тканей, отдельных молекул в живом организме.
<b>АТФ</b>	— аденозинтрифосфат, основная энергомoleкула клетки.
<b>БЦА</b>	— разветвленные аминокислоты, L-Лейцин, L-Изолейцин, L-Валин. Крайне важны в процессе восстановления.
<b>Гейнер</b>	— углеводно-белковый энергетик с содержанием белка 5-40%, служащий для набора веса и мышечной массы.
<b>Гидролизат</b>	— продукт, полученный в результате расщепления сложных молекул, например белка, на более простые составные части. Тем самым повышается усвояемость продукта.
<b>Гуараны экстракт</b>	— экстракт семян южноамериканской лианы, богат гуаранином — кофеиноподобным веществом, но действующим более мягко и продолжительно.
<b>Катаболизм</b>	— процесс распада сложных веществ, молекул, клеток до более простых.
<b>Креатин</b>	— органическое вещество, участвующее в энергоцикле клетки и естественным образом синтезируемое в печени и почках.
<b>Креатинин</b>	— конечный продукт обмена веществ в мышечной ткани.
<b>Мальтодекстрин</b>	— углевод со средней длиной молекулы, полученный в процессе гидролиза крахмала. Усваивается в течение более продолжительного времени, чем простые сахара.
<b>Протеин</b>	— белковый концентрат с содержанием белка более 60%.
<b>G-Фактор</b>	— аминокислоты L-Аргинин, L-Орнитин, L-Лизин, вместе способствующие выработке Гормона роста.

## I. В силовых видах спорта (бодибилдинг, пауэрлифтинг, тяжелая атлетика, гиревой спорт, легкоатлетические метания):

Новички	<b>Витамакс 3000 Глютамакс 3000</b>	При необходимости увеличения массы тела и в качестве пред- и послетренировочного питания
	<b>Про Формула Соевый Протеин</b>	Применять как заменитель пищи при трудностях в организации дробного многократного питания
	<b>Сывороточный протеин</b>	Применять при белковой фортификации (утром перед завтраком-30-50г.), сразу после тренировки в той же дозировке, а также для интенсификации процессов восстановления в перерыве между тренировками
	<b>Витамины</b>	Применять трехнедельными курсами с недельным перерывом
	<b>L-Карнитин (капс., табл., мармелад)</b>	Применять в сочетании с физическими нагрузками при избыточном жировом компоненте в композиции тела согласно инструкциям производителя

**Примечание:**

- суммарная доля белка в дневном рационе (из обычной пищи плюс добавки) должна составлять не менее 2,5-3 г. белка на 1 кг. собственного веса тела
- суммарная доля углеводов в дневном рационе (из обычной пищи плюс добавки) должна составлять не менее 5-6 г. на 1 кг. собственного веса тела плюс 250-400 ккал. дополнительно на покрытие энергозатрат в день тренировки.

### Атлеты среднего уровня - сохраняются все рекомендации, данные для новичков, плюс:

<b>Витамакс 3000 с креатином Глютамакс 3000 с креатином</b>	В качестве заменителя пищи и для улучшения энергообеспечения тренировок и мышечного роста
<b>Супер Креатин</b>	Для оптимизации энергообеспечения тренировочного процесса и мышечного роста, увеличения силовых показателей и увеличения восстановления ( по 5г. 1-2 раза в день)
<b>Amino Power, Amino Tabs</b>	Для фортификации аминокислотного состава обычной пищи-по 2-6 грамм с каждым приемом пищи
<b>Про Формула</b>	В качестве пред- и послетренировочного питания- 50-80 г. на порцию
<b>Joint Caps</b>	Для профилактики травм соединительных тканей и в период восстановления после травм
<b>Фактор Роста</b>	Для стимуляции натурального выброса тестостерона и в качестве липотропика для женщин (1 капсулу утром и 1 перед тренировкой)

**Примечание:**

- атлеты этого уровня в периоды особенно напряженных тренировок увеличивают дозировку белка до 3-3,5 г. на 1 кг. собственного веса тела.
- дозировка углеводов диктуется задачами тренировочного мезоцикла и может быть уменьшена или увеличена в соответствии с этими задачами.

## Атлеты соревновательного уровня

в зависимости от задач мезоцикла пользуются всеми данными выше рекомендациями, а также рационально используют следующие пищевые добавки:

<b>L-Карнитин (жидк., ампулы)</b>	Для редукции подкожных жировых отложений и сохранения сухой массы тела (как рекомендовано производителем)
<b>Сжигатель жира (ампулы)</b>	Для редукции подкожных жировых отложений и сохранения сухой массы тела (как рекомендовано производителем)
<b>Гуарана (ампулы)</b>	Для повышения эффективности интенсивных тренировок в аэробном и анаэробном режимах (по 1 ампуле за 10-15 мин. до нагрузки)
<b>Фактор Роста</b>	Для стимуляции восстановительных процессов и увеличения сухой мышечной массы путем стимуляции выброса гормона роста ( за 15 мин. до сна на голодный желудок по 2- 4 капсулы)
<b>Сывороточный протеин</b>	Для уменьшения ночного катаболизма по 50-70 г. за 1 час до сна
<b>Joint Caps</b>	В сочетании с коллагеном в период восстановления после напряженных силовых тренировок
<b>Креатин +</b>	Для оптимизации восстановительных процессов до и после тренировочных нагрузок (согласно рекомендациям производителя)
<b>Amino Power</b>	Для обеспечения оптимального энергоснабжения тренировочного процесса и оптимизации процессов восстановления по 3-8 капсул до и после тренировки.

## II. В игровых видах спорта (командные и индивидуальные):

<b>Супер Карбо</b>	В качестве предтранировочного и предсоревновательного легкоусвояемого источника питания
<b>L-Карнитин (напиток)</b>	Как средство оптимизации образования энергии при нагрузках на выносливость
<b>Гуарана (напиток)</b>	В качестве средства , улучшающего адаптацию к специфической физической нагрузке
<b>Joint Caps</b>	Для профилактики травм соединительных тканей и в период восстановления после травм
<b>Сывороточный протеин</b>	Для оптимизации процессов восстановления после тренировок , игр и в промежутках между таймами (периодами)
<b>Изотонический</b>	В качестве средства , улучшающего водно-электролитный баланс и восполнения микроэлементов в период напряженных тренировок и соревнований

### Примечание:

при необходимости совершенствования скоростно-силового компонента подготовленности спортсмены используют соответствующие пищевые добавки из раздела I.

### III. В спортивных единоборствах (бокс, борьба и восточные боевые искусства):

<b>Фактор Роста Гуарана (мармелад)</b>	Для стимуляции натурального выброса тестостерона, повышения спортивной работоспособности и для улучшения энергообеспечения тренировок
<b>Супер Креатин Креатин+</b>	Для оптимизации энергообеспечения тренировочного процесса и мышечного роста, увеличения силовых показателей и улучшения восстановления на базовом этапе подготовки
<b>Amino Power, Amino Tabs L-Глютамин</b>	Для сохранения весовой категории и фортификации состава обычной пищи
<b>Сывороточный протеин</b>	Для увеличения энергопотенциала и повышения работоспособности до и после тренировочной нагрузки
<b>Супер Карбо</b>	Для улучшения процессов восстановления в период интенсивных тренировок и соревнований (как пред- и послетренировочное питание)

Примечание: при необходимости и по показаниям спортсмены могут использовать соответствующие пищевые добавки из раздела II.

### IV. В выносливостных видах спорта (бег, велоспорт, плавание, лыжи, коньки, многоборье):

<b>L-Карнитин (напиток)</b>	В качестве средства, улучшающего водно-электролитный баланс и восполнения микроэлементов в период напряженных тренировок и соревнований
<b>Изотонический (напиток)</b>	Как средство оптимизации образования энергии при нагрузках на выносливость
<b>Гуарана (напиток)</b>	В качестве средства, улучшающего адаптацию к специфической физической нагрузке
<b>Amino Power</b>	Для улучшения витаминного статуса и улучшения обменных процессов в период напряженных тренировок и соревнований
<b>Супер Карбо</b>	Как средство восполнения гликогенного ресурса, а также как заменитель питания на дистанции

Примечание: при необходимости и по показаниям спортсмены могут использовать соответствующие пищевые добавки из разделов II и III.

### V. Специализированные пищевые добавки:

<b>Батончик Слим Бар (с карнитином)</b>	В качестве заменителя питания при избыточном жировом депоненте
<b>Батончик Креа Бар (с креатином)</b>	В качестве заменителя питания в период интенсивных тренировок, направленных на увеличение силы и мышечной массы
<b>Батончик Энерджи Бар (с гуараной)</b>	В качестве заменителя питания, улучшающего адаптацию к физическим нагрузкам и повышающего физическую и умственную работоспособность
<b>Батончик Протеин Бар (с коллагеном)</b>	В качестве средства профилактики травм суставов и соединительно-тканых образований, а также как заменитель питания с повышенным содержанием белка

## VI. Рекомендованные схемы применения продуктов «XXI Power» лицами, посещающими фитнес-центры:

### А) при тренировках преимущественно силовой направленности (тренажерный зал, силовая азробика)

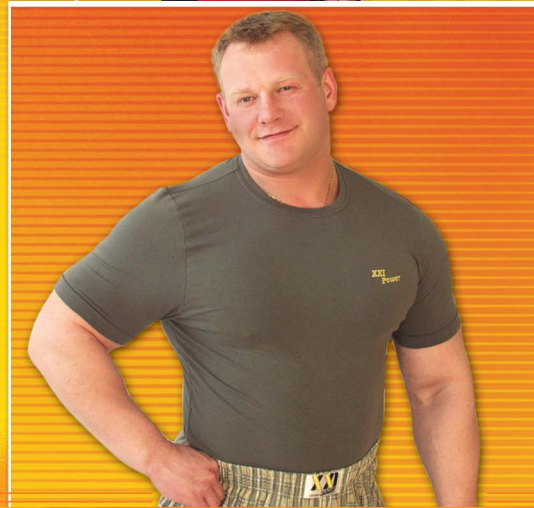
<b>Сывороточный протеин</b>	Применять для белковой фортификации (утром перед завтраком-30-50г.), сразу после тренировки в той же дозировке, а также для интенсификации процессов в перерыве между тренировками
<b>Батончик Креа Бар (с креатином)</b>	В качестве заменителя питания в период интенсивных тренировок, направленных на увеличение силы и мышечной массы
<b>Amino Power</b>	Для увеличения энергопотенциала и повышения работоспособности до и после тренировочной нагрузки- по 3-4 капсулы с водой или тонизирующим напитком
<b>Изотонический</b>	В качестве средства, улучшающего водно-электролитный баланс и восполнения микроэлементов в период напряженных тренировок и соревнований
<b>Гуарана (мармелад)</b>	В качестве средства, улучшающего адаптацию к специфической физической нагрузке
<b>Батончик Протеин Бар (с коллагеном)</b>	В качестве средства профилактики травм суставов и соединительно-тканых образований, а также как заменитель питания с повышенным содержанием белка, свободных аминокислот, ди- и трипептидов
<b>Amino Power, Amino Tabs L-Глютамин</b>	Для фортификации аминокислотного состава обычной пищи
<b>Витамины</b>	Для оптимизации витаминного статуса и профилактики гиповитаминоза- по 1-2 таблетки в день курсами по 10-12 дней

### Б) При тренировках преимущественно выносливостной направленности (шейпинг, степ, дэнс, Pilates)

<b>Amino Power</b>	Для увеличения энергопотенциала и повышения работоспособности до и после тренировочной нагрузки- по 3-4 капсулы с водой или тонизирующим напитком
<b>L-Карнитин (жидкий, амп.)</b>	Для редукции подкожных жировых отложений и сохранения сухой массы тела
<b>Сывороточный протеин</b>	Как средство фортификации питания в процессе напряженных тренировок при необходимости низкокалорийной диеты
<b>Joint Caps</b>	В качестве средства, предупреждающего физиологическое изнашивание суставных структур в процессе продолжительной физической нагрузки
<b>Слим Бар</b>	Как средство восполнения энергетического потенциала и оптимизации жиросжигания после азробной тренировки
<b>Гуарана (весь ассортимент)</b>	В качестве средства, улучшающего адаптацию к специфической физической нагрузке













**ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН**  
**[www.sportservice.ru](http://www.sportservice.ru)**

*спортивное питание от ведущих производителей  
спортивная одежда из последних модных коллекций*

**ЗАКАЗ И ДОСТАВКА**  
**(499) 968-6244**

*доставка по Москве в течение суток  
в продаже всегда более 500 наименований*

# Компания ООО «АРТ Современные научные технологии»

Основана в 1998 г. и является современным многопрофильным производством продуктов здорового питания.  
Мы делаем все порошковые формы, таблетированные и капсулированные продукты, напитки и глазированные батончики.  
С 2002 года наше производство имеет международный сертификат HACCP.



FEDERAL AGENCY ON TECHNICAL REGULATING AND METROLOGY

«HACCP» VOLUNTARY CERTIFICATION SYSTEM

CERTIFICATION BODY

All-Russian Scientific and Research Institute for Certification

(VNIIS)

3/10, Moscow, Electrichesky per., 123557, Russia  
№ XACCTI.RU.001

№ 0157

CERTIFICATE OF CONFORMITY

is given to «АРТ Современные научные технологии» Ltd  
KPH "Nadezhda", Golikovo vil., Solnechnogorsky district, Moscow region, 141420, Russia

THIS CERTIFICATE CERTIFIES THAT

Quality System as applied to production of sport nutrition products,  
specified in Appendix, is based on HACCP principles and

COMPLIES WITH THE REQUIREMENTS OF

GOST R 51705.1-2001  
and Art. 5 and 6 of Regulation (EC) № 853/2004 of the European Parliament  
and of the Council of 29 April 2004 on the hygiene of foodstuffs

It is valid until November 29, 2010

Head of Certification Body

V. G. Versan

Audit team Leader

V.L. Arshakuni



Registered in «HACCP» Voluntary Certification System Register

№ XACCTI.RU.001 П.Д1500.0108

