



# WEIDER PREMIUM WHEY

ÖZEL GELİŞTİRİLMİŞ PROFESYONEL KAS YAPICI  
STRAWBERRY VANILLA



**Yüksek biyoaktif peptit oranı**

**Kısa sürede emilim ve süper etki**

**%90 protein fraksiyon kapasitesi**

**%89 whey proteini + 100 biyolojik değer**

**2.000 mg**

L-Glutamine /porsiyon

**%20**

Whey Protein Isolate

**100**

Biyolojik Değer

**%90**

Protein Fraksiyon Kapasitesi

**%89**

Whey Proteini



WEIDER Araştırma Grubu'nun AR + GE çalışmalarının en son ürünlerinden biri olan yeni WEIDER Premium Whey Protein, %90'lık protein fraksiyon oranı ile eşsiz ve benzersiz doğal bir peynir altı suyu protein kaynağı olarak üretilmiştir.

Günümüzün en modern protein işleme ve saflaştırma teknolojisi olan Ultrafiltrasyon teknolojisi ile düşük sıcaklık ve düşük basınç altında doğal yapısı bozulmadan üretilen WEIDER Premium Whey, çok kaliteli %20 izole peynir altı suyu protein içeriği sayesinde; proteinlerin kas sistemine eksiksiz ulaşmasına, içerdiği biyoaktif peptitlerle kas sisteminin beslenme kapasitesini arttırmaya, 2 saatte değilde 1 saatte kana karışarak antrenmanlarda yıkıma uğrayan adalelerin daha çabuk toparlanmasına ve yorgunluğa sebep olan laktik asit üretiminin azalmasına yardımcı olarak yağsız kas kütlesi yapışmasına imkan sağlamaktadır.

5 yıl gibi uzun bir süre devam eden AR + GE çalışmaları sonucunda, antrenmanlarda kas sisteminin ihtiyacı olan güç miktarını arttırmak, hipofiz bezi tarafından üretilen büyüme hormonunun daha fazla salgılanmasına yardımcı olmak ve antrenman sonrası hemen başlayan ve iki saat süren kas sisteminin yenilenme sürecine etkisinin fazla olmasını sağlamak için 2 gr L-Glutamine/ porsiyon kapasiteli üretilmiştir.

Vücutun kas sisteminin WEIDER Premium Whey'i 60 dakika gibi kısa bir sürede emerek %100 oranında kullanabildiği bir sonraki sayfada verilen grafikten kolayca anlaşılmaktadır.

Özellikle spesifik bir ürün olarak üretilen WEIDER Premium Whey, doğal yapısının hiç bozulmamış olması sayesinde adalelere aşağıda belirtilen üstün özellikleri sağlar:

- 1 saat gibi kısa süre içinde %100 emilir, sentezlenir ve adalelere en kısa sürede ulaşarak kas proteini üretimine yardımcı olur (kas kaybını önler),

- %100 absorbe edilebilme özelliği, vücudun yüksek oranda ve daha kısa sürede kullanabilme kapasitesini artırır (yüksek performans sağlar),

- Antrenman sonrası kas sisteminin yenilenme oranını (recovery phase) artırarak daha fazla kas kütlesini garanti eder (daha kolay yapılaşma).

Ayrıca WEIDER Premium Whey, sahip olduğu çok özel formülü (kalitesi üstün peynir altı suyu protein ham maddesi ve üretilirken kullanılan pahalı düşük sıcaklık ve düşük basınç üretim prosesleri) ile vücudun kas sistemine aşağıda verilen öncelikli özellikleri ve sıradışı avantajları sunar:

- Kaslardaki laktik asit üretimini ayarlar böylece adaleleri yıpranmalara karşı korur ve kaliteli kas kütlesi kazanımını garanti eder,

- Enerji üretimini artırarak kas hücrelerinde kaliteli ve verimli enerji dağılımı sağlar böylece performanslı antrenman imkanı sunar,

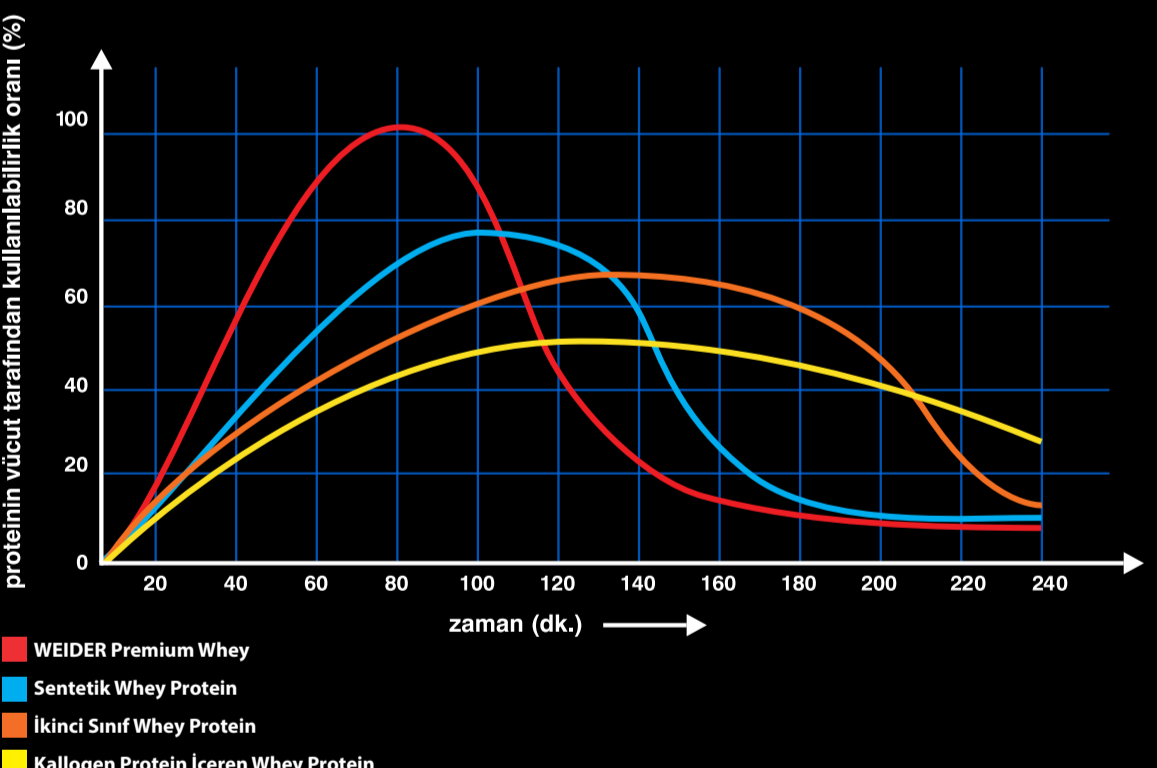
• Vücutun savunma sistemine destek verir dolayısıyla disiplinli ve sürekli antrenman yapılmasına olanak sağlar,

• İştah kontrolü sağlar dolayısıyla aşırı beslenmeye izin vermez; böylece yağlanmaya engel olur,

• Enzimlerden başlayan ve kas yapılaşmasına hatta yağ yakımına kadar devam eden bir geçiş aralığı sağlar,

• Antrenmanlarda ve antrenman sonrası vücudun daha fazla insülin ve büyüme hormonu salgılamasına yardımcı olur,

• Kan hücresinin temel yapı taşı olan organik yağın denge seviyesini sürekli optimum düzeyde tutarak yağlanma ve kolesterol oluşumuna engel olur.



WEIDER Premium Whey

Sentetik Whey Protein

İkinci Sınıf Whey Protein

Kallogen Protein İçeren Whey Protein

**BEST SELLER  
IN EUROPE**

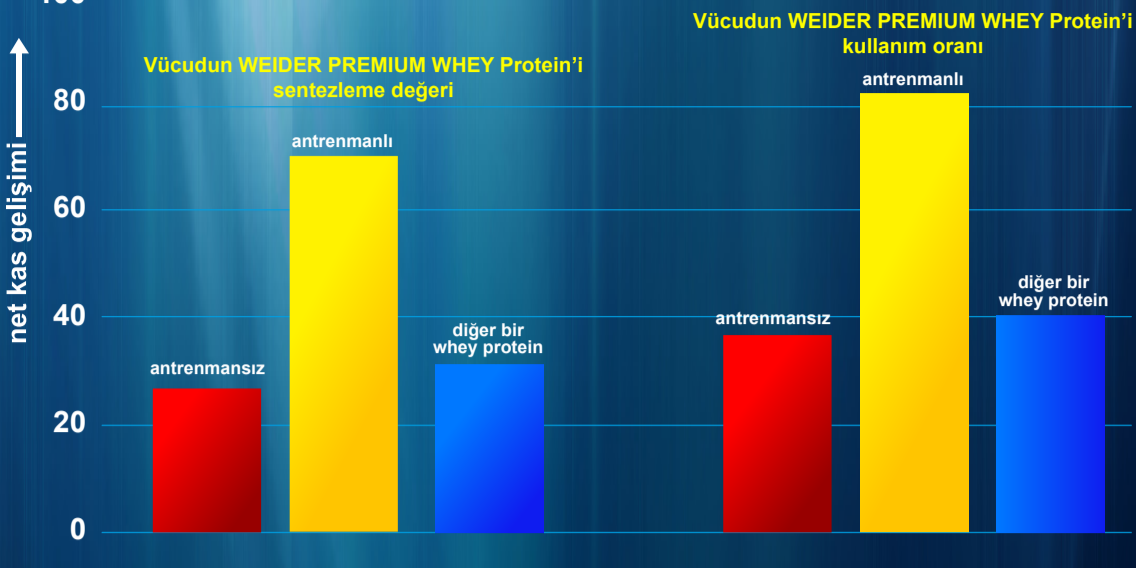


# WEIDER PREMIUM WHEY

ÖZEL GELİŞTİRİLMİŞ PROFESYONEL KAS YAPICI

STRAWBERRY VANILLA

Önceki sayfada açıklanan özellikleri sayesinde, piyasadaki diğer protein ürünlerinden gözle görülür bir şekilde ayrılan WEIDER Premium Whey, özellikle antrenman günlerinizde en büyük yardımcınız olacaktır.



## BİYOAKTİF FRAKSİYONLAR

### Beta-lactoglobulin:

Antrenman sonrasında kasların yenilenmesi için önemli olan Çift Zincirli Amino Asit (BCAA) ve temel amino asitlerce zengin olmasının yanında vitamin ve mineral emilimini destekler. Yapısında sistein bulunduğu için kas gelişimi ve glutasyon (GSH) sentezi için oldukça önem taşımaktadır. Bunun yanında yağ asidi veya lipit bağlayıcı protein olarak da görev alabilmektedir.

### Alpha-lactalbumin:

BCAA ve temel amino asitlerin önemli bir kaynağı olan bu fraksiyon, özellikle serotonin (mutluluk, canlılık ve zindelik hissi veren bir uyarıcı) ve melatonin (biyoriytmü düzenleyen bir uyarıcı) hormonlarının üretimine yardımcı olan triptofan amino asiti açısından zengindir.

### Immunoglobulinler:

Ağır antrenmanlar sonrasında kasların yenilenmesine destek olan glutamin amino asiti açısından zengindir. Yetişkinlerde bağışıklık sistemini güçlendirmektedir.

### Glycomacropeptide:

Kas metabolizması ve gelişimi için kilit rol oynayan BCAA açısından zengindir.

## PROTEİN FRAKSİYONLARI ŞEMASI



## AMİNO ASİT PROFİLİ

## 100 gr protein içinde

L-Isoleucine*	6,4 gr
L-Leucine*	10,3 gr
L-Lysine*	8,0 gr
L-Methionine*	1,9 gr
L-Phenylalanine*	2,4 gr
L-Threonine*	6,0 gr
L-Tryptophan*	1,4 gr
L-Valine*	6,4 gr
L-Arginine	2,0 gr
L-Cystine	1,9 gr
L-Histidine	2,0 gr
L-Tyrosine	2,0 gr
L-Alanine	4,0 gr
L-Aspartic Acid	9,0 gr
L-Glutamine	8,5 gr
L-Glutamic Acid	16,7 gr
L-Glycine	1,6 gr
L-Proline	5,3 gr
L-Serine	4,2 gr

\*Temel Amino Asitler



**WANT MORE  
MUSCLE**





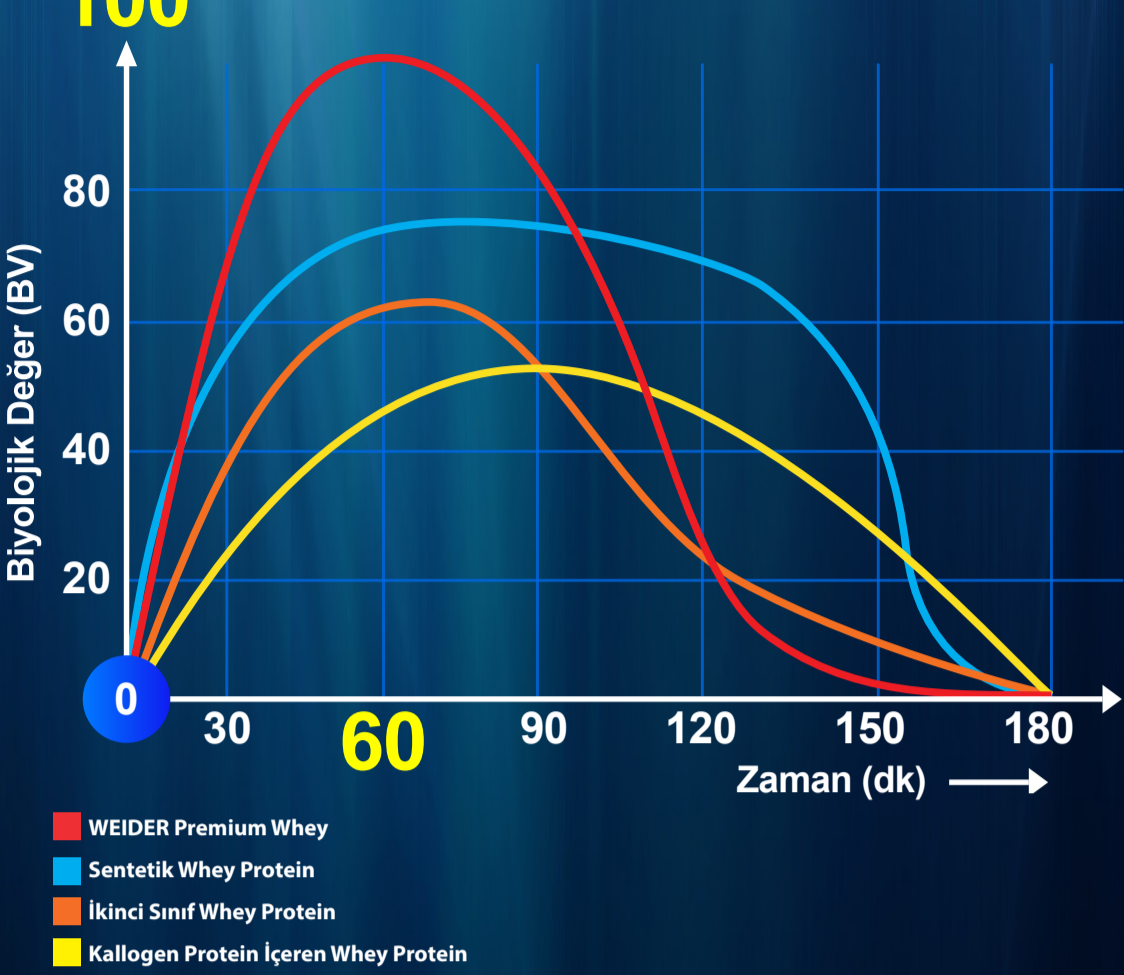
# WEIDER PREMIUM WHEY

ÖZEL GELİŞTİRİLMİŞ PROFESYONEL KAS YAPICI

STRAWBERRY VANILLA

## BİYOLOJİK DEĞER (BV = 100)

Vücuda alınan protein kaynağının kas sistemi tarafından ne kadar emilebileceğini ve kullanılabilirliğini gösteren ve proteinin sahip olduğu amino asit bileşimleri ve L-Leucine gibi çok önemli amino asit değerleri, vitamin ve mineral içerikleri ile protein kalitesini belirleyen "BİYOLOJİK DEĞER", WEIDER Premium Whey' in içerdiği bu denli yüksek amino asit miktarları ile bir KALİTE KANITI olarak siz değerli kullanıcılarımıza gururla sunulur.



WEIDER Almanya AR-GE grubu olarak uzun süren bilimsel çalışmalar sonucunda üretilen WEIDER Premium Whey ürünümüzden en iyi verimi almanızı hedefleyerek bu denli spesifik olmasına yardımcı özel formülasyonunu ve diğer ürünlerden ayırıcı özelliklerini siz değerli kullanıcılarımız ile daha detaylı paylaşmak istiyoruz:

## NEDEN WEIDER PREMIUM WHEY YÜKSEK MİKTARDA BCAA İÇERİR?

Öncelikle siz değerli kullanıcılarımıza Çift Zincirli Amino Asitler olarak bilinen BCAA' ları açıklamak isteriz...

### BCAA (Branched Chain Amino Acids)

Vücut tarafından üretilmeyen 8 temel amino asitten 3 tanesini oluşturan L-Leucine, L-Valine ve L-Isoleucine %100 serbest formda bulunan, vücut tarafından üretilmeyen ve antrenmanlarda kas dokularının yıkımına karşı kas sistemini koruyan çok özel bir gruptur.

Kas dokusunda metabolize edilen **L-Isoleucine** çok özel bir amino asittir ve kas sistemi içinde %14' lük bir kullanım potansiyeline sahiptir. Yeterli miktarda alınmaması durumunda kas sistemini koruyamadığı gibi performans artışından da söz edilemez.

**L-Valine** metabolizmayı uyarıcı etkiye sahip diğer bir özel amino asittir ve kas sistemi ile karaciğer arasında vücudun azot dengesi için azot ve enerji taşımakla görevlidir. Kas liflerinin onarılmasında özellikle gerekli olan bu amino asit %14' lük kullanım kapasitesi ile kas sisteminin sigortalarından birisidir. Yeterli miktarda alınmaması, metabolizma içinde negatif hidrojen dengesi oluşturur ve kas sistemini yenilenmesi ve korunması söz konusu olamaz.

**L-Leucine** protein sentezinde güçlü bir uyarıcı olup, metabolizma içinde yeterli miktarda bulunması protein yıkımını (kas proteininin enerji olarak kullanılması) engelleyerek protein metabolizmasında sadece proteinin yapı taşlarından biri değil, aynı zamanda protein metabolizmasının da çok önemli bir parçası olduğunu göstermektedir. Bu nedenle kas yıkımını önlemek için yeterli miktarda BCAA almak kaçınılmaz hale gelir. BCAA' ların bu özelliği anti-katabolik etkilerine bir örnek olarak gösterilebilir. Maksimum etki için L-Leucine, L-Isoleucine ve L-Valine beraber alınmalıdır.

Özellikle kas sistemi için fazlası ile dikkate alınacak bu denli önemli özelliklere sahip olan BCAA kombinasyonları metabolizma içinde daha birçok işlevin gerçekleştirilmesinde büyük rol oynarlar. Bu işlevlere genel olarak bakacak olur isek;

1. Kas dokularında %35 oranında depolanabilirler.  
(ANABOLİK GÜÇ)
2. Antrenman sonrası kullanımlarda özellikle kas proteini sentezini artırırılar.  
(KALICI KAS KÜTLESİ)
3. Antrenman öncesinde protein yıkımını önlerler.  
(MAKSİMUM PERFORMANS)
4. Özellikle L-Leucine' nin etkisi ile vücudun en önemli anabolik hormonu olan insülin hormonunun üretimini başlatırlar (KAS HÜCRE İÇİ SUYUNA DAHA FAZLA VE ÇABUK MİKRO BESLEYİCİ MADDE TAŞINMASI = BÜYÜME). (Bilindiği gibi insülin hormonu hem glikojeni hem de amino asitleri hücrelere taşır bu da sporcular için inanılmaz bir avantajdır.)
5. Büyüme hormonunun (GH) üretiminin arttırılmasını sağlarlar.  
(DAHA HIZLI GELİŞME)
6. Antrenmanlarda karbonhidratların tükenmesinden sonraki durumda doğal yapısının mükemmel olması nedeniyle yüksek enerjiye dönüşürler.  
(ANABOLİK GÜÇ)
7. Laktik asit (LAKTAT) üretimini azaltırlar.  
(MİNİMUM KAS KAYBI)
8. Yapılarının farklı ve üstün olması nedeni ile diğer amino asitler gibi karaciğerde metabolize olmazlar, bağırsaklardan direkt olarak %100 emilirler ve kas kütlesine doğrudan ulaşırlar.  
(ÇOK DAHA HIZLI ETKİ)

Yani; WEIDER Premium Whey ile yeterli miktarda BCAA alımı, kas proteini yıkımını önler yani kas proteininin enerjiye dönüşmesine engel olur böylece kas sistemi için çok önemli olan kas proteini yıkımı riski sıfırlanır. Bu durum ürünümüzün kasların yıpranmasına ve bozulmasına engel olduğunun en önemli kanıtıdır.



WANT MORE  
POWER



# WEIDER PREMIUM WHEY

ÖZEL GELİŞTİRİLMİŞ PROFESYONEL KAS YAPICI  
STRAWBERRY VANILLA

BCAA'ların tüm bu özelliklerini oransal olarak da aşağıda verilen infografikten görebiliriz.

**BÜYÜME HORMONU ÜRETİMİ %5**

**İNSÜLİN HORMONU ÜRETİMİ %10**

**KAS DOKULARINDAKİ YOĞUNLUK %35**

**ENERJİ ÜRETME KAPASİTESİ %99**

**METABOLİZMA TARAFINDAN EMİLİM ORANI %100**

**ANABOLİK ETKİ (ÇOK KALİTELİ VE YÜKSEK SEVİVELİ ENERJİ ÜRETİMİ) %100**

**KATABOLİK METABOLİZM (KAS DOKULARININ YIKIMININ ÖNLENMESİ) %100**

Sonuç olarak WEIDER Premium Whey, üretiminde kullanılan yüksek kaliteli ham maddenin bir gereği olan %23'lük BCAA oranı ile kas proteini sentezini daha fazla arttırma ve antrenman öncesi alındığında ise büyük oranda anabolik etki sağlama gibi sıra dışı avantajları siz değerli kullanıcılarımıza en etkili şekilde sunmaktadır.

## NEDEN WEIDER PREMIUM WHEY YÜKSEK MİKTARDA L-GLUTAMINE İÇERİR?

WEIDER Premium Whey üretiminde kullanılan yüksek kaliteli L-Glutamine amino asidinin özelliklerinden de biraz bahsetmek isteriz...

### L-GLUTAMINE

Metabolizma tarafından yeterli miktarlarda üretilmeyen özel bir amino asittir. Vücudun iskelet ve kas sisteminde doğal olarak yüksek miktarlarda bulunur ve buradaki amino asit kutbunun %60' ını oluşturur. WEIDER Premium Whey formülünde yüksek miktarda %100 serbest formda bulunan L-Glutamine, ürünümüzün %100 emilim ve en kısa sürede kas sistemine ulaşabilirliğine yardımcı olur. L-Glutamine, orta ve ileri seviye antrenman yapan aktif vücutların performansını gözle görülür bir şekilde artırır ve bir çok önemli asimilasyon aşamalarında görev alır. Bunlardan en önemileri şunlardır:

- Kas sistemindeki amino asit eksikliğinden kaynaklanan yıkıcı kortizon etkisini indirger ve telafi eder.
- Özellikle düzenli antrenman yapan kişiler ya da yarışmalara hazırlanan sporcular daha sık hastalanırlar. Bunun sebebi, vücudun bir bütün olarak antrenmanlara ya da yarışmalara konsantre olması ve dolayısıyla bağışıklık sistemini ihmal etmesidir. Bu durumda L-Glutamine, vücudun enerji oluşumuna, proteinlerin sentezlenmesine ve bağışıklık sisteminin kuvvetlenmesine yardımcı olur.



**GET THE HIGHEST QUALITY USE THE MOST POWER**

Stres hormonlarındaki kortizon miktarı artışı ve glikojen miktarının artması, düzenli antrenmanlar ile vücut tarafından dağıtılarak azaltılır. İşte burada L-Glutamine, katabolik kortizon etkilerinde %70' e varan bir azalma sağlar. "Aşırı Antrenman Sendromu" olarak adlandırılan durumda, vücut geliştirmeciler ağır, yoğun ve sert antrenman aralarında kendilerini yeteri kadar toparlayamaz ve yenileyemezler. Direkt olarak azalmış L-Glutamine seviyesi ile ilgili olan bu istenmeyen sonuç, L-Glutamine' nin ek olarak dışarıdan alınması ile geciktirilir veya engellenir.

Vücuttaki L-Glutamine miktarının fazla olmasının ruh haline pozitif etkisi olduğu WEIDER Araştırma Grubu tarafından bilimsel olarak kanıtlanmıştır. L-Glutamine miktarındaki artış beyindeki GABA (Gamma Amino Asiti) üretimini arttırır. GABA' nın artışı vücudun sinir sistemini pozitif yönde etkileyerek sporcuya rahatlık verir ve psikolojik denge sağlar.

Antrenmanlardaki başarı sporcunun ruh hali ile doğru orantılı olduğu için L-Glutamine' nin bu yönde de metabolizmaya fayda sağladığı görülmektedir.

L-Glutamine' nin diğer bir özelliği de kas hücresi elementlerinden birisi olmasıdır, bu sayede kas hücre içi suyuna çok kolay bağlanır ve dolayısıyla hücre içine zorlanmadan geçerek kas sisteminin gelişmesine de yüksek seviyeli yardımcı olur.

Yukarıda anlattığımız L-Glutamine ile gelen tüm bu özellikleri WEIDER kalitesiyle buluşturduğumuz WEIDER Premium Whey ürünümüz gizli formülü ile benzer ürünlerden çok daha üstün olduğunu bir kez daha kanıtlamaktadır.

## HAZIRLANIŞI & KULLANIMI



### HAZIRLANIŞI

1 porsiyon = 30 gr ürünü (kutu içindeki kendi kaşığı ile bir kaşık) 300 ml az yağlı (%1,5 yağ) süt ile mikser ya da shaker kullanarak karıştırınız.

### KULLANIMI

#### ★ ORTA SEVİYE ANTRENMAN YAPAN BİREYLER

Antrenman günlerinde 3 ayrı kullanım zamanı söz konusudur; sabah kalktıktan hemen sonra, antrenmandan 60 dk. önce ve / veya antrenmandan hemen sonra olmak üzere,

< 80 kg : 1 porsiyon

> 80 kg : 2 porsiyon

>100 kg : 2 porsiyon içiniz.

#### BERABER KULLANILMASI TAVSİYE EDİLEN ÜRÜNLER

- Amino Power Liquid

- Arginine X-Plode

- Ultra Amino Pro

- Pure Creatine

- NOS-X10

- Super Mega Mass 2000

- Amino 2200

- L-Carnitine 3000 (Ampl.)

- L-Glutamine

- Pure Amino Egg

- All Free Form BCAA

- Muscle Protein Drink

#### AKTİF KULLANIM SIRLARI

Doğal yapısının hiç bozulmamış olması nedeniyle kas sistemine; adalelerin yenilenme oranını ve kas proteini üretimini artırma gibi çok önemli avantajlar sağlar. Bu sayede daha fazla kas kütlesini garanti eder.

### DİĞER SPOR BRANŞLARINDA ANTRENMAN SEVİYESİNE GÖRE GÜNLÜK ALINMASI GEREKEN WEIDER PREMIUM WHEY PROTEİN MİKTARI

VÜCUT AĞIRLIĞI	HAFIF SEVİYE ANTRENMAN	ORTA SEVİYE ANTRENMAN	İLERİ SEVİYE ANTRENMAN	ÜST İLERİ SEVİYE ANTRENMAN	PROFESYONEL ANTRENMAN
40-60 kg (88-132 lbs)	1 - 1,5 porsiyon	1,5 - 2 porsiyon	2 - 3 porsiyon	2 - 4 porsiyon	3 - 5 porsiyon
61-80 kg (133-176 lbs)	1,5 - 2 porsiyon	2 - 3 porsiyon	3 - 4 porsiyon	4 - 5 porsiyon	5 - 6 porsiyon
81-100 kg (177-220 lbs)	2 - 3 porsiyon	3 - 4 porsiyon	4 - 5 porsiyon	5 - 6 porsiyon	6 - 7 porsiyon

**WEIDER®**