

## Proteiny

Bílkoviny neboli proteiny jsou **nepostradatelnou součástí sportovní výživy**. Vyživují svaly, šlachy, klouby i kůži. Pokud je tedy vaším cílem nabrat svalovou hmotu, zabránit jejím ztrátám a podpořit hubnutí a redukci váhy, jsou **nejlepším pomocníkem**. Navíc vás skvěle zasytí.

Proteiny se skládají převážně z [aminokyselin](#), které **kromě růstu svalstvo také regenerují**. Jsou základním stavebním kamenem celého těla, od enzymů až po svaly. Proto je důležité je tělu dodávat pravidelně ve stravě.

Při fyzické aktivitě je potřeba **doplňovat bílkoviny pomocí potravinových doplňků**. Nejčastěji se využívá **syrovátkový protein**, protože zaručuje největší nárůst svalů. V oblíbě je však i vícesložkový protein, kaseinový, hovězí, vaječný nebo sojový a hrachový pro vegetariány a vegany.

➔ [Zjistěte více o proteinech a jejich výhodách](#) nebo [jak si vybrat ten nejlepší přímo pro vás](#).