

О КОМПАНИИ

POWERFUL PROGRESS – новый украинский бренд спортивного питания. Компания создана с целью создания высокоэффективных пищевых добавок премиум качества для спортсменов.

Компания POWERFUL PROGRESS заключила партнерское соглашения с польской компанией-производителем молочной продукции, которая работает на рынках ЕС и СНГ. Производство продукции осуществляется высококвалифицированными специалистами на базе польского завода «Ostrowia» - сырного гиганта и производителя продуктов для повседневного питания.

Строгий контроль за качеством производства и лабораторные тесты – одни из главных приоритетов, за которыми следят специалисты компании ради удовлетворения потенциальных и давних покупателей.

Еще одним важным пунктом является отбор поставщиков сырья. Все европейские поставщики предоставляют сертификат анализа для каждого сырья. Каждый сертификат проверяется независимыми лабораторными испытаниями.

В POWERFUL PROGRESS гордятся тем, что большинство клиентов, выбравших компанию впервые, всё чаще становятся постоянными клиентами. Вы можете быть уверены, что состав продуктов тщательно продуман и множество раз протестирован.

Больше информации про продукцию Вы можете найти на Интернет странице

www.powerful-progress.com



ВЫБОР ПРОДУКТА

ПОЯСНЕНИЯ К ГРАФИКАМ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОДУКТА

MACCA

Если набор массы – Ваша главная проблема, мы решим ее! Углеводно-белковые средства помогут достичь Вам новых результатов в наращивании мышечной массы.

МЫШЦЫ

Желаєте набрати суху м'язову масу, при цьому не набираючи зайвих кілограмів? Продукти цього розділа зроблять Ваші м'язи більш об'ємними, а Ваше тіло – більш атлетичним!

СИЛА

Ключевым фактором в спортивных успехах и достижениях является сила. Ваша цель – увеличения силы для новых прорывов на тренировках? Благодаря продуктам из этого раздела Вы получите желаемое!



MACCA

МЫШЦЫ

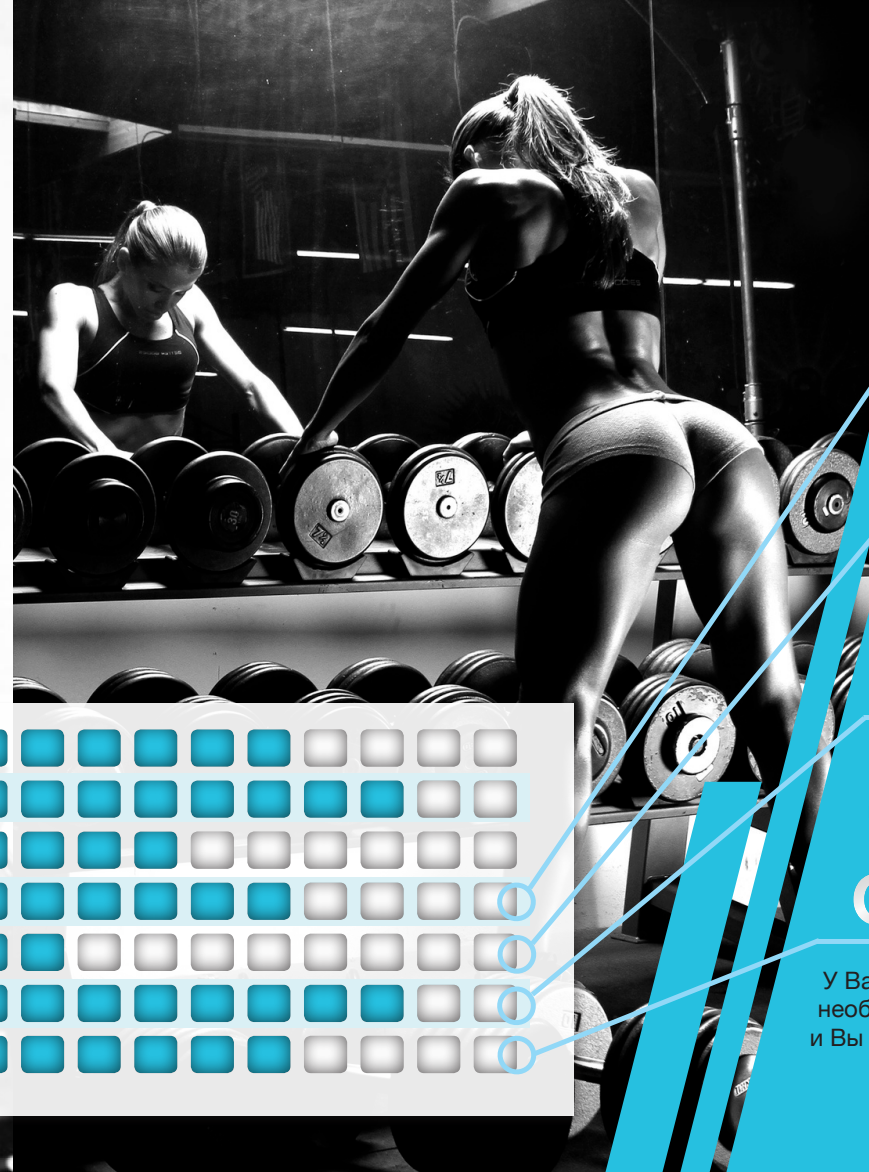
СИЛА

ПОХУДЕНИЕ

ЭНЕРГИЯ

РЕЛЬЕФ МЫШЦ

ОРГАНІЗМ



ПОХУДЕНИЕ

Ваш организм склонный к полноте, а любые диеты не помогают сжечь жировую ткань? Наши продукты могут избавить Вас от лишних килограммов жира, не сжигая при этом мышечной массы!

ЭНЕРГИЯ

Вам не хватает энергии, чтобы заниматься физическими упражнениями? Тяжелые тренировки выкачивают из Вас все силы? Тогда закачайте свои мышцы питанием высокого качества!

РЕЛЬЕФ МЫШЦ

Появилось желание избавиться от лишних килограммов жира и сделать свои мышцы рельефными? Высококачественные белковые смеси помогут Вам решить эту проблему!

ОРГАНІЗМ

У Вас нарушен баланс в организме? Боль в суставах? Дефицит необходимых витаминов? Наши продукты решат Ваши проблемы, и Вы снова будете в отличной физической форме!

A close-up, high-contrast photograph of a muscular man's torso, showing his pectoral and abdominal muscles. The skin is glistening with sweat. A bright blue diagonal stripe is visible on the left side. In the bottom right corner, there is a decorative graphic consisting of a cluster of white and grey hexagons.

100% WHEY PROTEIN

САМЫЙ ЛУЧШИЙ БЕЛОК
ДЛЯ РОСТА МЫШЦ

ОТЛИЧНАЯ
РАСТВОРИМОСТЬ

СБАЛАНСИРОВАННЫЙ
АМИНОКИСЛОТНЫЙ
СОСТАВ

МАССА

МЫШЦЫ

СИЛА

ПОХУДЕНИЕ

ЭНЕРГИЯ

РЕЛЬЕФ МЫШЦ

ОРГАНИЗМ

ВКУСЫ:

ВАНИЛЬ

ШОКОЛАД

БАНАН

КЛУБНИКА

24 g

PROTEIN PER
SERVING

1 g

TOTAL FATS

3 g

TOTAL CARBS



24 g
PROTEIN PER
SERVING



1 g
TOTAL FATS

3 g
TOTAL CARBS

Powerful
Progress

**100%
WHEY
PROTEIN**

24 g
PROTEIN
PER SERVING

1 g
TOTAL FAT

3 g
TOTAL CARBS

strawberry

chocolate

vanilla

baners

1000 GRAMS

ЯИЧНЫЙ ПРОТЕИН

С ВЫСОКИМ УРОВНЕМ
L-ГЛЮТАМИНА

Яичный протеин называют совершенным. Это и в самом деле так: 100% EGG PROTEIN фирмы POWERFUL PROGRESS содержит все необходимые человеку для жизнедеятельности аминокислоты. 100% Egg Protein – это протеиновый порошок из натурального яичного белка, который отлично взбалтывается за 10 секунд с помощью шейкера. В одной порции продукта содержится 26 г полноценного белка, обогащенного аминокислотами и L-глутамином. Не содержит лактозы, сахара и насыщенных жиров. 100% EGG PROTEIN имеет в основе только чистый яичный белок, и это позволяет ему стимулировать синтез ваших мышечных волокон и ускорить их восстановление после тренировки.



100% EGG PROTEIN

**ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО
ВЫСОКАЯ БИОЛОГИЧЕСКАЯ
ЦЕННОСТЬ**



ВЫСОКИЙ ПРОЦЕНТ БЕЛКА

**ЕСТЕСТВЕННОЕ ДОПОЛНЕНИЕ
ЕЖЕДНЕВНОГО РАЦИОНА
ПИТАНИЯ**



MACCA

МЫШЦЫ

СИЛА

ПОХУДЕНИЕ

ЭНЕРГИЯ

РЕЛЬЕФ МЫШЦ

ОРГАНІЗМ

ВКУСЫ:

ВАНИЛЬ



ШОКОЛАД



26 g
PROTEIN PER
SERVING

PROTEIN PE
SERVING

0 g

TOTAL FATS

2 g
TOTAL CAR

TOTAL CARBS



(31% БЕЛКА) С КРЕАТИНОМ

**SUPER MASS GAINER РАЗРАБОТАН ДЛЯ
СЕРЬЕЗНЫХ АТЛЕТОВ, НАЦЕЛЕННЫХ НА
МАКСИМАЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ.**

БЫСТРЫЙ РОСТ МЫШЕЧНОЙ МАССЫ



ВЫСОКИЙ ПРОЦЕНТ БЕЛКА (31%) И КРЕАТИНА



ЦЕННЫЙ ИСТОЧНИК ЭНЕРГИИ И ПРОТЕИНОВ



ШОКОЛАД



КЛУБНИКА



БАНАН



45 g
PROTEIN PER
SERVING

5 g
CREATING

6 g

TOTAL FATS

76 g

TOTAL CARBS

540 g

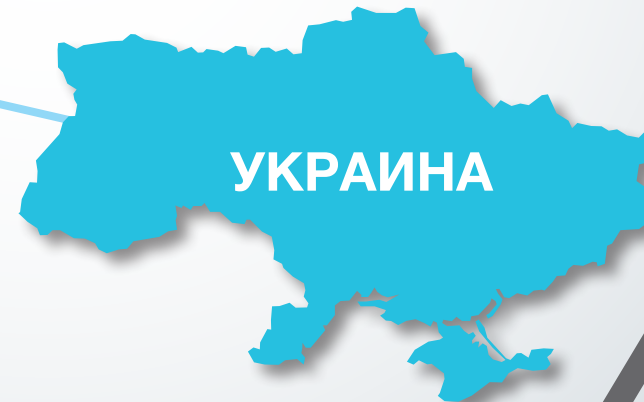
**CALORIES
PER SERVING**

Ф

ирма POWERFUL PROGRESS от самого начала привержена к самому высокому качеству производства всей своей продукции. Один из важнейших моментов в создании

эффективных продуктов – это тщательный отбор поставщиков, которые поставляют сырье премиум класса. Все поставщики предоставляют сертификат анализа для каждого сырья. Все эти сертификаты, проверяются путем случайных внутренних и независимых лабораторных испытаний. Серьезный подход к подбору сырья и его правильном комбинировании позволили создать продукты фирмы POWERFUL PROGRESS премиум качества.

СТРАНЫ – ПОСТАВЩИКИ



НАШИ ГЛАВНЫЕ ПРЕИМУЩЕСТВА

ДОСТУПНОСТЬ

Компания выступает за здоровый образ жизни и абсолютно уверена, что каждый, кто занимается спортом, должен быть в состоянии обеспечить себя продукцией премиум качества. Процесс дистрибуции нашей продукции находится под полным контролем, так что каждый может удостовериться в качестве наших продуктов.

УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ КЛИЕНТОВ

С момента основания компании Powerful Progress клиенты являлись приоритетом номер один в её деятельности. В компании гордятся тем, что большинство клиентов, выбравших компанию впервые, всё чаще становятся постоянными клиентами. Вы можете быть уверены, что состав продуктов тщательно продуман и множество раз протестирован.

КАЧЕСТВО

Приверженность производителя к качеству видна на протяжении всего процесса разработки продукта. Мы тщательно выбираем поставщиков, которые поставляют сырье премиум качества. Все поставщики предоставляют сертификаты анализа для каждого сырья. Все эти сертификаты, проверяются путем случайных внутренних и независимых лабораторных испытаний. На сложнейшем оборудовании мы ищем подтверждение итогов при всех испытаниях, чистоты и силы каждого ингредиента указанного на наших этикетках. Эти процедуры позволяют Powerful Progress постоянно производить первоклассные спортивные пищевые добавки под самым строгим контролем качества стандартов.

ЦЕНА

Гибкая ценовая политика компании позволяет каждому потенциальному клиенту приобрести продукцию компании, не делая ущерба для своего кошелька. Каждый может использовать систему скидок, которая всегда действует и обновляется. Внедрения новых технологий производства позволило сократить стоимость продукции Powerful Progress и значительно улучшить ее качество.

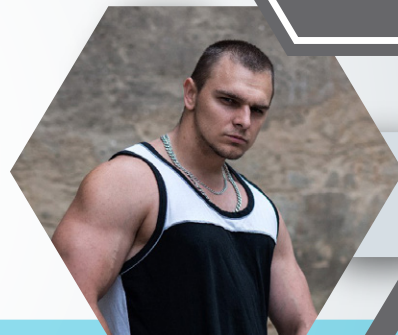
ОТЗЫВЫ

МИХАИЛ,
начинающий
спортсмен

Продукция очень хорошая, качественно сделанная, протеины и гейнеры самого высокого качества. Всем рекомендую, кто хочет заниматься спортом, и тем, кто хочет набрать пару килограммчиков мышц. Сам испытал и убедился, что продукция отличная и эффективная. Начал заниматься спортом, ходить в спортзал и за два с половиной месяца набрал 7 кг мышц благодаря 100% EGG PROTEIN и SUPER MASS GAINER. Качайтесь на здоровье, будьте в форме!



ИВАН,
приватный
тренер

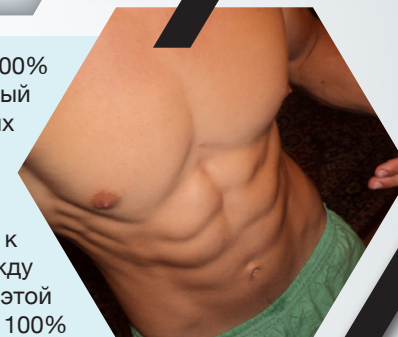


АНДРЕЙ,
профессиональный
бодибилдер



ВАЛЕНТИН,
спортсмен

Супер протеин и хорошая цена! 100% WHEY PROTEIN очень вкусный и действенный! Среди других протеинов, этот продукт отлично восстанавливает мышечную ткань и является прекрасной добавкой к моей диете. Очень жду новые виды продукции этой компании! Вообще, 100% WHEY PROTEIN стало для меня настоящим удовольствием.



Протеин 100% EGG PROTEIN – классный, качеством доволен, все “народные” тесты прошел на УРА! Сначала колебался, брать ли яичный протеин, так как раньше брал только сывороточной. Короче говоря, протеин оправдал ожидания. Буду и в дальнейшем его брать вместе с гейнером SUPER MASS.

СЕРГЕЙ,
бодибилдер

Принимаю 100% WHEY PROTEIN от POWERFUL PROGRESS уже не раз и дальше буду его пить. Этим все сказано. Протеин прекрасный, советую употреблять его своим клиентам – они очень довольны качеством и вкусом. Если ваши приоритеты - качество и доступность, тогда 100% WHEY PROTEIN – правильный выбор.

БОГДАН,
тайский боксер



РАЦИОН ПИТАНИЯ

ПРАВИЛЬНЫЙ РАЦИОН ПИТАНИЯ АТЛЕТА ПОЗВОЛЯЕТ ДОБИВАТЬСЯ УСПЕХОВ В РАЗВИТИИ СИЛЫ И МЫШЕЧНОЙ МАССЫ. НЕ НАДО ЗАБЫВАТЬ, ЧТО СИЛЬНОЕ, ЗДОРОВОЕ ТЕЛО СТРОИТСЯ НЕ ТОЛЬКО ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ, НО И ПОЛНОЦЕННЫМ ЗДОРОВЫМ ПИТАНИЕМ.

ЯИЧНЫЕ БЕЛКИ

Съедайте 3-10 яиц в день, из них 1-3 с желтками, остальные только белки.

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Если молоко у вас нормально усваивается, выпивайте по 0,5-1 литра нежирного молока каждый день. Молочные белки очень питательные и ценные для роста мышц. Так же обратите внимание на молочные продукты – сыр, кефир, творог. Нежирный творог – это отличный источник большого количества белков! Содержание жира и белка на 100 гр. нежирного творога: жир 0,1-2 гр., белки 16-18 гр.

БЕЛКИ ИЗ МЯСА, РЫБЫ, ПТИЦЫ

Используйте нежирные продукты – это хороший источник белков и других важных веществ для роста мышц и укрепления костей и связок. Пример – куриные грудки, индейка, мясо кальмара, нежирная рыба, нежирная говядина.

ФРУКТЫ

Фрукты помогают развивать силу и набирать мышечную массу, кроме того, фрукты повышают выносливость, содержат много витаминов и минералов. После основной еды старайтесь поесть еще немного фруктов. Прекрасно подходят обычные груши и яблоки, но разнообразие не повредит, ешьте персики, апельсины, бананы, дыни, сливы и т.д.

УГЛЕВОДЫ

Без углеводов никуда. Это энергия, а если энергии не хватает, то организм не будет ничего строить, даже наоборот, начнет сжигать белки. Углеводы – необходимый источник энергии для тренировок и роста. С другой стороны, лишние углеводы могут перерабатываться в жир, например, большие количества сладостей. Важно какие именно углеводы вы едите. Основные источники углеводов для спортсменов это – гречка, рис, овсянка, овощи и фрукты.

ПРИМЕРЫ ПИТАНИЯ

для НАБОРА
МЫШЕЧНОЙ МАССЫ

ЗАВТРАК (пример по три варианта на выбор)

1. Овсяная каша, стакан какао с кусочком черного шоколада, груша
2. Гречневая каша, стакан молока, яблоко
3. Омлет из яичных белков с черным хлебом, чай с медом, банан

ПРОМЕЖУТОЧНАЯ ЕДА

1. Творог нежирный с медом или с малиновым вареньем, черный чай
2. Орехи или сухофрукты с чаем (курага, изюм, чернослив), яблоко
3. Стакан кефира, бутерброд с сыром

ОБЕД

1. Порция супа, гречка с курицей, овощной салат, компот из сухофруктов
2. Порция супа, рис с рыбой, чай с медом, фрукты – апельсин, яблоко, виноград
3. Рис или картофель с мясом, яичница, сок, фрукты

ПРОМЕЖУТОЧНАЯ ЕДА

1. Два банана, чай с кусочком черного шоколада
2. Овсяная каша, стакан молока
3. Творог нежирный с медом или с малиновым вареньем, черный чай

УЖИН

1. Гречка, рыба, апельсин или яблоко, зеленый чай
2. Творог нежирный с малиновым вареньем, банан, черный чай
3. Овощной салат, яичные белки 5 штук (без желтков), морс из ягод

ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК

ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

Тренировочная программа для новичков разработана с целью создания и укрепления функциональной базы тела. Очень важно начать тренироваться правильно, именно неправильно составленная начальная тренировочная программа может вызывать проблемы со здоровьем и может не дать Вам желаемых результатов.



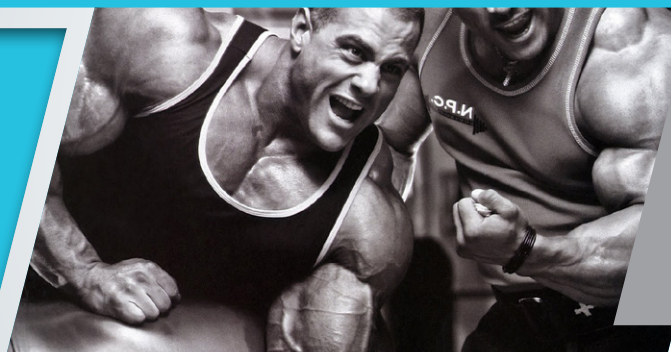
ДЕНЬ 1: СПИНА, БИЦЕПС

- Разминка
- Становая тяга - 2x8
- Тяга штанги в наклоне - 3x8
- Подтягивания широким хватом - 3x макс.
- Подъем штанги на бицепс - 2x12
- Любое упражнение на пресс (скручивания), без отягощения, 3 отказных сета
- Заминка



ДЕНЬ 2: НОГИ, ТРИЦЕПС

- Разминка
- Приседания со штангой - 3x6
- Жим ногами - 2x18
- Подъем на носках сидя - 3x15
- Жим лежа узким хватом - 2x12
- Французский жим - 1x12
- Любое упражнение на пресс (скручивания), без отягощения, 3 отказных сета
- Заминка



ДЕНЬ 3: ГРУДЬ, ПЛЕЧИ

- Разминка
- Жим лежа широким хватом - 5x5
- Отжимания на брусьях, 3 отказных сета
- Армейский жим - 3x8
- Разведение гантелей в стороны в наклоне - 2x12
- Заминка

Данная тренировочная программа для начинающих составлена на основе анализа литературы, и является типичной базовой схемой. Программа подходит для большинства новичков, однако есть исключения, которые невозможно предугадать и только эмпирический опыт позволит это установить.

ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК

ДЛЯ НАБОРА МАССЫ

Программа тренировок на массу должна состоять преимущественно из базовых упражнений, потому что именно они включают в работу наибольшее количество мышечных волокон. Зная процесс роста мышц, вы понимаете, что чем больше мышечных волокон вы проработаете на тренировке, тем больше массы нарастите впоследствии.

ДЕНЬ 1: ГРУДЬ, БИЦЕПС

- Жим лежа – 8-10х3
- Жим гантелей на наклонной скамье – 10х3
- Отжимания на брусьях широким хватом - 10х2
- Подъем штанги на бицепс стоя - 10х3
- Подъем гантелей на бицепс стоя - 10х3

ДЕНЬ 2: СПИНА, ТРИЦЕПС

- Становая тяга - 10х3
- Подтягивания - 10-12х3
- Тяга штанги в наклоне – 8-10х3
- Шраги - 12х3
- Отжимания на брусьях узким хватом - 10х2
- Французский жим - 10х3

ДЕНЬ 3: НОГИ, ПЛЕЧИ

- Приседания со штангой – 10-12х3
- Жим ногами - 10х3
- Армейский жим - 10х3
- Тяга штанги к подбородку - 12х3

Обязательным условием является правильная техника выполнения всех упражнений! Не стоит относиться к этому пренебрежительно – кроме большего эффекта от тренировок вы также сохраните свое здоровье.



СКОРО В ПРОДАЖЕ

КОМПЛЕКСНЫЙ ПРОТЕИН

Комплексные протеины - это смесь различных видов протеина, которая обеспечивает пиковую концентрацию аминокислот в ближайшее время после приема, в то же время медленно усваиваемые белки обеспечивают продолжительное питание мышц.

Комплексные протеины рекомендуется применять как при наборе мышечной массы, так и при снижении веса и работе на рельеф.

ОСОБЕННОСТИ:

-  СМЕСЬ БЫСТРОГО И МЕДЛЕННОГО ПРОТЕИНА
-  ПОДХОДИТЬ КАК ДЛЯ НАБОРА МЫШЕЧНОЙ МАССЫ, ТАК И ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ
-  ДОСТУПНАЯ ЦЕНА
-  ОЧЕНЬ БОГАТЫЙ АМИНОКИСЛОТНЫЙ СОСТАВ

ВСАА

ВСАА - комплекс, состоящий из трех незаменимых аминокислот: лейцин, изолейцин, валин. ВСАА - основной материал для построения новых мышц, эти незаменимые аминокислоты составляют 35% всех аминокислот в мышцах и принимают важное участие в процессах анаболизма и восстановления, обладают антикатаболическим действием. ВСАА не могут синтезироваться в организме, поэтому человек их может получать только с пищей и специальными добавками.

ВСАА можно рассматривать как основное “топливо” для мышц, которое повышает спортивные показатели, улучшает состояние здоровья, к тому же они абсолютно безопасны для здоровья.

ОСОБЕННОСТИ:

-  ПРЕДОХРАНЕНИЕ МЫШЦ ОТ РАЗРУШЕНИЯ
-  УВЕЛИЧЕНИЕ СУХОЙ МЫШЕЧНОЙ МАССЫ
-  СНИЖЕНИЕ ПРОЦЕНТА ЖИРА В ОРГАНИЗМЕ
-  УВЕЛИЧЕНИЕ СИЛОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И ЭФФЕКТИВНОСТИ ДРУГОГО СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ НА 40%

СКОРО В ПРОДАЖЕ

КРЕАТИН

Креатин – натуральная спортивная добавка, которая повышает силу мышц и выносливость — это анаболический агент, участвующий в синтезе АТФ (аденозинтрифосфата). В организме человека он аккумулируется преимущественно в мышцах и расходуется при физических нагрузках

Дополнение питания креатином может помочь атлету тренироваться тяжелее в течение более продолжительного периода времени. В свою очередь, возросшая интенсивность тренинга мышц генерирует более быстрый мышечный рост и силу.

ОСОБЕННОСТИ:

-  УВЕЛИЧЕНИЕ СИЛЫ
-  УВЕЛИЧЕНИЕ МЫШЕЧНОЙ МАССЫ
-  ОТЛИЧНОЕ КАЧЕСТВО МЫШЦ
-  УВЕЛИЧЕНИЕ СЕКРЕЦИИ АНАБОЛИЧЕСКИХ ГОРМОНОВ

НАШИ ПАРТНЕРЫ

