

PANSPORT

BILTEN

NAPOMENA: Pansport zadržava pravo korekcije cena i izmene akcijske ponude. Akcije važe dok traju zalihe.

BESPLATAN PRIMERAK

IZDANJE MAJ-JUN 2017



120 kaps.

SHOCK AKCIJA
2290 RSD

Stara cena: 4990 RSD
Ušteda: 2700 RSD



Pansport preporuke iz

SCITECTM
NUTRITION

**NOVI SVETSKI
REKORD U MRTVOM
DIZANJU**

**Samo super iz
BioTechUSATM - ULTRA LOSS**

**FITNESS
MAMA**

**Pan Intervju sa
SUNČICOM SAVIĆ,**
aktuelnom vicešampionkom
Balkana u kategoriji
Bikini Fitness



100 pas.

AKCIJA
1100 RSD
Stara cena: 1220 RSD
Ušteda: 120 RSD

TWINLAB[®]



PANSPORT
www.pansport.eu



Aleksandra Simić -
diplomirani hemičar



Milan Grozdanović - Konzul
- GPC svetski šampion i
rekorder u mrtvom dizanju



Dušan Miletić
- WUAP/AWPC svetski prvak
u powerlifting-u i evropski
prvak u benchpress-u



Mikloš (Miki) Mihajlović
- GPA i WUAP višestruki
prvak sveta i svetski
rekorder u benchpress-u



Vladica Jovanović
- državni šampion u classic
bodybuilding-u



Dijana Đajić
- vicešampion u bikini
fitnessu



Nemanja Nikolić
- MMA prvak Srbije kao
i visestruki prvak Srbije
u Luta Livre-Greplingu i
Brazilskoj Džiju Dzici



Radmila Jovanović
- diplomirani inženjer
tehnologije



Dr. Slaviša Stojić - lekar,
savetnik za ishranu



Jelena Marinković
- GPC svetski rekorder u
bench press-u sa opremom



Milan Savić
višestruki prvak države u
bodybuilding-u

PANSPORT AKTIVNOSTI

U subotu 22.04.2017. održan je jubilarni 30. Beogradski maraton na kojem je učestvovalo više od 7000 takmicara iz 70 zemalja. Trka je krenula tačno u 10h sa startom ispred crkve Sv. Marka. Maraton se ove godine održao pod sloganom „Maraton spaja“. Beograd je tog dana bio prestonica svetske atletike s obzirom da su i znak za start dali legendarni asovi kao što su Rosa Mota, Galina Čistjakova, Bob Bimon, Lase Viren, Majk Pael, Kevin Jan i Havijer Sotomajer.

Pobednik ovog 30. Beogradskog maratona u muškoj kategoriji je takmičar iz Kenije - Stiven Kipngetich Katam koji je trku završio za 2 sata 21 minut i 11 sekundi. Odmah nakon njega je srpski takmičar Darko Živanović na drugoj poziciji (sa vremenom 2:30:14). U ženskoj kategoriji je trijumfovala naša takmičarka i reprezentativka Olivera Jevtić koja je trku završila za 2 sata 35 minuta i 59 sekundi, čime je ostvarila treću pobedu na Beogradskom maratonu. Takođe i drugu i treću poziciju su osvojile srpske takmičarke Teodora Simović i Nataša Čulafić.

Nakon glavne trke startovala je i čuvena „Trka zadovoljstva“ u kojoj je učestvovalo 20 000 takmičara. Naravno i Pansport je ispratio ovu čuvenu manifestaciju sa dve okrepne stanice kako bi izotoničnim napicima podržao, osvežio i rehidrirao ove velike trkače i velike ljude.



PANSPORT VESTI

U narednom periodu se očekuje otvaranje novog maloprodajnog objekta Pansporta u Beogradu. Radnja će se nalaziti u **Ulici Vojvode Stepe 202**, a telefon radnje za sve potrebne informacije je 069/808-2702. **Očekujemo vas i na ovoj lokaciji jer mi smo tu zbog vas!**

Pratite nas na

facebook

Pratite nas na oficijalnoj
facebook fan stranici!

www.facebook.com/Pansport
i učestvujte u nagradnim igrama



Instagram

@pansport_suplementacija



Subscribe to
Our YouTube

YouTube



SADRŽAJ

3 PANSPORT Forum

4-5 Akcije i super ponude

Peruansko čudo - Prirodni izvor zdravlja,
snage i energije

6-7 PANPOWER

8-9 Preporučeno iz PANSPORT-a

Novo iz BiotechUSA One a day
Preporuka iz BiotechUSA Crea Flash

10-11 Kutak iz teretane

Novi svetski rekord u mrtvom dizanju
IFBB Diamond Cup Malta i Fibo 2017.

12-13 PAN intervju: Čuvena fitness mama

Aktuelni vicešampionka Balkana u kategoriji
Bikini fitness

14-15 Preporučeno iz PANSPORT-a

Vaša podrška iz BiotechUSA-a - Ultra Loss
BiotechUSA Crea Flash

16-19 Preporučeno iz PANSPORT-a

Universal - Glutamine
Scitec Nutrition - Isotec
Syntax - Whey Shake
Scitec Nutrition - 100% Whey Protein
Inkospor - Active Pro80

20-21 Preporučeno iz PANSPORT-a

Scitec Nutrition - Amino Liquid50
EFX - Raspberry Ketones

22 Preporučeno iz PANSPORT-a

Novo iz Inkospor-a
Magnezijum
L-Karnitin koncentrat

PANSPORT FORUM

www.pansport.rs/forum

Zajedno rešavamo sve vaše nedoumice u vezi sa ishranom, suplementacijom, treningom. Takođe, pomoći ćemo vam da nađete najbolje rešenje za lečenje sportskih povreda. Uz naše savete i diskusijom sa drugim forumašima, put do ostvarenja vaših ciljeva biće znatno olakšan.

Aktuelni članci na forumu:

Čučanj i „kolena preko prstiju“

Sigurno smo svi već čuli od ne tako dobrih trenera kako kolena ne bi trebala da prelaze prste prilikom čučanja. To je vrlo loš savet koji uspeva tako dugo da se drži u fitness svetu i ima veoma loš efekat na telo. Kada ograničite pokret kolenima napred i sprečite ih da pređu prste, dve stvari se dešavaju.

Aktuelne diskusije na forumu:

Zdrava ishrana

- Vaš današnji doručak
- Vaš poslednji obrok

Aktuelna pitanja na forumu:

Dijeta - Jesam li na pravom putu

Ženski kutak

Trening danas - Kako izvući maksimum

1. Zacrtao jasan cilj - Mnogo žena dolazi u teretanu sa ciljem „Hoću da smršam i da se zategnem“, ali to je mnogo kompleksnije nego što zvuči. Jedna od jako bitnih stvari je imati jasan cilj u glavi šta želite postići, na koji način, za koje vreme i da uskladite mogućnosti, vreme i pre svega ishranu sa time. Koliko je cilj jasno definisan i realan - to su veće mogućnosti da ćete ga dostići.
2. Program treninga - Sastavite program treninga za nedelju dana - šta kojim danom radite (mišićne grupe), kada radite kardio, kada trening sa težinama i upakujte to tako da imate dovoljno dana odmora i dovoljno aktivnosti koje će dovesti do mršavljenja/zatezanja/ ili nekog trećeg cilja.

U sekciji **Vesti iz Pansporta** pratite sve akcije i najave.

I još mnogo toga saznajte, podelite i pitajte na forumu Pansporta.



PANSPORT HOLOGRAMOM GARANTUJEMO KVALITET!

Kao što već sigurno znate deo našeg poslovanja su i Pansport hologrami kojima želimo da zaštitimo naše potrošače i da im kao i uvek, obezbedimo isključivo ispitane i bezbedne prirodne dodatke ishrani koji će im pomoći pri ostvarivanju ciljeva. Ekspanzija crnog tržišta suplementacije je nikad veća i nažalost svuda oko nas su oglasi preprodavaca koji nude neproverene i često lažirane dodatke ishrani. Kako bi šteta bila još veća, primećeno je da na nekom od proizvoda postoje i PANSFORT deklaracije.

Kao vodeći uvoznik, a od skoro i proizvođač suplementacije, na teritoriji Srbije i BiH želeli smo da se ogradimo od svih ilegalnih preparata koji se nalaze na tržištu i svoje proizvode smo i dodatno zaštitili PANSFORT hologramom. PANSFORT hologram se nalazi na svim proizvodima, na etiketi, pored samog imena proizvoda. Kako ne bi došlo do zabune, hologram se nalazi na svim proizvodima sledećih proizvođača: Pansport, Universal Nutrition, Natrol, AAEFX, Dymatize Nutrition, ProLab, Scitec Nutrition, Inkospor

I da podvučemo: svi proizvodi iz PANSFORT asortimana, bez obzira na to da li smo mi kao kompanija njihov zvanični uvoznik ili distributer prošli su najstrože kontrole zvaničnih lekarskih i farmaceutskih ustanova Srbije, pa samim tim imaju i zvaničnu

dokumentaciju o ispravnosti, vrhunskom kvalitetu i bezbednosti za konzumiranje. Ukoliko primetite proizvod koji na sebi ima PANSFORT deklaraciju, ali nema hologram, najljubaznije vas molimo da nas obavestite i to telefonom na broj:

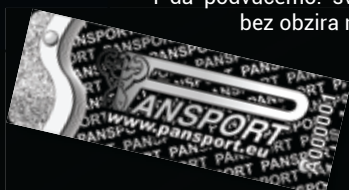
021/820-555 ili 062/111-0-999 ili putem email-a: info@pansport.eu.

U prethodnom periodu u Pansportu nestala je određena količina specijalnih holograma kojima garantujemo legalnost naših proizvoda. Hologrami s registarskim brojevima 260120-261516 proglašeni su nevažećim. Ukoliko dođete u posed ovih holograma, molimo vas da nas obavestite putem

emaila: info@pansport.eu
ili telefonom na
021/820-555,
062/111-0-999.

Proizvođač	Proizvod
Isostar	Energy gel
	Hydrate & perform powder
	High protein bar
	High energy bar
Inkospor	Hydrate & perform drink (fleaška)
	Xtreme Fitness 28% protein
	Magnezijum 25 ml
	Xtreme Protein Giant
Scitec	Xtreme Low Sugar
	Energy gel
	L-Carnitine drink
	Red Voltage
Dymatize	100 % Whey Protein 30 g
	Hot Blood 20 g
	Choco Pro bar
	Protein smoothie
Universal Nutrition	Mega Kre-Alkalyn
	Super mass gainer bar

Proizvodi na koje se ne lep i PANSFORT hologram.



MUSCLE PHARM OXYSPORT BLACK

SAGOREVAČ MASTI SA 8 AKTIVNIH SASTOJAKA

OxySport Black, najnoviji sagorevač masti namenjen i rekreativcima i sportistima, sadrži 8 aktivnih sastojaka koji će vam pomoći u održavanju visokog nivoa energije, boljeg fokusa i bržeg topljenja masti. Formula za sagorevanje masti sa termogenim efektom sadrži 375 mg L-Carnitine L-Tartrate, 225mg zaštićenog ekstrakta mediteranskih citrusa - Sinterol®. XPUR i enzim Lipazu (50mg); Matriks za snagu i energiju sadrži PUREENERGY™ Matrix 8120mg), Holin bitartarat (100mg) i Teakrin TeaCrine® (50mg); Matriks za kontrolu apetita sadrži: Ekstrakt kore cimeta (50mg) i Capsimax® ekstrakt ploda paprike (Capsicum annuum), standardizovan na 2% kapsaicinoida (50mg).



SHOCK AKCIJA
2290 RSD
Stara cena: 4990 RSD
Ušteda: 2700 RSD

120 kaps.

Preporučena upotreba: 2 kapsule dnevno, najbolje popiti 1 kapsulu sa čašom vode 30-45 min. pre doručka i 30-45 min. pre ručka. Ne uzimati najmanje 6 sati pre spavanja.

Pakovanje: 120 kapsula

Rok trajanja: do kraja juna

SCITEC NUTRITION TAURINE

USLOVNO ESENCIJALNA AMINOKISELINA

Slično kreatinu vezuje vodu u mišićnim ćelijama, što povećava njihovu zapreminu i snagu.

Preporučena upotreba: Po 1 kapsulu pre i posle treninga, na prazan stomak, i između obroka.

Pakovanje: 90 kapsula



90 kaps.

SuperPonuda
890 RSD

BIOTECH USA TRIBULUS MAXIMUS

PRIRODNI PODSTICAJ ZA LUČENJE TESTOSTERONA



Tribulus Maximus sadrži ultra dozu tribulusa od 1500 mg sa 90% saponina, koja dovodi do prirodnog povećanja nivoa testosterona. Podizanjem nivoa testosterona dolazi do povećanja snage, mišićne mase, smanjenje telesnih masti, bolje potencije.

Preporučena upotreba: Uzimati jednu dozu (1 tabletu) dnevno.

90 tab.

Pakovanje: 90 tableta

SuperPonuda
1990 RSD

SCITEC NUTRITION MEGA ARGININE

1300 mg ARGININA PO KAPSULI

Arginin ima dokazanu funkciju prokursora azot-oksida ili popularno „NO“ u našem telu, što dalje ima uticaj na širenje krvnih sudova (vazodilataciju) i, samim tim, povećan protok krvi kroz mišić i povećanje priliva hranjivih materija u mišić.

Preporučena upotreba: Uzmite 1 kapsulu 30 minuta pre treninga. Za maksimalne rezultate uzmite 1 dodatnu nakon buđenja

Pakovanje: 90 kapsula



90 kaps.

SuperPonuda
2280 RSD

NUTRIBOLICS MASS FUSION + SHAKER

POMAŽE U DOBIJANJU TELESNE I MIŠIĆNE MASE

Kao podršku svima koji teško dobijaju telesnu masu, Nutribolics je kreirao odličan gejner pod nazivom Mass Fusion.

Preporučena upotreba: Razmutiti sadržaj jedne doze (tri merice 235g) u 3-6 dl hladne vode ili mleka, u zavisnosti od željene gustine. Piti 2 puta dnevno po 1 dozu - prvu u toku jutra između dva obroka, a drugu u toku dana kao užinu između obroka.

Pakovanje: 7,26 kg



7,26 kg

SuperPonuda
7290 RSD

BIOTECH USA 100% CREATINE MONOHYDRATE

ČIST, KREATIN MONOHIDRAT ZA POVEĆANJE MIŠIĆNE SNAGE I IZDRŽLJIVOST.



500 g

SuperPonuda
1350 RSD

Brojna istraživanja su dokazala kako kreatin monohidrat uspešno povećava snagu i pomaže povećanju mišićne mase. Može se reći da je kreatin monohidrat jedan od najpopularnijih i najdelotvornijih suplemenata među sportistima.

100% Creatine Monohydrate za povećanje mišićne snage, za povećanje mišićne izdržljivosti, čist kreatin monohidrat

Preporučena upotreba: Uzimati 1 kašičicu (5 g) dnevno sa 500 ml vode. Tokom dana piti najmanje još 2 l vode. Pripremati neposredno pre konzumiranja.

Pakovanje: 500 g

BIOTECH USA HYPER MASS 5000

SISTEM ZA POVEĆANJE TELESNE I MIŠIĆNE MASE KAO I BRZ OPORAVAK NAKON NAPORNIH I INTEZIVNIH TRENINGA

Hyper Mass 5000 je pravo rešenje za sve one koji naporno treniraju te im je potrebno brzo apsorbovanje aminokiselina, kao i dovoljne količine ugljenih hidrata. Posebno pomaže onima koji teško dobijaju na telesnoj masi jer ne unose dovoljan broj kalorija iz čvrste hrane ili imaju veoma brz metabolizam.

Preporučena upotreba: Dobro razmutiti 1 mericu (oko 65 g) praška u 450 ml obranog mleka ili vode. Koristiti 2 puta dnevno, između obroka. U danima treninga, popiti jedan napitak odmah posle treninga. Pripremati neposredno pre konzumiranja!

Pakovanje: 4 kg

Ukus: čokolada, malina-jagoda, vanila, karamela-kapućino



4 kg

SuperPonuda
4690 RSD

SCITEC NUTRITION L-GLUTAMINE

600 g

SuperPonuda
3330 RSD

ZA BRŽI OPORAVAK I ZAŠTITU OD RAZGRADNJE MIŠIĆA

Ubrzava celokupni telesni oporavak igrajući naročito važnu ulogu u obnovi i izgradnji mišićne mase. Stimuliše lučenje prirodnog hormona rasta i u sadejstvu sa insulinom, povećava obim mišićnih ćelija.

Preporučena upotreba: Uzimati 1 porciju dnevno sa vodom ili nekim drugim nemasnim napitkom nakon treninga a pre obroka.

Pakovanje: 300 g i 600 g



300 g

SuperPonuda
1880 RSD

PER PONUDE

BIOTECHUSA ZERO BAR

PROTEINSKA ČOKOLADICA

Kvalitetnih proteina možete rešiti sa Zero Bar proteinskom čokoladicom, jer protein doprinosi rastu i održavanje mišića, i normalno održavanje strukturu kostiju..



SuperPonuda
240 RSD

Preporučena upotreba: Jedna štanglica pre ili nakon treninga ili u toku dana.

Ukusi: čokolada, kajsijski i kapučino

Pakovanje: 50 g

TWINLAB B-12 DOTS

500mc VITAMINA B-12 PO PASTILI ZA REGENERACIJU JETRE, PREVENCIJU STERILITETA; SA C VITAMINOM IMA ANTIKANCEROGENU FUNKCIJU

Vitamin B-12 ili kobalamin (cijankobalamin) je neophodan za normalan rast i razvoj, nervni sistem, zdravu jetru, energetski metabolizam i dr. Nalazi se isključivo u hrani životinjskog porekla, ali se u velikoj meri uništava prilikom pripremanja hrane, stoga je supelementacija ovim vitaminom izuzetno poželjna. Učestvuje u metabolizmu masti i ugljenih hidrata i u sintezi proteina.



AKCIJA
1100 RSD
Stara cena: 1220 RSD
Ušteda: 120 RSD

Preporučena upotreba: Odrasli 1 pastila dnevno. Pastilu rastopiti pod jezikom, ne gutati

Pakovanje: 100 pastila

SCITEC NUTRITION AMINO 5600

SPEKTAR AMINOKISELINA PROIZVEDEN IZ PROTEINA SURUTKE



SuperPonuda
2480 RSD

Za maksimalnu podršku izgradnji mišića i njihovoj zaštiti od razgradnje tokom dužih treninga ili dijetete.

Preporučena upotreba: Uzmite 1 dozu, pre ili nakon treninga, ili pred spavanje.

Pakovanje: 200 i 500 tableta

SuperPonuda
1350 RSD

SCITEC NUTRITION 100 % CREATINE MONOHYDRATE

ZA SNAGU, IZDRŽLJIVOST I MIŠIČNU MASU



SuperPonuda
1250 RSD

Uz kvalitetnu ishranu dovodi do povećanja sposobnosti koje se razvijaju u toku treniranja.

Preporučena upotreba: Uzimati 1 porciju dnevno na prazan stomak, nakon treninga. Piti 400ml tečnosti. Pripremati neposredno pre konzumiranja.

Pakovanje: 300 g, i 500 g

SuperPonuda
890 RSD

PERUANSKO ČUDO - PRIRODNI IZVOR ZDRAVLJA, SNAGE I ENERGIJE

NATROL Maca

Lepidium meyenii je koren sličan rotkvici, potiče iz Perua, a gaji se na visokim platoima Anda na nadmorskim visinama između 3500 i 4500 m, gde vladaju izuzetno surovi uslovi: niske temperature i visoko UV zračenje, u kojima ne rastu druge kultivisane vrste. To već dovoljno govori o otpornosti ove biljke i osobinama koje poseduje.

Prvi zapisi o Maki potiču od pre 2000 godina, a još duže se koristi i kao hrana i kao lek. Bila je veoma značajan deo ishrane jer se odlikuje visokim nutritivnim vrednostima. Bogata je proteinima (sadrži sedam esencijalnih aminokiselina), šećerom, nezasićenim masnim kiselinama i mineralima (jod, gvožđe, kalijum, magnezijum), a sadrži i alkaloida, makaide i makaene, kojih ima samo u maki. Glukozinolat deluju protiv patogenih i malignih bolesti, imaju antioksidativni efekat i mogućnost hvatanja slobodnih radikala, te zaštite ćelije u stresnim situacijama, a sadržaj im je u svežoj maki 1%, što je oko 100 puta više nego u kupusu, karfiolu i brokoliu. Maka je adaptogena vrsta koja pomaže prilagođavanje organizma nepovoljnim uslovima sredine, povećava izdržljivost i otpornost.



AKCIJA
940 RSD
Stara cena: 1110 RSD
Ušteda: 170 RSD

Poznato je da su ratnici Inka konzumirali velike količine make pre odlaska u borbu, da bi povećali snagu i vitalnost, ali im je nakon pobeda u osvojenim gradovima bilo zabranjeno korišćenje ove biljke, kako bi zaštitili žensku populaciju od njihovih pojačanih seksualnih impulsa.

Blagotvorna je kako za muškarce, tako i za žene. Kod muškaraca, peruanska maka je najbezbedniji i najefikasniji prirodni preparat za potenciju (potvrđeno je pozitivno dejstvo na erektilnu disfunkciju), plodnost, povećanje mišićne mase i izdržljivosti pri bavljenju sportom, dok je u kasnijim godinama, maka blagotvorna za uvećanu prostatu

koju posle pedesete godine ima svaki drugi muškarac. Kod žena maka uspešno otklanja buran i neprijatan PMS, neredovne ili potpuno izostale menstrualne cikluse, neplodnost, endometriozu, policistične jajnike... U kasnijim godinama sprečava prevremenu menopauzu koja je sve češća i izazvana je prevelikim stresom koji je uz pogrešnu ishranu okidač za disbalans svih hormona u našem telu. Za menopauzu je najbolji prirodni preparat i odlična zamena hormonalnoj sintetskoj terapiji.

U poboljšanju seksualnih funkcija, maka ima niz prednosti u odnosu na testosteron ili neke druge komercijalne preparate: poboljšava seksualne performanse bez promena nivoa reproduktivnih hormona u serumu, što smanjuje rizik od nastanka raka prostate koji se može razviti kod testosteroske terapije, oralna primena make povećava seksualnu želju kod normalnih muškraca, kao i kod onih sa erektilnom disfunkcijom, ima znatno manje neželjenih efekata i to znatno slabijeg intenziteta od testosterona ili nekih komercijalnih preparata, a upotreba ove biljke donosi blagodeti i muškarcima i ženama.

Imajući sve prethodno navedeno u vidu, ne čudi da su španski osvajači jedno vreme porez naplaćivali baš u maki, a ne u zlatu kako se to obično praktikovalo. Kao jedna od vodećih gigant firmi koja posluje skoro četrdeset godina, Natrol je ovaj poklon iz prirode spakovao u formu kapsula, omogućivši ga dostupnim celom svetu.



Sadržaj aktivnog sastojka	1 kapsula
Vodeno-etanolni suvi ekstrakt korena Make (<i>Lepidium meyenii</i>) (4:1)	500 mg

NATROL

SUPLEMENTI ZA BOLJE OPŠTE ZDRAVLJE

Jači imunitet, podrška radu kardio-vaskularnog i nervnog sistema, kao i digestivnog trakta su zadaci koje je Natrol Inc. postavio kao misiju u proizvodnji dodataka ishrani. Postavljene zadatke Natrol Inc. već dugi niz godina ostvaruje na zadovoljstvo svih koji su odlučili da iskoriste blagodeti koje nude suplementi ovog proizvođača.

200 kapsula



SuperPonuda
2190 RSD

180 tableta



SuperPonuda
1640 RSD

90 gelkaps.



SuperPonuda
1100 RSD

60 tableta



SuperPonuda
1260 RSD

180 kapsula



SuperPonuda
1990 RSD

PANPOWER



PANPOWER I TAČKA

Bez obzira bavite li se sportom profesionalno ili rekreativno značaj ishrane je od presudnog značaja. Da bi se obezbedila odgovarajuća upotreba važnih nutrijenata, neophodna je stalna edukacija sportista, ali i svih ostalih koji sa njima sarađuju: trenera, terapeuta, lekara... Osnovni ciljevi koje ishrana mora da zadovolji su: da održava dobro zdravlje, da olakša prilagođavanje na napore tokom fizičke aktivnosti, da omogući brz oporavak nakon fizičke aktivnosti, te da obezbedi optimalan nastup i postizanje najboljih rezultata tokom takmičenja. Tempo života i hrana osiromašena nutrijentima su razlog ekspanzije tržišta dodataka ishrani koji su potpora svakodnevnoj ishrani u obezbeđivanju kompletnog gradivnog i energetskog materijala, neophodnog svakom organizmu. U moru dodataka ishrani, često nije lako napraviti izbor. Najčešće ćemo poslušati savet prodavca ili prijatelja koji već koristi ovakve proizvode. Lično, volim da čujem mišljenje drugih, koji znaju više, ali tek nakon što se dodatno informišem i kreiram svoje mišljenje, doneću odluku. PANPOWER linija nije samo linija dodataka ishrani. Svi u Pansportu se trudimo da uvek damo još informacija, saveta, pomoći...a, opredelite li se za naše proizvode, kvalitet i rezultati neće izostati.

Najvažniji gradivni blok našeg organizma je protein (kako mu i samo ime kaže: prvi, najvažniji). Izgrađeni su od aminokiselina, međusobno povezanih peptidnim vezama. Osim očigledne nam strukturne uloge, proteini ulaze u sastav mnogih drugih jedinjenja poput hormona i enzima. U svakom momentu se odigravaju reakcije sinteze i razgradnje proteina, a sposobnost organizma da sintetise sve neophodne proteine zavisi upravo od dostupnosti pojedinih aminokiselina, a one mogu biti esencijalne (naš organizam ih ne sintetise, već ih je potrebno uneti putem hrane ili suplementacije, neesencijalne koje je naš organizam u stanju da sintetise i uslovno esencijalne, koje naš organizam može da sintetise, ali u određenim uslovima ne u dovoljnoj meri, pa ih je potrebno dodatno uneti).

U okviru PANPOWER linije postoje dva proteinska proizvoda: **POWER WHEY ISOLATE** i **POWER PROTEIN**. Šta je to što razlikuje ova dva proteina, i zašto smo odlučili da oba imamo u svojoj ponudi? Nutritivni kvalitet vrednosti proteina određen je njegovom biološkom vrednošću, odnosno efikasnošću usvajanja i svarljivosti. Apsolutni primat među proteinima je protein surutke – whey. Sadrži sve esencijalne aminokiseline, te se naziva i kompletnim proteinom. Visok sadržaj aminokiselina razgranatog lanca (BCAA) čine ovaj protein nezamenjivim. Kada iz proteina surutke (njegov koncentrat) uklonimo postojeće masnoće i holesterol, dobijamo najčistiju formu proteina surutke: izolat. A da bi se povećala već zavidno visoka svarljivost proteina, pristupa se procesu hidrolizacije, razlaganju dugačkih proteinskih lanaca na kraće segmente. Dodate li BCAA ovoj mešavini izolata i hidrolizata, dobili ste:

POWER WHEY ISOLATE

Na tržištu se nalazi u pakovanju od 3 kg, a ukusi su čokolada i vanila..



SuperPonuda
6190 RSD

Protein koji ćete naći u pakovanjima od 800 g i 2270 g, a deo PANPOWER asortimana je

POWER PROTEIN



SuperPonuda
4970 RSD

U pitanju je proteinski blend (protein iz više izvora). Svaki od proteina se odlikuje različitim probavljivošću što rezultira hranjenjem mišića u dužem vremenskom intervalu. Pored klasične upotrebe nakon treninga, pogodan je za konzumiranje pre spavanja, kako bi se aminokiseline otpuštale postepeno. U ponudi su tri ukusa: jagoda – bela čokolada, čokolada – lešnik i kolačići i krem.



Adenozin-trifosfat (ATP) je supstanca koja se često naziva "energetska valuta" ćelije. Nije bez razloga, jer razlaganjem molekula ATP-a na adenozin-difosfat (ADP) i fosfor dobija se energija koja aktivira procese kontrakcije mišića. Nevolja je što ATP-a u organizmu imamo svega za nekoliko sekundi vežbanja. Potrebno je brzo nadoknaditi ATP, a to ćemo najbrže ostvariti tako što će fosfokreatin donirati atom fosfora. Odatle potreba za suplementacijom kreatinom.

POWER CREATINE

mase 1000 g je pakovan u dojpak sa zip zatvaračem, a doprineće pre svega vašim sportskim performansama i ubrzanom oporavku, te povećanju mišićne mase.

Već pomenute BCAA su aminokiseline koje će za razliku od ostalih aminokiselina organizmu poslužiti i kao izvor energije. Velika je potrošnja ovih aminokiselina jer u velikoj meri učestvuju u sintezi proteina.

POWER BCAA 2:1:1

Branched Chain Amino Acids su 3 aminokiseline razgranatog lanca (L-leucin: L-izoleucin: L-valin) je pakovan u dva oblika: 400 g u plastičnom kontejneru i 1000 g u dojpaku sa zip zatvaračem. U Power formulaciji ima dva puta više L-leucina nego preostale dve aminokiseline jer je udeo leucina u strukturi svih proteina 8%. Takođe, brže se konvertuje u glukozu od izoleucina i valina.

Tako je **POWER LEUCINE** postao nezaobilazni član Power linije, a na raspolaganju je u pakovanju od 300 g.

POWER GLUTAMINE

Da ne dođe do zabune, to što neka aminokiselina nije esencijalna, ne znači da ne možemo biti deficitarni sa njom. Svedok tome je glutamin koji naš organizam sintetisuje, ali u uslovima stresa, bolesti, pojačanih napora postaje uslovno esencijalan, i potrebno ga je dodatno unositi putem ishrane ili suplementacije. Pospesuje izgradnju čiste mišićne mase, a veoma je bitan za proces oporavka. U ponudi u dva pakovanja: 500 g i 1000 g.

Do cilja uvek vodi naporan put.

Bitno je odabrati prave partnere. Neka

PANPOWER

bude jedan od njih!



PREPORUČENO IZ

NOVO iz BioTechUSA™

Kompletna multivitaminska formula za jači imunitet VAŠE TELO JE VAŠ ŽIVOT

Svim početnicima na putu „building better bodies“ moramo stalno pominjati važnost bazične suplementacije. Većina odmah krene da se interesuje o suplementima za koje smatra da će im dati najbrže rezultate – pumpa, vaskularnost, definicija, izdržljivost, snaga, masa, brzina oporavka – poput kreatina, NO-reaktora, „hormon booster“ (Trubulus, DAA...). U svemu tome bitnu ulogu ima i marketing proizvođača samih suplemenata, ali mora se znati da svi ti nekada „bajkoviti“ efekti ne mogu biti ostvareni ako je naše telo u deficitu u pogledu najbitnijih vitamina i minerala. Vitamini i minerali su optimizatori svih bitnih procesa u našem telu i ako neki od njih nedostaje, sve ono čemu stremimo može biti onemogućeno!

Idemo sigurnim koracima ka uspehu – razmišljajmo logično!

Zapitajte se da li namirnice koje imate na trpezi imaju dovoljno potrebnih vitamina i minerala da bi zadovoljile vaše potrebe za istim? Da li se industrija hrane svela samo na borbu za profit, gde su na račun „većeg prinosa“, u svrhu lake zarade naše namirnice osiromašene onim najbitnijim sastojcima! Ne zaboravite da se raznim postupcima obrade i pripreme naših namirnica, kao i metodama za produžavanje trajnosti i konzervacije umnogome gubi na sadržaju bitnih vitamina i minerala!

A ako ste aktivni sportista, ambiciozni rekreativac, koji svoje telo izlaže maksimalnim naporima u cilju postizanja nekog rezultata, zapitajte se da li je osnovna ishrana dovoljna da zadovolji povećane potrebe vašeg tela za vitaminima i mineralima, raznim antioksidansima, koji sumarno pomažu vašem telu da optimalno funkcioniše i adaptira se na povećane zahteve koji se pred njega postavljaju???

Na scenu stupaju vitaminsko-mineralni suplementi raznih oblika i formulacija!

Neki stalno upiru prstom na „sintetičke vitamine i minerale“ smatrajući ih manje vrednim, ali kako dati našem telu ono što mu nedostaje? Jedno istraživanje rađeno na voću je pokazalo da pomorandže koje imamo na svom meniju imaju skoro 50% manje vitamina C, nego pre 30 godina. Hm, da li to znači da bi trebali da pojedemo 50% više ovog voća?

Odgovorni proizvođači suplemenata savremenim farmaceutskim formulacijama koje omogućavaju veću bioraspoloživost unetih vitamina i minerala uspevaju da izađu u susret i najzahtevnijim kupcima. To svakako ne znači da bi našu ishranu trebalo da zamenimo „tabletama“, jer nijedna formulacija vitamina, minerala i drugih biljnih ekstrakata nije tako sveobuhvatna da kvalitetnu, raznovrsnu i izbalansiranu ishranu može da zameni!

Pomenimo i dnevne potrebe za vitaminima i mineralima, pa i suplemente koji su u skladu sa tim i dizajnirani! Jedan od onih koji su namenjeni potrebama prosečne populacije je **ONE-A-DAY** od BioTechUSA. Doze vitamina i minerala u ovoj formulaciji su svakako niže nego u nekim naprednijim formulacijama, ali ako svoje telo ne izlažete maksimalnim naporima, a „živite brzo i hranite se lako“, ovaj suplement je ono šta vam treba! Nezdrave navike u ishrani (neredovni obroci), stres, hronični umor, problemi sa snom, raspoloženjem, su indikacije da se okrenete suplementaciji vitaminima i mineralima. To telo koje imate vam treba ceo život – budite odgovorni prema njemu – održavajte ga kao skupocen auto – dajte mu najkvalitetnije gorivo (hrana), „neka motor radi“ (trening), ne dozvolite pregrevanje (odmor), uz sve to **ONE-A-DAY** od BioTechUSA za „puni sjaj“ sa 12 vitamina i 11 minerala!

Ništa nije tako jednostavno kao zdravije.
ŠTO JEDNOSTAVNIJE TO BOLJE!

KVALITETNA ISHRANA

+ REDOVAN TRENING

+ BAZIČNA SUPLEMENTACIJA!



100 tab

**Novo u Ponudi
1190 RSD**



UPOZORENJE: Preporučena upotreba propisana od strane srpskih nadležnih institucija može se razlikovati od preporučene upotrebe propisane od strane proizvođača. Pre upotrebe konsultovati lekara/nutricionistu. Ne preporučuje se osobama mladim od 18 godina. Preporučene dnevne doze se ne smeju prekoračiti. Dodaci ishrani nisu zamena raznovrsnoj ishrani

PANSport-A

**CREATINE
TABLETS**

BioTechUSA™

Da li vam je dosta „klasičnog“ kreatin-monohidrata, sav taj prah koji se rasipa na sve strane, eh treba to obrisati, ako se prospe? Da li vam je dosadilo svo to rastvaranje, mešanje, dodavanje dekstroze i vode u pravom odnosu? Da li vam je dojadio bezličan ukus vašeg kreatina? Ako je odgovor potvrđan na sva tri pitanja - onda je pravo vreme za **KREATIN TABLETE ZA ŽVAKANJE** od BiotechUSA!

EASY CHEW, EASY GO - slogan ovog suplementa koji vam omogućava sve benefite korišćenja kreatin-monohidrata, a da ga pri tom možete uzeti na bilo kom mestu i u svakoj prilici, uvek kada je to potrebno - pre, u toku ili neposredno posle treninga ili toku dana, radnog vremena i sl. Tu je i osvežavajući ukus limuna, kao i dodatak vitamina C kao podrška borbi protiv oksidativnog stresa i zamora uzrokovanih treningom, a naravno i dovoljno dekstroze i maltodekstrina „za insulin“.

Podsetimo se ukratko kako to kreatin radi?

Najprostije rečeno - povećava energiju vaših mišića. Osnovna energetska moneta našeg tela je molekul ATP (adenozin- tri-fosfat). Više ATP-a u vašim mišićima, više energije za mišićni rad. Glavna pomoć u „regeneraciji“ potrošenih molekula ATP je kreatin-fosfat. Dakle, prva i osnovna uloga kreatina je da bez povećanja „broja“ molekula ATP-a u mišićima, doprinese efikasnijem „recikliranju“ istih.

Hm, a koje su još uloge kreatina?

Volumenizacija - kreatin povlači sa sobom vodu, tako da je neki inicijalni dobitak suplementacije kreatinom - povećan volumen vaših mišića.

Uticaj na pH mišića / sinteza mišićnih proteina - sav taj „višak vode“ u mišićima doprinosi boljoj regulaciji „mišićne kiselosti“ nastale kao posledica mišićnog rada. pH vrednost bliska „neutralnoj“ na nivou naših mišića stvara idealne preduslove za sintezu mišićnih proteina. Sa druge strane smatra se da „nabreklost“ mišićnih ćelija uzrokovana volumenizacijom stimuliše mišićni rast.

Doprinos „zaštitnoj“ metilaciji - suplementacijom kreatinom, „štedimo“ jednu od bitnih amino kiselina u procesu metilacije u našem telu - metionin. Podsetimo da metionin u kombinaciji sa vitaminima B-grupe, pre svega - folnom kiselinom, B6 i B12, kontroliše nivo homocisteina, amino kiseline čije prisustvo povećava rizik od srčanih oboljenja, raka i Alchajmerove bolesti.

A kako kreatin ulazi u mišiće?

U osnovi „ulaska kreatina“ u naše mišiće je „Nezavisni kreatin transportni sistem“ na površini naših mišićnih ćelija. Na aktivnost ovog transportera najjače utiče insulin (uticaj prostih šećera - dekstroze), koji doprinosi aktivnosti ovog sistema stvarajući prigodan „jonski ambijent“. (istiskuje Na-natrijum iz ćelija). Veća osetljivost na insulin - bolji transport kreatina „do mišića“.

Ne bi trebalo zaboraviti da i „popunjenost“ rezervi kreatina u našim mišićima diktira aktivnost ovog transportnog sistema, kao i da suplementacija kreatinom vremenom smanjuje prirodnu produkciju kreatina u našem telu. Zato su „pauze“ u korišćenju kreatina neminovne! Kreatin uzimajte periodično - da bi osetili sve prednosti uzimanja istog - budite 6-8 nedelja „on“, bar 4-8 nedelja „off“.

Dakle, sve što se od kreatina očekuje uz komforno uzimanje, prijatan ukus i vitamin C „boost“ - CREATINE TABLETS od BiotechUSA. Pomenimo i to da 5 tableta ovog suplementa ima oko 5 gr kreatin monohidrata što je i predviđena dnevna doza ovog suplementa. Mnogi korisnici suplemenata na bazi kreatina zbog komfora uzimanja koriste ovaj suplement u fazi održavanja. Ne zaboravimo da relevantna istraživanja pokazuju i da je 5 gr kreatina dnevno dovoljno za postizanje i održavanje željenih efekata kreatina.

Lako se žvaće i osvežava

CREATINE TABLETS od BiotechUSA

NAJBOLJI IZBOR!



**PRUŽITE VAŠIM
VEŽBAČIMA
SPECIJALNI TRETMAN**



Frizider sa energetskim i proteinskim čokoladicama i napicima...



...prezentacije i takmičenja...



*...brendiranje vaše teretane.
I još mnogo toga!*

**POSTANITE DEO
PANSport TIMA
I UNAPREDITE SVOJE POSLOVANJE.**

Kontakt:
prodaja@pansport.eu ili 021/820-243, lok. 112

POZORENJE: Preporučena upotreba propisana od strane srpskih nadležnih institucija može se razlikovati od preporučene upotrebe propisane od strane proizvođača. Pre upotrebe konsultovati lekara/nutricionistu. Ne preporučuje se osobama mlađim od 18 godina. Preporučene dnevne doze se ne smeju prekoračiti. Dodaci ishrani nisu zamena raznovrsnoj ishrani.



NOVI SVETSKI REKORD U MRTVOM DIZANJU

Prvog i drugog aprila ove godine, u Sarajevu je održan Svetski kup u powerliftingu, kao i svim pojedinačnim disciplinama ovog sporta. Nastupilo je oko 300 takmičara podeljenih po težinskim i starosnim kategorijama (ovog puta starosne kategorije su bile samo: juniori, seniori i veterani, kako bi se povećala konkurencija u samim težinskim kategorijama). Nastupio sam u kategoriji seniora do 75kg u disciplini mrtvo dizanje sa opremom i po drugi put oborio svetski rekord u GPC federaciji – 270kg. Ovim pokušajem proglašen sam i za relativno najjačeg takmičara (odnos telesne težine i podignute težine) što je bio drugi cilj, pored obaranja rekorda.

PRIPREMNI PERIOD: Put do ovog rekorda nije bio lak, ali ni sam rekord nije bio konačni cilj priprema koje sam prošao. Ako ne računamo da je powerlifting sport u kome nema OFF sezone i da pripreme i napredak traju onoliko koliko se dugo bavite njime, a to je u mom slučaju od januara 2014. godine, onda ćemo računati samo pripremnu fazu za ovu sezonu, koja je počela sredinom decembra i trajala 15 nedelja. Imao sam treninge pet puta nedeljno i uglavnom pratio Westside sistem. Od 5 treninga dva su bila za donji deo, gde naravno spada mrtvo dizanje, dva za gornji deo i jedan GPP trening (generalna fizička priprema). Pred kraj priprema, u dogovoru sa mojim trenerom, pojačali smo treninge gornjeg dela, mada bench press nisam planirao na Svetskom kupu, već tek na Balkanskom prvenstvu krajem aprila. Trening mrtvog dizanja se sastojao od jednog treninga na maksimalnim težinama vežbe koje smo rotirali svake nedelje: mrtvo dizanje sa postolja od 10cm, koncentrični good morning, čučanj na kutiju sa safety squat bar, zercher čučanj, mrtvo dizanje sa elastičnim trakama, zadnji čučanj, mrtvo dizanje sa postolja 6cm, čučanj na kutiju sa cambered bar, zercher deadlift itd. Dakle veliki broj vežbi je kombinovan do jednog maksimalnog ponavljanja, nakon čega se odmah prelazilo na pomoćne vežbe. S obzirom da sam primetio da mi na sumo tehnicu prvo kreću kukovi gore, umesto da prate podizanje šipke, odlučio sam da sada akcenat na pomoćnim vežbama bude zadnja loža, kako bih to ispravio. Naravno, nisu zanemareni: donji deo leđa, gluteus i trbušnjaci. Drugi trening u nedelji je imao u sebi čučnjeve i mnogo jače pomoćne vežbe. Dakle, dešavalo se da u nekim nedeljama nisam uopšte radio mrtvo dizanje. Ovo je važno napomenuti jer je ova vežba jako opterećujuća za CNS i prečest rad na ovoj vežbi može dovesti do nazadovanja. Ovakvim treningom sam dosta ojačao kontrolu na velikim težinama i pripremio telo i CNS da budu spremni na jako velike težine.

SUPLEMENTACIJA i ISHRANA: U ovom periodu zaista nažalost nisam mnogo obraćao pažnju na ishranu, jer sam imao mnogo vremena do takmičenja i nisam hteo da imam i taj psihološki pritisak, pogotovo zato što sam kilažu održavao na 76kg. Posle svakog treninga sam pio SCITEC 100% whey professional, jednu mericu i kreatin 5-10g. Ovo je

dosta pomagalo oporavku nakon treninga. Najznačajniji suplementi koje sam uzimao tokom ovog perioda, za mene su bili: GH MAX, TRIBULUS MAXIMUS i TESTANDROL. Sva tri suplementa sam pio pred spavanje. Cilj prvog je da kombinacijom arginina i ornitina izbaci štetne produkte metabolizma, mlečnu kiselinu, čime bi se smanjio zamor mišića. Druga dva suplementa podižu nivo testosterona (bez korišćenja dopinga) u krvi. Zanimljivo je da sam sa njima sam sproveo eksperiment, testirao pre i posle korišćenja i da je nivo slobodnog testosterona je porastao skoro tri puta. (Ceo tekst o ovome možete naći na Pansport sajtu).

SKIDANJE KILAŽE: Nedelju dana pre odlaska na takmičenje imao sam 77kg (2kg više), ali sam odlučio da ne mršavam, odnosno da ne smanjujem unos hrane, već da napravim jednu malu (ili veliku :)) manipulaciju vodom. Ljudsko telo čini 2/3 vode, i gubitak 5-7% u kratkom vremenskom periodu nije opasan. Nisam pio diuretike, već samo nekoliko dana povećao duplo unos vode, i u tim danima 5x dnevno unosio natrijum, zatim sam dan pred merenje smanjio količinu vode na standardni unos, izbacio natrijum skroz i

krenuo da uzimam kalijum, sve do takmičenja. Sve vreme, osim na dan takmičenja sam imao 4-5 obroka dnevno koji su imali oko 200g mesa i toliko pirinča ili krompira. Poslednjeg dana sam minimalno uzimao vodu, nisam unosio ugljene hidrate do merenja, a kalijum sam nastavio do merenja. U trenutku merenja sam imao 74,1kg (skinuto oko 3kg, bez smanjivanja hrane). Naravno, odmah nakon merenja sam krenuo sa rehidracijom, ISOSTAR izotonični napici su sjajna stvar za takav oporavak. Ovde je bitno da ne preterujete odmah nakon merenja, jer voda neće ući u ćelije ako se uzme ogromna količina UH, već se taj unos mora ograničiti na 60gr/60min. Jedan lagan trening kako bi mišići povukli glukozu, a sa njom i vodu, i hidratacija je bila odrađena.

TAKMIČENJE: Moj nastup je bio predviđen za negde oko 14h. Takmičenje se održalo u Sarajevu u hotelu Radon Plaza. Celo moje zagrevanje posle razgibavanja od 10ak minuta izgledalo je ovako: 150kg x 3 ponavljanja, 200kg x 1, 240kg x 1, 260kg x 1. Dakle celo zagrevanje je bilo u 6 ponavljanja, pri tome sam ceo triko obuko na dve poslednje težine. Pauza od gotovo pola sata koja se nenadano desila, naravno donela mi je tremu koju do tada nisam imao, ali sam se nekako izborio sa tim i izašao na 270kg. Pokušaj je bio uspešan i ovim prvim pokušajem sam postavio novi svetski rekord u GPC federaciji u mojoj kategoriji. Nažalost dva sledeća pokušaja nisu bila uspešna, na 280kg, međutim, s obzirom da pripreme koje sam prošao, očekujem da ću tokom ove godine, ovaj rekord značajno nadmašiti. Što se tiče suplementacije na dan takmičenja, tu sam samo popio jedan kofein, u toku zagrevanja i jedan ISOSTAR izotonični napitak tokom takmičenja.

PLANOVI: Mene nakon ovog takmičenja očekuje Balkansko prvenstvo, gde bi trebalo da vidim gde sam zaista trenutno sa težinom na mrtvom dizanju, a prvo sledeće jako značajno takmičenje je u Poljskoj – evropsko prvenstvo, krajem juna, dok će se oktobra u Češkoj održati svetsko prvenstvo, za koje bi trebalo i da tempiram maksimalnu formu.

S obzirom da smatram da sam pripreme za celu sezonu odradio maksimalno dobro, očekujem da ovaj rezultat i rekord nisu moj maksimum, već da ću na nekoliko sledećih većih takmičenja pomeriti ovu težinu, pa i za nekoliko desetina kilograma. Sponzorstvo Pansporta je jako značajno u ovome, jer imam priliku da koristim sve što mi je potrebno od suplemenata, za što bolji oporavak, kako bi moji treninzi uvek bili na vrhunskom nivou.



UPOZORENJE: Preporučena upotreba propisana od strane srpskih nadležnih institucija može se razlikovati od preporučene upotrebe propisane od strane proizvođača. Pre upotrebe konsultovati lekara/nutricionistu. Ne preporučuje se osobama mlađim od 18 godina. Preporučene dnevne doze se ne smeju prekoračiti. Dodaci ishrani nisu zamena raznovrsnoj ishrani.

IFBB Diamond Cup Malta

Diamond Cup na Malti u IFBB bodybuilding federaciji održan je ove godine 15.-16. aprila. Takmičenju su prisustvovali takmičari iz celog sveta. Takođe, prisustvovali su mnogobrojni posetioci i obožavaoci ovog sporta.

Sa ponosom se možemo pohvaliti da je na ovom prestižnom takmičenju naš sportista Vladica Jovanović osvojio je zlatnu medalju u kategoriji classic bodybuilding do 175cm. Iza njega su se na drugom i trećem mestu našli momci iz Mađarske i Kuvajta.

Kako Vladica naglašava ova sezona mu je jako bitna da bi ostvario Pro card-profesionalnu licencu, za šta mu je potrebna još jedna pobeda na nekom sličnom takmičenju. Tako da ga u narednom periodu očekuju 06.05.2017. takodje Diamond cup-Češka i nakon dve nedelje Olimpia-Marbelja u Španiji.

Pansport će ga svakako ispratiti i podržati na tom putu ka samom vrhu u ovom sportu.



FIBO 2017.

I ove godine u aprilu (tačnije 12 - 15. aprila) održan je još jedan FIBO u Kelnu u Nemačkoj.

Poznato je da je FIBO vodeći međunarodni sajam Fitnessa i Wellnesa u Evropi, a možda i u svetu. Ove godine je FIBO posetilo više od 150 000 ljudi iz raznih država, što se naročito odrazilo u vidu gužve kroz koju se jedva koračalo na druga dva dana sajma (subota i nedelja) kada su otvorena vrata za sve posetioce. Prva dva dana sajma su bila rezervisana za firme i poslovne sastanke.



prikazima i svega ostalog vezanog za trening. Sve ovo na jednom mestu.

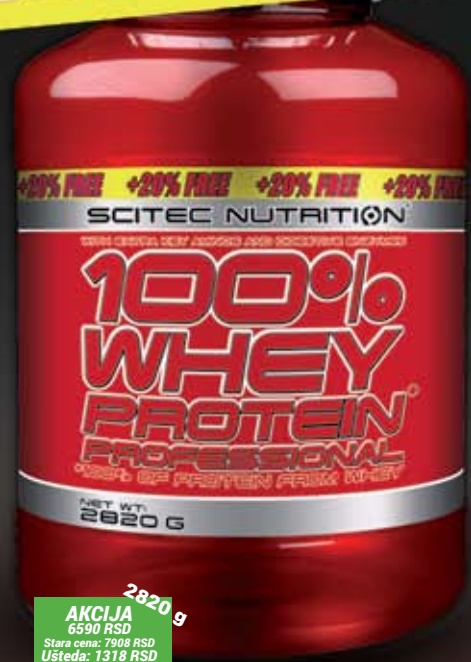
Pansport je to svakako morao da isprati sa ciljem i daljeg usavršavanja i mogućnosti da svojim potrošačima i dalje izlazi u susret u korak sa evropskim i svetskim trendovima.

Na ovogodišnjem FIBO sajmu se na površini od 160 000 kvadrata pojavilo 1019 izlagača iz 49 zemalja. Pored dobro poznatih i renomiranih brendova pojavile su se i firme koje se tek probijaju sa novim idejama i inovacijama. A naravno, tu su i firme koje već vrše automatsku prodaju svoje robe od suplementacije preko sprava, opreme za fitness i wellnes centre,

softvera za trening pa sve do raznih predavanja o novim inovacijama,



20% GRATIS



HRANI MIŠIĆE I
SPREČAVA
RAZGRADNJU

UBRZAVA
OPORAVAK

BEZ ASPARTAMA

ČUVENA FITNESS MAMA

SUNČICA SAVIĆ

Sve nas jako raduje činjenica da je po fitness centrima i raznim drugim sportskim terenima sve više ženske populacije. Ipak i dalje postoje mnoge žene koje su u gardu prema svemu tome. Iz tog razloga vam poklanjamo intervju sa našom čuvenom „Fitness mamom“ Sunčicom Savić koja nam dolazi iz Vranja.

Koliko ste dugo u ovom sportu i šta Vas je navelo da udjete u svet fitnessa?

Iskreno, kada se sve sakupi izmedju dve trudnoće i sada posle drugog porodjaja, otprilike 3 godine. Krenula sam čisto rekreativno zbog sebe posle prvog porođaja. Kako sam brzo napredovala moj suprug Milan (zbog koga sam sve ovo i počela) je rekao da pokušam da izađem na neko takmičenje. I ispalo je i bolje nego sto smo očekivali :-)

I pored svih obaveza majke, supruge, savremene žene ipak iza sebe imate titule i zavidne rezultate.

Lagala bih kada bih rekla da je lako. U nekim trenucima sam htela i da odustanem, ali volja i želja da pobedim samu sebe je pobedila sve teske trenutke. Uz pomoć Milanovih i mojih roditelja, koji su nam se nasli u svakom trenutku zbog dece, moglo je da se izvede sve i njima sam zahvalna do neba. Moja kategorija je inace bikini fitness u kojoj je puno konkurencije, jer je u zadnjih par godina ta kategorija u ekspanziji zbog atraktivnosti i popularizuje naš sport širim masama. Moje titule su, da krenem od one prve (probne), kada sam izašla na binu 4 meseca nakon porodjaja (moram da naglasim da je u pitanju carski rez). To je bila IBFF federacija, kvalifikaciono takmičenje za svetsko prvenstvo, zauzela sam prvo mesto. Posle toga sam krenula malo jače, ali sam ostala trudna sa drugim detetom (čerkica Tara). Tri meseca nakon porođaja krenula sam da treniram, a na binu već na državnom takmičenju bila sam nakon 7 meseci i osvojila državno prvenstvo Kup Srbije, kao i nekoliko drugih kupova kao što su Jagodina open „Novica Pauljičić“. U oktobru sledeće godine dobila sam opet Jagodinu kao i državno prvenstvo i kvalifikovala se za balkansko prvenstvo koje se održalo u Knjaževcu gde sam osvojila drugo mesto. Ispred mene je bila (već iskusna i sudijama poznata) Biljana Yotovska iz Bugarske.

Kako uspevate sve te naporeda uklopite u Vaš svet porodice i svega što porodični život savremene žene prati?

Iskreno teško i puno puta dobijam kritike zbog tog našeg načina zivota, ali opet kažem kad je volja za nečim jaka onda je sve moguće. Veliku podršku dobijam od supruge koji je uz mene u svim tim teškim vremenima, udvoje je sve lakše. Organizacija je najbitnija u ovakvim okolnostima, ali kada su mala deca u pitanju uvek nešto iskrnsne npr. kada se prehlade pa moram biti uz njih non stop i ne stignem trenirati, ali sve se nadoknadi bitno da su oni živi i zdravi. Imamo stalno neke aktivnosti kao što su slikanje i snimanje nekih spotova za naše reklamiranje pošto držimo teretanu u našem gradu (Sparta gym-Vranje), i moramo biti konstantni i stalno u formi.

Složit ćete se da se mnoge žene ne snalaze baš sa organizacijom pa je to često izgovor neodlaska na treninge bar u rekreativne svrhe. Imate li neki savet za njih?

Slazem se. Zbog toga sam i nailazila na kritike od strane pojedinih majki koje ne žele da se pokrenu pa im je lakše, da se zargonski izrazim, da hejtuju :-). Koliko puta kažem nekome sam motivacija a nekome iritacija. Dobijam puno pitanja, baš ovakvih, putem društvenih mreža i ne stignem da odgovorim zbog obaveza, personalnih treninga koje držim, tako da cu ovde sve objasniti. Kao što sam vec navela, formula je volja i želja, ništa nije nemoguće iako se tako čini. Pre vežbanja imala sam nekoliko fitness devojaka koje su mi bukvalno bile idoli. Sada kada pogledam unazad shvatam da sam postigla mnogo više iako sam majka dvoje dece za razliku od njih. Ponosim se sobom, ali nikad nisam zadovoljna. Savet za sve majke i žene koje misle da je nemoguće ili neizvodljivo od obaveza oko dece i kuće, ima milion vežbi koje se mogu raditi kod kuće, u društvu dece da se spoji lepo i korisno. I sve što kažete samo su izgovori. Pokrenite se i ne zadovoljavajte se razultatima, uvek može bolje i više! Jer mi smo žene, mi smo jači pol :-)

Vi i Vas partner ste poznati par u svetu fitnessa. Koliko Vam to znači u smislu podrške i istrajnosti (oboma)?

Veliki smo radnici i vojnici, ljubav nas održava. Nema ništa bez ljubavi kao ni u ovom sportu. Ako ga ne volite ne možete ništa postići jer sve ide iz glave. Znam puno slučajeva koji imaju mnogo bolje uslove, a uspeha nigde. Zato što rade iz nekih pogrešnih razloga (da bi se dopali nekome ili slično), a ne zbog ljubavi prema gvozdju.

Ono čemu ženska populacija takodje prilazi sa nesigurnošću je i suplementacija. Kakva je Vaš stav o tome? Šta od suplementacije koristite i preporučujete?

I ja sam bila skeptik po tom pitanju dok mi Milan nije objasnio o čemu se radi i dok nisam počela čitati i edukovati se. Generalni problem svih, pa i mene dok nisam ušla u ovo, je što ljudi svrstavaju sve u isti koš sa „hemijom“, steroidima. Suplementi su nešto drugo. Od suplementacije koristim: Scitecov Creatin za snagu i izdržljivost i u kombinaciji sa Scitecovim Mega argininom i odličnu mišićnu pumpu. Takodje Twinlabove Omega 3, Natrolov multivitamin za bolje stanje organizma. Kao antikatabolik tu je Scitecov BCAA Expres. Protein naravno nezaobilazan. U masi ili off periodu kao sada obožavam Syntraxov Whey shake. U dijeti od proteina koristim Scitecov 100% whey isolat. Suplementi mi svakako daju snagu za intenzivniji trening. Ishrana je takodje prilagodjena potrebama što je svakako neophodno.

Vidimo da Vam je suplementacija jako bitna. Poverenje po tom pitanju ste poklonili Pansportu.

Naravno da je bitna pogotovu u pripremnom periodu kada je katabolizam tj razgradnja misica, zastupljeniji zbog napornih treninga i same dijeta. A poverenje naravno da smo poklonili Pansportu jer imaju najkvalitetnije i najproverenije proizvode. Kao i najveći izbor suplemenata.



Pretpostavljam da imate i omiljenu mišićnu partiju. Recite nam šta je u pitanju?

Moja omiljena mišićna partija, što se verovatno i vidi na meni, je gluteus. Čujem razne komentare kako imam implatante u zadnjici sto me još više motiviše, vežbam hard core. Samo što je mene i genetika malo poslušila, "I got it from my Mama".

Verujem da će svaka devojka (a i ne samo devojka) prvo zapaziti Vaš gluteus, zategnutu guzu i noge. Od kojih se vežbi sastoji Vaš trening za donji deo tela (noge, zadnjicu, zadnju lozu)?

Gluteus radim, kao i sve takmičarke, vežbe kao što su šutiranje na sajli, mrtvo dizanje, iskorak i čučanj jak sa većim težinama (ne ispod 100 kg). Ali neke vežbe ipak ostavljam za sebe u tajnosti jer me, verujem, ipak malo izdvajaju od drugih na bini.

Podjednako je bitan i gornji deo tela. Čega se žene takođe neretko boje misleći da će postati previše mišićave. Šta Vi mislite o tome?

Svetu se ne može ugoditi, uvek će te nekome biti bljak. Obično mi dolaze klijentkinje sa rečenicom „kako da se zategnem za mesec dana, neću toliko kao ti to mi je previše...“. Žene su u glavnom neupućene što se toga tiče, pogotovo kod nas na jugu Srbije, pa mi je malo teže da objasnim da nije tako lako kao što one zamišljaju da se nabilduju ili naprave velike mišiće. Savet za sve žene da naprave razliku između profesionalnog fitnessa i rekreativnog treniranja zbog sebe i svog izgleda i zdravlja. To što vide na slikama je uglavnom takmičarska forma. Rekreativno je nešto sasvim drugo i preporučujem svim ženama da se što pre pokrenu, prvenstveno zbog svog zdravlja pa tek onda i fizičkog izgleda.

Ishrana je možda i najbitnija karika lanca u svetu fitnessa. Kako se nosite sa rigoroznim dijetama?

Opet da naglasim, hvala Bogu i mami i tati na dobroj genetici pa mi ni dijeta nisu tako rigorozne kao kod ostalih takmičarki. Ali tako je, ishrana je ključni element u našem sportu.

Uz dečicu pretpostavljamo da je iskušenje veće, posebno sa slatkišima, zar ne? Uspevaju li bar proteinski šejkovi da zadovolje potrebu za slatkim a „bezgrešnim“?

Uhhh naravno. Da nam nije proteina sa ukusom vanile i kapućina od kojih pravimo sladoleda sa nemasnim Ella sirom, iskreno mislim da ne bih izdržala duge dijele. Mada, svi se čude kad im kažem da u dijeti nemam krize za slatkišima nego za slanim pitama, projama i pecivima. Kad odolim iskušenjima koja su svuda, shvatim da ne jačam samo svoje telo, nego i svoj um i duh ovim sportom. Jer da je lako, odavno bih odustala!

Imate li za kraj nešto da poručite ili kažete a da Vas nisam pitala?

Ja bas i ne volim da filozofiram ni na društvenim mrežama ni u životu. Jednostavno živim i borim se za svoje, grizem, ne gazim preko leševa, čekam svoj trenutak jer svako ima svojih 5 minuta, i treba ih iskoristiti da najsajnije zasija. Trebalo bi svi više da se bore i žive nego sto pričaju!

„Work hard in silence and let the success make the noise!“

Zahvaljujemo se Sunčici na razgovoru i, rekla bih, korisnim i motivacionim savetima. Sada vidite da je i nemoguće ipak moguće. Samo je potrebna čvrsta volja i dobra organizacija. A Pansport je uvek tu da vam u svemu tome znatno olakša!



SCITEC NUTRITION™



**IZOLAT
PROTEINA
SUTUTKE
0% MASTI
0% UGLJENIH
HIDRATA
20G PROTEINA
PO PORCIJI
BEZ LAKTOZE
BEZ
HOLESTEROLA**

Preporučena upotreba propisana od strane srpskih nadležnih institucija može se razlikovati od preporučene upotrebe propisane od strane proizvođača. Pre upotrebe konsultovati lekara/nutricionistu. Ne preporučuje se osobama mladim od 18 godina. Preporučene dnevne doze se ne smeju prekoračiti. Dodaci ishrani nisu zamena raznovrsnoj ishrani.

Vaša podrška iz BioTechUSA™

ULTRA LOSS

Dosadile su vam dijete koje obećavaju brzo skidanje suvišnih kilograma? Dosta vam je činjenice da se ti kilogrami vraćaju nakon prekida rigoroznog režima ishrane, te se mukotrpno stečeni rezultati izgube? Pomišljate da se pomirite sa činjenicom da ste "jednostavno tako građeni" i da nema pomoći?

U tom slučaju, predstavljamo vam

ULTRA LOSS

Ultra Loss je niskokalorična zamena za obrok koja sa svega 96 kcal obezbeđuje sve neophodne mikro i makronutrijente. Visok sadržaj proteina kvalitetnog porekla i čak 5,7 g vlakana po obroku obezbeđuju osećaj sitosti. Proteinski sadržaj je preko 50% što je više u odnosu na druge proizvode za zamenu obroka, izvorom iz whey-a (surutke) i mleka, što omogućuje priliv najkvalitetnijih aminokiselina. U sastavu Ultra Loss-a se nalazi i pregršt esencijalnih vitamina i minerala koji su vam preko potrebni za održavanje zdravog režima ishrane.

Osim toga, proizvod sadrži L-karnitin i ekstrakt biljke Garcinia Cambogia, čija aktivna komponenta HCA (hidroksi-citrična kiselina) utiče na proces sagorevanja masti. HCA blokira konverziju ugljenih hidrata u masti, usmeravajući ih pri tom kao gorivo koje se sagoreva za energetske potrebe organizma. L-Karnitin, već dobro poznati transporter masti sinergentski deluje sa HCA i pomaže u metabolizmu, stimulišući dalje sagorevanje masti. Još jedna bitna materija u sastavu Ultra Loss-a je i hitozan, polisaharid koji ima neprocenjivu sposobnost da za sebe veže molekule masti, sprečavajući njihovu resorpciju već u digestivnom traktu. Kako je i sam nesvarljiv, dakle bez kalorija, izbacuje se iz organizma i pri tom sa sobom povlači suvišne masnoće.



Preporučljivo je da vam ovaj šejk jednom dozom zameni večernji obrok u cilju smanjenja ukupnog kalorijskog unosa, što dovodi do gubitka telesne mase. Veoma je važno da pazite na ukupan dnevni kalorijski unos u cilju mršavljenja – stoga možete zameniti jedan do dva obroka dnevno ukusnim Ultra Loss šejkom.

Međutim, u isto vreme organizmu treba da obezbedite sve hranljive materije za normalno funkcionisanje. Visok sadržaj belančevina, ugljeni hidrati iz kvalitetnih izvora, vitamini, dijetetska vlakna i supstance za sagorevanje masti čine ovaj proizvod sveobuhvatnim za zamenu obroka.

U jednom obroku praktično dobijate kvalitetne kalorije, sagorevače masti, blokatore ugljenih hidrata i blokatore masti, a sve to fantastičnog ukusa. Dostupno u paleti: čokolada, vanila, jagoda i lešnik; u pakovanjima od 500g (16 obroka) i 30g (jedan obrok).

Sadržaj aktivnih komponenata	g/u 30 g	g/u 100g	%PDU
Proteinski kompleks	16,9	56,3	30
Koncentrat proteina <i>surutke</i>	9,9	33	
Izolat proteina <i>surutke</i>	7	23,3	
ULTRA LOSS mešavina			
Inulin	4,68	15,6	
L-karnitin kompleks	0,38	1,25	*
- L-karnitin	0,15	0,5	
- L-karnitin HCl	0,08	0,25	
- L-karnitin L-tartarat	0,08	0,25	
- Acetil L-karnitin	0,08	0,25 g	
Bromelain enzim	159 mg	0,53	*
Zelena kafa ekstrakt	105 mg	0,35	*
Od čega hlorogenske kiseline	52,5 mg	0,175	*
Hitozan	100 mg	333 mg	20
Cink oksid	2 mg	8,3 mg	250
Hrom hlorid	100 µg	333 µg	
Maltodekstrin (iz kukuruza)	1,65	5,5	
VitaMineral mešavina			45
L-askorbinska kiselina	36 mg	120 mg	56
Nikotinamid	9 mg	30 mg	62
Retinil acetat	495 µg	1648 µg/mg	50
D-kalcijum pantotenat	3 mg	10 mg	60
Holekalciferol	3 µg	10 µg	82
Tiamin mononitrat	0,9 mg	3 mg	64
Piridoksin HCl	0,9 mg	3 mg	64
Riboflavin	0,9 mg	3 mg	41
Pteroil monoglutaminska kiselina	81 µg	269,7 mg	108
Cijanokobalamin	2,7 µg	9 µg	

PDU: preporučeni dnevni unos

*nije utvrđen preporučeni dnevni unos

UPOZORENJE: Preporučena upotreba propisana od strane srpskih nadležnih institucija može se razlikovati od preporučene upotrebe propisane od strane proizvođača. Pre upotrebe konsultovati lekara/nutricionistu. Ne preporučuje se osobama mlađim od 18 godina. Preporučene dnevne doze se ne smeju prekoračiti. Dodaci ishrani nisu zamena raznovrsnoj ishrani.

CREA FLASH

Formula za povećanje performansi sa 15 aktivnih sastojaka, različitim vrstama kreatina, bez ugljenih hidrata, sa dodatnim sadržajem vitamina i minerala za povećanje proizvodnje energije na metaboličkom nivou

Kako da dobijete dodatnu snagu kada se bavite sportovima koji crpe mnogo energije? BiotechUsa proizvod Crea Flash predstavlja vaš dodatni izvor energije. Crea Flash, je savršena kombinacija koja će vam dati odlučnost i snagu, napravljena samo za vas. Formula u prahu, koja se lako dozira, koja je ukusna a uz to pruža direktan skok energije, povećava mišićnu snagu i izdržljivost uz maksimalnu apsorpciju kreatina.



Glavni sastojak Crea Flash-a je kreatin koji povećava fizičke performanse, posebno u toku visokointenzivnih treninga. Crea Flash je specijalan oblik kreatina, višefazni kreatinski kompleks, jako važan u procesu povećanja performansi sa sadržajem funkcionalnih vitamina koji imaju dugoročni uticaj. Vitamini koji se nalaze u proizvodu, kao što su vitamin B3, vitamin B12 i vitamin B6, doprinose smanjenju umora, što poboljšava performanse tokom treninga. Gvožđe i vitamin B12 koji se nalaze u proizvodu doprinose optimizaciji krvotoka, što poboljšava metaboličko snabdevanje mišića.

Preporučujemo Crea Flash ukoliko:

- se bavite sportom u kom je dodatna snaga neophodna brzo i u trenutku, kao što su treninzi sa opterećenjem i razni vidovi atletskih sportova.
- ako ste vrhunski sportista tokom priprema i kampova obuke
- ako preferirate proizvode u obliku praha

Crea Flash kreatin kompleks čini 56% sastava proizvoda (CreaArg Hcl, puferisani mikronizovani kreatin, kreatin citrat), a tu su i ATP energetska smeša, metabolička smeša (alfa lipoinjska kiselina, cink, hrom...), magnezijum, gvožđe, L-arginin AKG koji utiče na mišićnu pumpu i prokrvljenost i dr. Ova kombinacija sastojaka će učiniti da izvučete vaš maksimum. Osvežavajući ukus narandže čini konzumiranje ovog napitka veoma prijatnim.

Crea Flash je idealan za kominovanje sa drugim sportskim suplementima. Neposredno pre treninga uzmite dozu BUS Crea Flash-a, a nakon treninga konzumirajte šejk napravljen od merice BUS Iso Whey Zero proteina i 15g maltodekstrina, kako bi nahranili mišiće i nadoknadili energiju. Pre spavanja, preporučujemo dozu Biotech kazeina, kako bi vaši mišići bili nahranjeni i tokom noći.

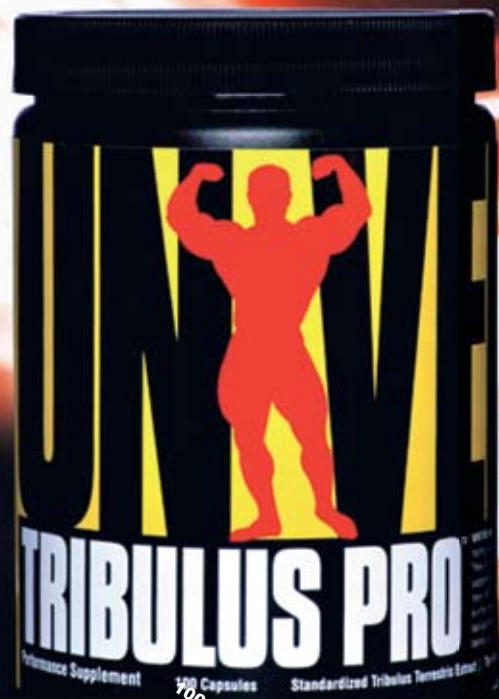
Proizvod je dostupan i u kesici kao jedna doza, što je veoma praktično i lako za upotrebu, a ujedno i lako za testiranje proizvoda.



„BiotechUsa Crea Flash redovno koristim u kombinaciji sa drugim suplementima. Naporno treniram da bih ostvario svoje ciljeve a Crea Flash je tu da mi obezbedi dodatnu energiju i snagu kako bih uspeo da izvučem svoj maksimum. Neizostavni je deo svakog mog treninga. Veoma je praktičan za konzumiranje, a uz to i odličnog osvežavajućeg ukusa.“

Marko Stojanović
personalni trener i nutricionista
FISAF certified fitness instruktor
pobednik kupa Beograda 2017.

UNIVERSAL TRIBULUS PRO



Super Ponuda
2140 RSD

- » 625mg ekstrakta Tribulus Terrestris-a po kapsuli, sa 40% saponina
- » povećanje prirodne produkcije testosterona
- » porast mišićne mase

PREPORUČENO



GLUTAMINE

Glutamin je jedan od onih suplemenata koji ne dobija pažnju koju zaslužuje. Za većinu ljudi glutamin se može učiniti nebitnim sve dok ga ne upoznate!

Tako je bilo i sa mnom, pogotovo posle teške saobraćajne nesreće koju sam jedva preživeo. Veliku zahvalnost dugujem baš ovom proizvodu! Glutamin svrstavam u suplement bez kog se ne može! Glutamin stavljam zajedno sa whey proteinom, proteinskim masu, pojačava imuni sistem i pomaže radu mnogih unutrašnjih organa. Glutamin takođe podstiče proizvodnju glutatona, jednog od najmoćnijih antioksidanata.

Evo I odgovora:

Glutamin može da podstakne povećano lučenje hormona rasta, smanji mišićni zamor, ubrza oporavak, pomogne vašem telu u periodu velikog stresa, stimuliše sintezu proteina, povećava mišićnu masu, pojačava imuni sistem i pomaže radu mnogih unutrašnjih organa. Glutamin takođe podstiče proizvodnju glutatona, jednog od najmoćnijih antioksidanata.

Šta je zapravo glutamin?

Glutamin je jedna od mnogih aminokiselina koje čine protein. Preko 60% slobodnih aminokiselina u telu je glutamin, što ga čini najzastupljenijom aminokiselinom u našem organizmu. Većina glutamina se proizvodi i uskladištena je u skeletalnim mišićima i plućima. Suplementi glutamina se prodaju u formi praha ili u kapsulama. Prah, koji vam preporučujem u odnosu na kapsule.

Zasto bi neko hteo da unosi više glutamina od onog što telo može da proizvede?

Vežbanje ili stresni način života kakav svi mi živimo, može da potroši zalihe glutamina. Kritično bolesni pacijenti, osobe sa teškim opekotinama i osobe posle teških operativnih zahvata takođe zahtevaju dodatni glutamin. Kada je telo izloženo stresu povlači zalihe glutamina iz skeletnih mišića i u pokušaju da izleči sebe šalje glutamin u oštećeno tkivo. Kako se zalihe glutamina iscrpljuju, mogućnost da se zaleči oštećeno tkivo se smanjuje. Katabolični stres, koji se povezuje sa stresom ili traumom, može smanjiti nivo glutamina i više od 50%. Svako ko vežba, ima stresan posao ili stil života, ko je povređen ili bolestan će imati koristi od glutamina.

Jedan od faktora smanjenja glutamina u organizmu je i pretrreniranost

"Treniram pet puta nedeljno, crkavam od treninga, ali kao da ne napredujem, pored toga, često sam i prehladen, nervozan. Mislim da ne mogu napornije trenirati ali želim da vidim rezultate. U čemu grešim? Ovakve ili slične priče možete čuti u svakoj teretani. PRETRENIRANOST!!!

Suplementiranje glutaminom je pametan način da održite vaše rezerve glutamina visokim, što je najsigurniji način izbegavanja stanja pretrreniranosti.

Glutamin je neosporno efikasan suplement u podizanju nivoa hormona rasta. 45 minuta posle laganog doručka. Ispitanicima u jednoj od studija je dato 2g glutamina. Posle samo 30 minuta nivo hormona rasta je uvećan za neverovatnih 430% i vratio se u normalu tek nakon sledećih 90 minuta. Ako ste zainteresovani za ovakav način podizanja hormona rasta,

a siguran sam da jeste, možete konzumirati 2-5 g pet do šest puta dnevno između obroka. Hormon rasta se prirodno otpušta ubrzo nakon što zaspete zato budite sigurni da jednu dozu glutamina uzmete pred odlazak u krevet.

Sportisti u disciplinama snage treba da shvate da je glutamin kritično važan u izgradnji mišića jer se ponaša kao davalac nitrogena (azota), što znači da šalje nitrogen tamo gde je telu potrebno. Svako ko diže tegove zna da je pozitivan azotni balans neophodan faktor u dobijanju na mišićnoj masi.

Kako koristiti glutamin?

Stvari koje treba uzeti u obzir pri određivanju potrebne količine glutamina su telesna težina, nivo aktivnosti, ukupno zdravstveno stanje i način ishrane. Da li vam treba za sprečavanje pretrreniranosti, želite da stimulišete lučenje hormona rasta, ojačate imuni sistem...

Za sprečavanje pretrreniranosti preporučujemo da uzimate glutamin pre i posle treninga kao i pre odlaska u krevet. Opet, isuviše je stvari koje utiču na potrebnu količinu ali generalno 5-10 g pre i posle treninga i pred spavanje će zadovoljiti većinu. Ako ste na dijeti sa malim procentom ugljenih hidrata razmislite o blagom povećanju ove količine, pogotovo u vašem šejku posle treninga. Glutamin može znatno povećati skladištenje glikogena ako se koristi posle treninga.

Dobijanje na mišićnoj masi će biti znatno brže i kvalitetnije ukoliko dodate 3-7 g glutamina u vaš proteinski šejk ujutru odmah po ustajanju, posle treninga i kasno uveče pred odlazak na spavanje.

Zašto baš ovaj Univerzalov proizvod? Evo odgovora:

Pakovanje od 300 g će vam obezbediti 60 porcija ove aminokiseline. Pored toga bolju kombinaciju veličine pakovanja i cene nećete naći.

Preporučena upotreba: uneti sadržaj 1 kafene kašičice (5 g) i to:

1. posle treninga sa šejkom bogatim ugljenim hidratima i proteinima
2. neposredno pred spavanje, najbolje sa proteinskim napitkom
3. i/ili sa proteinskim napitkom

Napomena: Dnevna doza zavisi od trenutnih potreba, pa vrednosti unosa mogu da odstupaju.

Dnevni unos zavisi od telesne težine: do 80 kg - 5g, do 100 kg - 10g, preko 100 kg - 15 g, rasporediti kako je gore preporučeno.

Zato zapamtite, ako tražite suplement koji sprečava bolest, ubrzava oporavak, sprečava upalu mišića, povećava lučenje hormona rasta, povećava mišićnu masu, sprečava razgradnju mišića tu je Univerzalov glutamin! Zato pravac u radnju i uverite se sami!



AKCIJA
2190 RSD
Stara cena: 2680 RSD
Ušteda: 490 RSD



UPOZORENJE: Preporučena upotreba propisana od strane srpskih nadležnih institucija može se razlikovati od preporučene upotrebe propisane od strane proizvođača. Pre upotrebe konsultovati lekara/nutricionistu. Ne preporučuje se osobama mladim od 18 godina. Preporučene dnevne doze se ne smeju prekoračiti. Dodaci ishrani nisu zamena raznovrsnoj ishrani.

IZ PANSport-A

SCITEC
NUTRITION

ISOTEC

Da li ste do sada obraćali pažnju na značaj vode koju unosite? Da li znate koje sve funkcije ima voda i kako utiče na sportske performanse? Možda će vam neke od sledećih činjenica pomoći da to bolje shvatite: Ljudsko telo se sastoji 40-70% od vode, zavisno od pola i procenta masnoće. Osobe koje imaju više mišića imaju i znatno veći procent vode u telu. Ljudsko telo koristi vodu kako bi transportovalo kiseonik i hranljive materije do ćelija i izbacivalo štetne produkte metabolizma iz ćelija: mlečnu kiselinu i ugljendioksid. Da li ste znali da je najveći broj sportista (uključujući i tebe koji ovo čitaš) hronično dehidrirano, zanemarujući zahteve tela za dnevnim potrebama unosa vode..? Čak i svakodnevni život, a pogotovo bavljenje sportom, iziskuje određenu količinu vode i minerala koje moramo unositi svakog dana kako bi normalno funkcionisali. Gubljenje i samo 2% telesne mase dehidracijom dovodi do snižavanja fizičkih performansi (uključujući brzinu, izdržljivost i snagu) za 10-15%, volumen krvi opada, a raste minutni volumen srca! Da li ćete i dalje zanemarivati uzimanje vode? Da li ste znali da jedan od najboljih powerliftera svih vremena, jedini čovek koji je bez pojasa i ikakve opreme podigao 429kg i čiji rekord i danas stoji u IPF federaciji – Konstantin Konstantinov, čak napominje i značaj mesečevih mena na uticaj vode u organizmu, upoređujući njihov značaj sa plimom i osekom – zamislite onda šta tek misli o značaju unosa dovoljne količine tečnosti tokom dana.

Sportisti bi trebalo da unose svakog dana 30-60ml vode po kilogramu telesne mase. Npr. sportista težak 100kg, svakog dana bi trebalo da pije minimalno 3l vode, odnosno u rasponu od 3-6l. Međutim, treba obratiti pažnju i na to da je resorpcija vode iz stomaka je brža ukoliko u njoj ima i ugljenih hidrata. Zavisno od količine ugljenih hidrata, određićete doziranje unosa tečnosti, odnosno, ne bi trebalo da se unosi više od 30g UH u roku od 30min, pa ako napitak od 500ml sadrži 30g UH, dozirajte unos takvog napitka u okviru pola sata.

Pored vode i ugljenih hidrata, pravilna hidratacija obuhvata i unos minerala koji se gube prvenstveno znojenjem (naravno i na druge načine).

Zbog svega ovoga SCITEC NUTRITION je dizajnirao ISOTEC napitak za rehidrataciju. Ovaj izotonični napitak u jednoj dozi, na 500ml, sadrži 30g UH, 445mg fosfora, 91mg magnezijuma i 251mg natrijuma. Ovakav napitak održavaće pravilnu hidriranost organizma tokom jakih fizičkih aktivnosti, sprečavanje dehidracije i opadanje performansi. Sa konzumacijom možete krenuti i pre same aktivnosti, a jednu dozu rasporedite tokom 30 minuta. Naravno, kod dužih i napornijih fizičkih radnji, možete uzeti i nekoliko doza. Sigurno se ne možete predozirati, ali obratite pažnju na umerenost unosa, kako ne bi imali problema sa resorpcijom i zadržavanjem vode u stomaku.

Dakle, ISOTEC je vrlo značajno oružje u postizanju maksimalnih performansi, kako tokom treninga, tako i prilikom rehidratacije nakon merenja i popunjavanja glikogenskih depoa u takmičarskom delu.

Preporučena upotreba: pomešati jednu dozu (33 g=1/2 dozera) sa 500 ml hladne vode i dobro promućkati. Koristiti tokom treninga za nadoknadu energije, tečnosti i elektrolita. Može se koristiti i 30-60 min pre ili posle treninga. Pripremati neposredno pre konzumiranja!

Sve u sportu se mora posmatrati samo ili kao pomoć ili kao odmganje. Zašto ne bi iskoristili sva dozvoljena sredstva radi postizanja cilja? Budite pametni, trenirajte pravilno i budite uporni u ostvarivanju svojih ciljeva!



SYNTRAX®

WHEY SHAKE

Svaki proizvod je dizajniran da bude maksimalno efikasan. Jer se koriste sastojci najboljeg kvaliteta. SYNTRAX je proizvod koji je postavio veoma visoke standarde kvaliteta s obzirom da konkurencija na tržištu uopšte nije mala. UKUSI SU BEZ KONKURENCIJE, što je iskreno mene i privuklo. Veliki je izbor ukusa - ja sam navučen na shake sa ukusom čokolade!!!

JEDINSTVEN, a iskreno godinama biti u rangu najboljih firmi vznači da je i sam kvalitet na vrhunskom nivou. Tokom godina SI03 laboratorije su stekle neverovatnu reputaciju kvaliteta. NAJBOLJE SIROVINE I SASTOJCI. Ovo omogućava najkvalitetniju proizvodnju i kontrolu kvaliteta. NAJSTROŽIJA KONTROLA KVALITETA. Veoma često testiranje i veoma rigorozna kontrola kvaliteta čine SYNTRAX proizvode veoma kvalitetnim i bez konkurencije na tržištu.

Whey Shake™ kao proteinski izvor sadrži Promina™ koncentrat proteina iz surutke - najčistiji, najzdraviji i najukusniji koncentrat proteina iz surutke koji se odlično rastvara u tečnosti. Mnogi drugi proizvođači koriste jeftin, nekvalitetan denaturisani protein iz surutke koji ima loš miris i ukus, ne rastvara se potpuno i ima mali procenat iskorišćenja. Whey Shake™ je ukusan, zdrav šejk napravljen od 100% čistog i zdravog Promina™.

Denaturisani protein ima izmenjene osobine (toplotom, enzimskom akcijom ili hemikalijama), pa stoga ima malu biološku aktivnost. Primer za poređenje je prženo jaje, čiji protein predstavlja denaturisani oblik, i sirovo jaje, čiji je protein neizmenjen i koji ima svoje prirodne biološke karakteristike.

Za jednu mericu Whey Shake™ upotrebiti 200 ml vode ili mleka. Ima odličan ukus i sa vodom i sa mlekom. Za osobe sa nižim proteinskim potrebama, može pola preporučene doze. Dodatna energetska vrednost se dobija kada se koristi mleko.

Koliko često treba konzumirati Whey Shake™?

Preporučuje se uzimanje Whey Shake™ dva do tri puta dnevno, u zavisnosti od proteinskih potreba. Najbolje vreme za uzimanje je odmah nakon buđenja ujutru, posle naporne fizičke aktivnosti, kao što je dizanje tegova, i pre spavanja. Ja bildujem i svako doziranje mi je po minimum 2 merice, jer se profesionalno bavim bildingom.



UPOZORENJE: Preporučena upotreba propisana od strane srpskih nadležnih institucija može se razlikovati od preporučene upotrebe propisane od strane proizvođača. Pre upotrebe konsultovati lekara/nutricionistu. Ne preporučuje se osobama mladim od 18 godina. Preporučene dnevne doze se ne smeju prekoračiti. Dodaci ishrani nisu zamena raznovrsnoj ishrani.

PREPORUČENO IZ

SCITEC NUTRITION - 100% Whey protein

Na pitanje koji protein da uzmem - moj odgovor je uvek: gledaj da bude whey, da bude minimum 70% proteina iz surutke, takođe bitna stavka je renomirana firma! Dobra rastvorljivost i ukus su takođe jako bitne stavke.

Sve ove parametre Scitecov 100% whey protein zadovoljava čak i premašuje.

On u svom sastavu ima 72% ultrafiltriranog proteina surutke (whey proteina) visokog kvaliteta, koji je takođe i enzimski prečišćen. Pored toga sadrži i imunoglobuline kao dobru podršku vašem imunom sistemu, na taj način što povećava nivo glutaciona, najznačajnijeg antioksidanta u organizmu. A poznato je da je organizam sportista svakako izložen većem stresu nego organizam ljudi koji nisu toliko aktivni. Otuda i veće potrebe za ovakvim preparatima.

Što se sastava ovog proizvoda tiče dobra je i činjenica da čak 50% aminokiselina u njegovom aminokiselinskom profilu čine upravo esencijalne aminokiseline koje su, u suštini, bitnije jer ih naš organizam ne sintetizira pa se unose putem hrane ili suplementacije. Pored toga ovaj proizvod je pojačan glutaminom za koji je poznato da je aminokiselina najzaslužnija za oporavak i zaštitu mišića od razgradnje, što ga čini još boljim izborom. Obično rekreativcima i sportistima savetujem da imaju u svom suplement "arsenalu" whey protein da bi mogli da prave lepe poslastice (proteinske palačinke, proteinske mafine, kaše od Ovsenih pahuljica), sve ove stvari čine jednu dijetu mnogo lakšom i kvalitetnijom. U svojim pripremama redovno koristim Scitecov 100% whey protein. Obavezno posle treninga minimum dve merice, u toku dana napravim obavezno proteinske palačinke i jednostavno uživam u njegovom ukusu i kvalitetu, što se vidi i po mojoj formi koju prezentujem na takmičenjima i na foto shutinzima, kao i u svakodnevnom životu. Takođe bih naglasio da je pakovanje od 5kg jako ekonomično i svakako da se isplati, pogotovu za preparat koji se može uzimati tokom cele godine. Sada i po akcijskoj ceni što je svakako jedan od bitnih parametara u izboru preparata. Moj favorit je ukus čokolada, ali takodje volim da promenim s vremena na vreme, a u ponudi ovog preparata pored čokolade imate i ukus vanile.



INKOSPOR - Activ Pro80

Pro 80 je specijalno razvijen kao dodatak ishrani profesionalnih sportista, ali i svih onih koji se sportom bave rekreativno, a imaju za cilj da na zdrav način izgrade ili uvećaju mišićnu masu. Pošto ne sadrži gluten, a procenat masnoća je manji od 1 % pogodan je za svakodnevnu upotrebu. S obzirom da veliki broj ljudi danas ima intoleranciju na gluten i laktozu mogu ga koristiti svi bez straha od alergijske reakcije. Može se pronaći u četiri ukusa čokolada, vanila, banana i straćatela. Ukusi su jako bogati i kremasti da je i veoma dobra varijanta u slučaju da menjate njime obrok (večeru najčešće) u cilju regulacije telesne težine. Veoma je lak za upotrebu i rastvorljiv je kako u mleku tako i u vodi.

Svi znamo da proteini igraju veoma važnu ulogu u našem organizmu i da u zavisnosti od svoje građe obavljaju čitav niz aktivnosti unutar organizma. Njihov prvi i osnovni zadatak je da pomognu u procesu rasta i razvoja. Bilo koji deo tela koji prolazi kroz proces rasta treba proteine koji ne samo da ga izgrađuju već pomažu i njegovu regeneraciju. Takođe, proteini su izuzetno važni svakom organizmu jer potpomažu da se stvori niz enzima, hormona i antitela.

Proteine možemo pronaći u skoro svim prehrambenim namirnicama u većoj ili manjoj meri. Ali te količine koje se unose putem ishrane nisu dovoljne ljudima koji svakodnevno izlažu svoje telo fizičkim naporima usled treninga jer time se povećava njihova potrošnja, pa dolazi do toga da telo počinje da koristi proteine iz vlastite supstance. Kod intenzivnih treninga to se posebno može odraziti loše po izgled kože i mišića.

Activ pro 80 sadrži visoko kvalitetne proteine, kazein, whey protein i protein iz jaja, a procenat tih proteina što se i iz naziva može zaključiti je čak 80 %. Balans ovih komponenti doprinosi kvalitetnoj izgradnji mišićne mase, a samim tim dovodi do lepšeg izgleda tela. Vitamini B, E i C potpomažu metabolizam proteina, a kalcijum i magnezijum dodatno doprinose poboljšanju mišićne funkcije. Priusustvo čak 9 vitamina i 3 minerala u ovom proizvodu svakako ga svrstava u poželjnije proizvode ovog tipa. Pošto je izuzetno lak za upotrebu, a njegova svojstva su više nego povoljna za normalan rad organizma, Activ pro 80 bi trebao biti uvršten u svakodnevnu ishranu kako profesionalnih sportista, tako i rekreativnih sportista koji izlažu svoje telo naporu.

Obzirom da je u pitanju proteinski blend koji sadrži kombinaciju brzootpuštajućih i sporootpuštajućih proteina pogodan je za koristiti ga kako odmah nakon treninga tako i kao poslednji obrok kada organizam duži period neće biti u mogućnosti da se hrani. Naravno i tokom dana, zavisno od vaše potrebe za proteinima.



Prolab Beta Alanin Powder

Poboljšava performanse, obezbeđuje više snage i izdržljivosti

Ovaj proizvod ima za cilj prvenstveno da produži i poboljša trening visokog inteziteta. Ovakvi treninzi iziskuju velike napore, a upotrebom ove aminokiseline bolovi u mišićima, za vreme ili posle treninga, kao i između serija na treninzima, mogu biti znatno umanjeni.

Preporučena upotreba: jednu dozu (1.6 g) pomešati sa vodom, sokom ili drugim napitkom. Konzumirati dva puta dnevno.

Pakovanje: 192 g



Scitec Nutrition Choco Pro

Ukusna proteinska čokoladica sa 18 grama proteina

Proteinska čokoladica koja sadrži 18 g proteina iz 3 izvora - surutke, kazeina i kompletnog proteina iz mleka. Ovakav sastav doprinosi rastu i održavanju kvalitetne mišićne mase.

Preporučena upotreba: jedna štanglica pre/nakon treninga ili u toku dana

Ukus: čokolada, limun, tiramisu

Pakovanje: 55 g



UPOZORENJE: Preporučena upotreba propisana od strane srpskih nadležnih institucija može se razlikovati od preporučene upotrebe propisane od strane proizvođača. Pre upotrebe konsultovati lekara/nutricionistu. Ne preporučuje se osobama mlađim od 18 godina. Preporučene dnevne doze se ne smeju prekoračiti. Dodaci ishrani nisu zamena raznovrsnoj ishrani.

PANSport-A

Šejkeri i bidoni iz pansport ponude



PAN Shaker neon 700ml
Cena: 230 RSD

ISOSTAR Bidon 650ml i 1L
Cena: 230 RSD i 390 RSD
PAN Bidon 750ml
Cena: 290 RSD

GRENADE Shaker 900ml
Cena: 990 RSD

BioTechUSA Shaker Wave 700ml
Cena: 590 RSD

BioTechUSA Shaker Neon 700ml
Cena: 270 RSD

Nutrabolics Shaker 700ml
Cena: 430 RSD

Scitec Nutrition Mega Kre-alkalyn

Puferisani kreatin monohidrat za bolju energiju i izdržljivost

Poboljšava radnu sposobnost mišića, daje energiju, izdržljivost i pospešuje oporavak nakon treninga, a ne izaziva kreatinsku nadutost.

Preporučena upotreba: Uzeti 3 kapsule dnevno na prazan stomak sa dosta tečnosti, pre i posle treninga, i pre obroka u bilo koje drugo doba dana.

Pakovanje: 15 kapsula - 1 tabla



SuperPonuda 15 kaps.
490 RSD



AKCIJA 5,4 kg
6440 RSD
Stara cena: 6990 RSD
Ušteda: 550 RSD

Twinlab Super Gainers Fuel + Shaker

Odlična mešavina proteina i ugljenih hidrata za lakše dobijanje mišićne mase

Super gainers fuel po porciji ima 1350 kcal koje doprinose lakšem dobijanju telesne mase. U svom sastavu ima 50 g proteina iz jaja, mleka i surutke, a obogaćen je mešavinom ugljenih hidrata, zdravim mastima koje pomažu u povećanju energije, kao i enzimima za varenje. Bogatog je i kremastog ukusa, čak i kada se priprema s vodom.

Preporučena upotreba: sadržaj 2 dozirne merice (350 g) u blenderu ili šejkeru pomesati sa 7 dl hladne vode
Pakovanje: 5,4 kg

Natrol CoQ-10 50mg i CoQ-10 100mg

Moćan antioksidant za zdravlje srca i ćelijsku energiju

Moćni antioksidant koji će vam pomoći da poboljšate zdravlje srca, fizičku sposobnost i kvalitet svakodnevnog života. CoQ-10 je esencijalna supstanca koju u najvećoj koncentraciji sadrže srce, jetra, bubrezi i pankreas.

Preporučena upotreba: 1 kapsula dnevno uz obrok.

Pakovanje: 60 gel-kapsula (CoQ-10 50 mg),
30 gel-kapsula (CoQ-10 100 mg)



30 kaps.

SuperPonuda 2480 RSD

60 kaps.
SuperPonuda 2640 RSD

Twinlab Omega 3 500 mg

Za zdravlje srca i krvnih sudova

Omega 3 masne kiseline iz ribljeg ulja su važne kao dodatak ishrani, jer utiču na poboljšanje cirkulacije i snižavanje visokog krvnog pritiska, kod srčane aritmije i koronarnih bolesti srca, jačanje imunološkog sistema, pospešivanje metabolizma masti, smanjenje nivoa holesterola, triglicerida i šećera u krvi, smanjenje upala i bolova kod reumatoidnih oboljenja i sportskih povreda, ublažavanje simptoma osteoporoze, pored toga pospešuju dotok krvi u mišice.

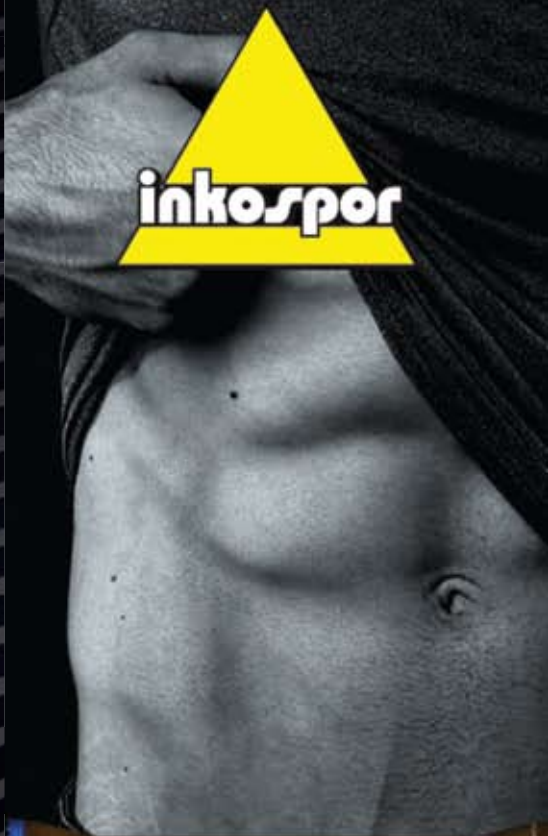
Preporučena upotreba: 1 gelkapsula uz svaki obrok (3 gelkapsule dnevno)

Pakovanje: 50 kapsula



50 kaps.

SuperPonuda 790 RSD



35 g
SuperPonuda 100 RSD



65 g
SuperPonuda 190 RSD

SuperPonuda 190 RSD
65 g

VISOK PROCENAT PROTEINA

IDEALNE ZA IZGRADNJU MIŠICA

UPOZORENJE: Preporučena upotreba propisana od strane srpskih nadležnih institucija može se razlikovati od preporučene upotrebe propisane od strane proizvođača. Pre upotrebe konsultovati lekara/nutricionistu. Ne preporučuje se osobama mladim od 18 godina. Preporučene dnevne doze se ne smeju prekoračiti. Dodaci ishrani nisu zamena raznovrsnoj ishrani.



AKCIJA
990 RSD
Stara cena: 1190 RSD
Ušteda: 200 RSD

100 % KREATINE MONOHIDRAT

- Povećanje snage i izdržljivosti
- Bolja rastrvorljivost
- Bolja apsorpcija
- Brži oporavak



PREPORUČENO

SCITEC NUTRITION AMINO LIQUID 50

Tečne aminokiseline za bolju apsorpciju i brže rezultate

Aminokiseline su, kako je već poznato, osnovni gradivni elementi proteina. I sama vrednost proteina koji se nalaze u namirnicama biljnog i životinjskog porekla (ali tako i proteina u vidu suplementa) procenjuje se na osnovu aminokiselinskog sastava. Aminokiseline koje se sintetišu u organizmu nazivaju se neesencijalne, dok se aminokiseline koje naš organizam nije u mogućnosti da sintetiše nazivaju esencijalnim aminokiselinama i stoga ih je neophodno unositi putem ishrane ili suplementacije kako je u današnje vreme omogućeno. S obzirom da je organizam ljudi koji su u sportu pod povećanim stresom i mišići su opterećeniji, za njih je pojačani unos aminokiselina i samih proteina veoma bitan. Pored toga što su aminokiseline gradivni blokovi proteina, takođe su i gradivni blokovi skeletnih mišića u našem organizmu pa su s toga jako bitne za njihov rad, očuvanje i napredak, i iz tih razloga vam ovog puta predstavljamo proizvod firme Scitec Nutrition Liquid Amino 50.

Uzimanje preparata na bazi aminokiselina pokazuje pozitivne efekte na:

- jačanje imuniteta
- oporavak i regeneraciju nakon povreda, operacija i sl.
- zaštitu mišića od razgradnje
- stimulaciju lučenja prirodnog hormona rasta
- intenzivnije sagorevanje masti

Aminokiseline spadaju u grupu osnovnih suplemenata i jedne su od najvažnijih za očuvanje i napredak u mišićnoj masi. Pored onih aminokiselina u tabletama ima i ovih u tečnom stanju i one su u prednosti zbog brže apsorpcije i ugradnje u odnosu na ove u tabletnom obliku.

Kako je firma Scitec Nutrition zadnjih godina znatno unapredila svoju proizvodnju i sam kvalitet, dizajn i ukuse po kojima je zaista prepoznatljiva, tako nam od njih ovog puta dolaze AMINO LIQUID 50. Ove tečne aminokiseline sadrže sve esencijalne aminokiseline uključujući i amino kiseline razgranatog lanca: leucin, izoleucin i valin, koje su najzaslužnije za pozitivan uticaj na mišiće. Odlično se apsorbuju, ne sadrže masti i obogaćene su vitaminom B6. Uz pomoć Liquid Amino lakše ćete se oporaviti posle napornih treninga, ali i regulisati rad hormona. Ono što je takođe prednost tečnih aminokiselina jeste i lakša upotreba u odnosu na tabletni oblik, jer priznaćete, lakše je popiti svoju dozu nego gutati po nekoliko ogromnih tableta. A i vaš želudac će vam svakako biti zahvalan na tome.

Upotreba

Preporučuje se 1-3 porcije (doza iznosi 15 ml) dnevno pre, tokom, posle treninga ili bilo kad u toku dana a za bolje performanse katkad je potrebno povećati unos aminokiselina ili proteina.

AMINO LIQUID je preporučljivo kombinovati sa bilo kojim drugim preparatom u zavisnosti od postizanja željenih ciljeva, tako da se može kombinovati sa bilo kojim visokoproteinskim preparatom u cilju izgradnje čistije mišićne mase ili nekim od gejnera u cilju nabacivanja telesne težine. I još mnogo kombinacija u kojima su ove aminokiseline uvek dobrodošle. AMINO LIQUID dolazi u pakovanju od 1 l i u dva fantastična i interesantna ukusa: ananas-ribizla, i bela sljiva.



AKCIJA
2380 RSD
Stara cena: 2790 RSD
Ušteda: 410 RSD

IZBOR JE NA VAMA!



UPOZORENJE: Preporučena upotreba propisana od strane srpskih nadležnih institucija može se razlikovati od preporučene upotrebe propisane od strane proizvođača. Pre upotrebe konsultovati lekara/nutricionistu. Ne preporučuje se osobama mlađim od 18 godina. Preporučene dnevne doze se ne smeju prekoračiti. Dodaci ishrani nisu zamena raznovrsnoj ishrani.

IZ PANSPOORT-A



Raspberry Ketones

Pomoć na prirodnoj bazi za sve one koji se muče da dođu do linije.

Svaka žena i muškarac koji su pokušavali da izgube na kilaži znaju koliko naporno to može biti. Raspberry Ketones je naučno kreiran proizvod koji će vam olakšati vaš trud.

Šta je Raspberry Ketones i kako utiče na organizam?

Evo nekoliko beneficija Ketona Maline:

- Stimuliše gubitak masti
- Inhibira apsorpciju masti
- Povećava sagorevanje masnoće (oksidaciju masti)

Ketoni maline su prirodni sastojci koji se nalaze u malinama, odgovorni za njen prepoznatljiv ukus. Istraživanja su utvrdila da ove moćne komponente mogu zapravo stimulisati gubitak masnoća i regulisati metabolizam putem mnogobrojnih metoda, pogotovo kada se ukombinuju sa redovnom dijetom i vežbama.

Raspberry Ketones je proizvod koji ne služi kao samostalno rešenje za gubitak viška kilograma, već kao suplement da bi vam u tome olakšao, dajući vam tu dodatnu prednost u bitci za tim željenim trbušnjacima. Teži deo posla ste obavili time što ste postali aktivni i sredili svoju ishranu; sada će vam Raspberry Ketones pomoći da ostvarite svoje željene ciljeve do maksimuma.

Kako funkcionišu ketoni?

Ketoni maline utiču na gubitak kilograma na nekoliko načina:

1. Povećava oslobađanje masti iz masnih rezervi (proces koji se zove lipoliza)
2. Pojačavanjem rashoda energije aktiviranjem termogeneze (proizvodnju toplote) u braon masnom tkivu (takođe poznatim kao BAT)
3. Uvećano sagorevanje masti (oksidacija masti)
4. Sprečava sintezu masnoća kod preteranog unosa fruktoze (šećera) i inhibiše nakupljanje masnoće
5. Inhibiše apsorpciju masti
6. Povećava nivo hormona adiponektinaBAT (Brown Adipose Tissue) – braon masno tkivo.

Do sada, ketone maline smo mogli naći u proizvodu Dyma Burn, firme Dymatize - jednog od veoma cenjenih i traženih sagorevača. Od sada, u Pansportovom asortimanu mozete potražiti novi proizvod iz kompanije AAEFX - Raspberry ketones.



76 kaps

SuperPonuda
2490 RSD



TANITA

Monitoring Your Health

**BRZO I PRECIZNO MERENJE
MASE, PROCENTA MASTI I
HIDRIRANOSTI ORGANIZMA**



12000 RSD

**LAKO PRENOSIVE I
JEDNOSTAVNE ZA UPOTREBU**



2700 RSD

**VELIKI I LAKO ČITLJIVI
DISPLEJ.**



27000 RSD

**ODOBRENE OD STRANE FDA
(ADMINISTRACIJE ZA ZDRAVLJE I LEKOVE)**

UPOZORENJE: Preporučena upotreba propisana od strane srpskih nadležnih institucija može se razlikovati od preporučene upotrebe propisane od strane proizvođača. Pre upotrebe konsultovati lekara/nutricionistu. Ne preporučuje se osobama mladim od 18 godina. Preporučene dnevne doze se ne smeju prekoračiti. Dodaci ishrani nisu zamena raznovrsnoj ishrani.



NOVO IZ INKOSPOR-a



MAGNEZIJUM CITRAT OBOGAĆEN VITAMINIMA B1, B2 I CINKOM

Magnezijum je jedan od najvažnijih minerala u ljudskom organizmu. Ovaj esencijalni mineral učestvuje u više od 300 metaboličkih reakcija.

Brojna su stanja koja nastupaju u slučaju deficita magnezijuma: anoreksija, muka i povraćanje, dijareja, grčevi, drhtanje, peckanje, srčana aritmija, povišen krvni pritisak, grčevi krvnih sudova... a nedostatak može da se javi u slučaju dijabetesa, smanjene apsorpcije hranljivih materija, alkoholizma, hipertireozma... Magnezijum deluje povoljno u slučaju osteoporoze, aritmije, visokog krvnog pritiska, regulaciji glukoze u krvi, a koristi se i kod slučajeva preeklampsije (povišen krvni pritisak, oticanje ruku i nogu te prisutnost proteina u urinu).

Avitaminoza vitaminom B1 se odlikuje izraženom slabošću organizma. Oko 50% ovog vitamina se nalazi u skeletnim mišićima, a ima antioksidativno dejstvo. Smatra se ergogenim sredstvom (poboljšava sportske performanse). Piridoksin-hidrochlorid se smatra 100%-tnim biorasploživim oblikom vitamina B6 koji ima antineurotoksično delovanje, deluje antikancerogeno i povoljno po imuni sistem.

Cink ima nebrojano mnogo značajnih bioloških funkcija, neophodan je za rast i razvoj, polno sazrevanje, prilagođavanje oka na tamu, regulaciju nivoa insulina, imunološku aktivnost, antioksidativno delovanje...

Active magnezijum sadrži magnezijum u formi citrata, organskoj formi koja se veoma dobro apsorbuje u našem organizmu. U kombinaciji sa vitaminima B1 i B6 i cinkom čini podršku imunom sistemu i doprinosi oporavku.



25 ml
**Novo u Ponudi
100 RSD**

Sadržaj aktivnih komponenata	25 ml	%PDU
Magnezijum (magnezijum-citrat)	250 mg	67
Cink (cink-citrat 3-hidrat)	2,5 mg	25
Vitamin B6 (piridoksin-hidrochlorid)	1,4 mg	100
Vitamin B1 (tiamin-hidrochlorid)	1,1 mg	100

PDU = Preporučeni dnevni unos

L-KARNITIN KONCENTRAT

L-karnitin je karboksilna kiselina, a osnovna uloga mu je učešće u metabolizmu masti i oslobađanju energije, što je od naročite važnosti za srčani i skeletni mišić. Dovodi do smanjenja telesnih masti, većeg korišćenja masnih kiselina i štednje glikogena, poboljšanja aerobne sportske aktivnosti i vazodilataciju (širenje krvnih sudova) u perifernim tkivima. Pored povećanja masnih naslaga, nedostatak L-karnitina, izaziva umor.

Tokom sportskih aktivnosti L-karnitin povećava energetske nivo i prag izdržljivosti organizma i pomaže mu da prebrodi trening. Telo se oslanja više na masti za dobijanje energije, tako štedi glikogen i to zajedno sa redukcijom skupljanja mlečne kiseline u mišićima, produžava i povećava kapacitet vežbanja pre pojave zamora.

L-karnitin poboljšava tonus srčanog mišića i funkciju srca, stimuliše njegovo snabdevanje energijom i poboljšava rad kardiovaskularnog sistema. Takođe stimuliše sekretornu funkciju pankreasa i pokazuje pozitivan uticaj na spermatogenezu i pokretljivost spermatozoida.



**Novo u Ponudi
1990 RSD**

Sastojak	Na 100 ml	Po porciji (15ml)	%PDU
L-karnitin	6667 mg	1000 mg	*

PDU = Preporučeni dnevni unos; *=PDU nije ustanovljen



UPOZORENJE: Preporučena upotreba propisana od strane srpskih nadležnih institucija može se razlikovati od preporučene upotrebe propisane od strane proizvođača. Pre upotrebe konsultovati lekara/nutricionistu. Ne preporučuje se osobama mlađim od 18 godina. Preporučene dnevne doze se ne smeju prekoračiti. Dodaci ishrani nisu zamena raznovrsnoj ishrani.



OGLASITE VAŠU TERETANU ILI FITNESS CENTAR U PANSPORT BILTENU I NA PANSPORT SAJTU

PANSPORT
www.pansport.eu/fitness-centri.html



**OGLAŠAVAJTE SE NA PANSPORT SAJTU
U DELU FITNES CENTRI**

www.pansport.eu/fitness-centri.html
pomoću osnovnog, srebrnog ili zlatnog paketa

**POSTANITE DEO
PANSPORT TIMA
I UNAPREDITE SVOJE POSLOVANJE**



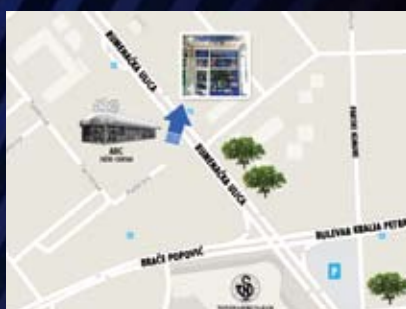
Dodatne informacija na fitnsscentri@pansport.eu

PANSPORT prodavnice

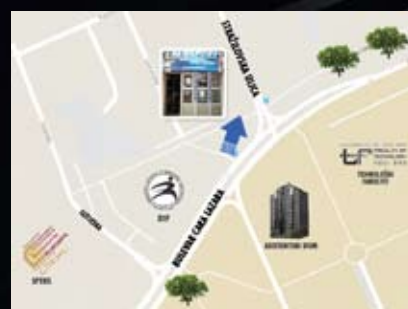
Novi Sad



Novi Sad, Dunavska 23, pasaž,
021/467-300, 062/808-46-08

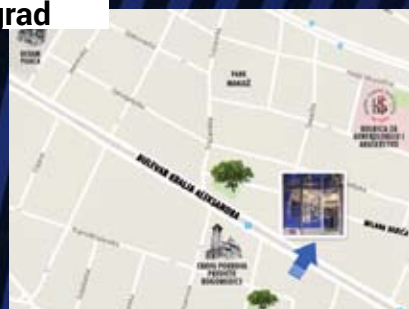


Novi Sad, Rumenačka 108,
021/636-56-99, 062/808-46-09



Novi Sad, Stražilovska 16,
021/533-613, 062/808-46-10

Beograd



Beograd, Bulevar Kralja Aleksandra 183,
011/245-60-30, 062/808-46-03

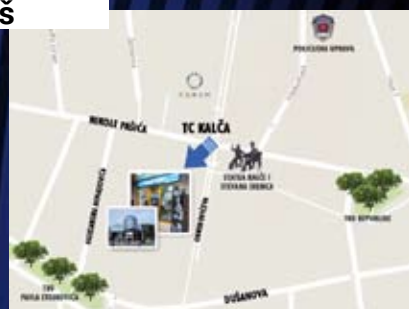


Beograd, TC FUTURA I sprat, Nemanjina 40,
011/365-10-70, 062/808-46-01

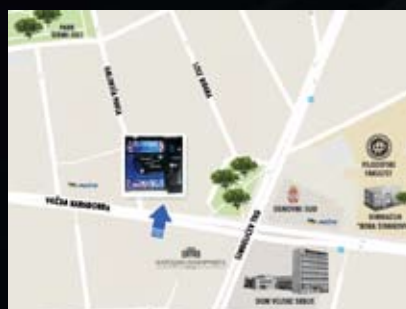


Novi Beograd, YBC, lok.14, Bul. M. Pupina 10E
(Blok 12), 011/311-01-52, 062/808-46-05

Niš



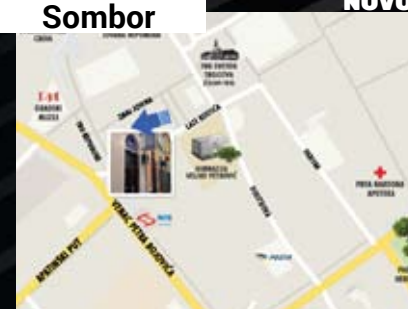
Niš, TC Kalča, lamela A, I sprat, lok. 5,
018/523-720, 062/808-46-14



Niš, Voždova 17, 018/512-370,
062/808-46-15

Sombor

NOVO!



Sombor, Zmaj Jovina 3, 025/432-340,

Lokacije naših ostalih maloprodajnih objekata možete pogledati na poslednjoj strani biltena...

www.pansport.eu

MALOPRODAJNI OBJEKTI PANSPORTA

Radnim danima od 8:30 do 20:00 i subotom od 8:30 do 14:00

BEOGRAD 1 TC FUTURA I sprat, Nemanjina 40, 011/365-10-70, 062/808-46-01

BEOGRAD 2 TC MILLENNIUM, I sprat lok. 92, Knez Mihajlova 21, 011/32-86-763, 062/808-46-02

BEOGRAD 3 Bul. Kralja Aleksandra 183, 011/24-56-030, 062/808-46-03

BEOGRAD 4 Požeška 108a, I sprat (lokal 26), 011/357-39-91, 062/808-46-04

BEOGRAD 5 Vojvode Stepe 202, 069-80-82-702 **NOVO!**

NOVI BEOGRAD 1 YBC lok. 14, Bul. M. Pupina 10e (Blok 12),
011/311-01-52, 062/808-46-05

NOVI BEOGRAD 2 TC PIRAMIDA, UTZ 6, lok. 8, Jurija Gagarina 151v,
011/22-83-205, 062/808-46-06

ZEMUN Cara Dušana 64, 011/31-63-089,
062/808-46-07

ZRENJANIN Milutina Milankovića, lokalitet 12
(kod Nove pijace), 023/511-227, 062/808-46-20

NOVI SAD 1 Dunavska 23 (pasaž),
021/467-300, 062/808-46-08

NOVI SAD 2 Rumenačka 108, 021/63-65-699, 062/808-46-09

NOVI SAD 3 Stražilovska 16, 021/533-613, 062/808-46-10

NIŠ 1 TC KALČA I sprat, lok. 5, 018/523-720, 062/808-46-14

NIŠ 2 Voždova 17, 018/512-370, 062/808-46-15

KIKINDA Trg Srpskih Dobrovoljaca 50, 0230/421-349, 062/808-46-11

KRAGUJEVAC Cara Lazara 1, 034/363-808, 062/808-46-12

KRUŠEVAC Majke Jugovića 29, lok. 2, 037/441-301, 062/808-46-13

LESKOVAC Bulevar Oslobođenja 82, 016/244-864, 062/808-46-22

NOVI PAZAR Stevana Nemanje 44, 020/313-412, 062/808-46-21

SMEDEREVO Knez Mihailova, TC Don Žon lok. 4, 026/619-055, 062/808-46-17

SOMBOR Zmaj Jovina 3, 025/432-340, 069/808-27-04

SUBOTICA Korzo 7b, 024/524-755, 062/808-46-18

VALJEVO Kneza Miloša 38, 014/248-179, 062/808-46-19

VRANJE Partizanska bb, 017/427-337, 062/808-46-23

ŠABAC Masarikova 5, 015/355-153, 062/808-46-16

BANJA LUKA Vidovdanska bb, +387 51/217-505

BIJELJINA Nušićeva 32, +387 55/203-021

TUZLA Đorđa Mihajlovića bb, lokal 9, +387 35/257-183



OVLAŠĆENE PRODAVNICE

ČAČAK

Sport Trade, Gradsko šetalište bb, 064/176-26-19;

KRALJEVO

Džin, Milana Toplice 26 (na Keju kod Caffè-a Koš), 063/80-33-618;

PANČEVO

Fit Sport, Karađorđeva 13-15 (u dvorištu) lokal 17, 013/332-865;

PANSport svojim cenjenim potrošačima starijim od 60 godina, koji brinu o svom zdravlju, omogućava kupovinu sa popustom od 10% u svim maloprodajnim objektima, uz obavezno prilaganje lične karte na uvid. Molimo pensionere da ne zloupotrebljavaju našu dobru volju da im pomognemo da se brinu o svom zdravlju.

DOSTAVA PAKETA

Za dostavu paketa na kućnu adresu, važi sledeći cenovnik *kurirske službe BEX*:

paketi do 5 kg - 150 din; 5-10 kg - 240 din; 10-20 kg - 450 din; 20-30 kg - 540 din; 30-50 kg - 650 din;
50 - 70 kg - 800 din; 70 - 100 kg - 1000 din; preko 100 kg - 1000 + 10 dinara za svaki naredni kilogram.

Na primer paket od 150 kg koštaće 1500 din (paket do 100 kg košta 1000 din znači 100 + (50 x 10) = 1000 + 500 = 1500).

Za komitente koji pakete plaćaju pouzecom, na navedene cene se dodaje 30 dinara fiksno.

Za sve narudžbine preko 5000 din PANSport snosi troškove dostave, ova pogodnost važi samo za MP cene, bez popusta.

MOLIMO KUPCE KOJI NARUČUJU ROBU TELEFONOM ILI PREKO INTERNETA DA, UKOLIKO PO PRISPEĆU ROBE PRIMETE DA JE PAKET OŠTEĆEN, ILI BILO KOJE DRUGE PROMENE NA PAKETU, ODMAH NAPRAVE ZAPISNIK SA DOSTAVLJAČEM BEX-A I PAKET VRATE BEZ PLAĆANJA SUME ZA DOSTAVU.

NAVEDENE AKCIJE U BILTENU VAŽE DO NAREĐNOG IZDANJA I DOK TRAJU ZALIHE. PANSport ZADRŽAVA PRAVO KOREKCIJE CENA I IZMENE AKCIJSKE PONUDE.

KOMITENTIMA KOJI ROBU NARUČUJU PUTEM TELEFONA/INTERNETA

Pansport obaveštava cenjene kupce da će svi paketi naručeni preko interneta ili veleprodaje Pansport-a (021/820-555, 021/820-245 i 062/111-0-999) do 14h radnim danom biti poslani istog dana, što znači da će u većim gradovima korisnici dobiti paket već dan nakon naručivanja. Ovo je zagarantovano ukoliko je roba na lageru veleprodaje Pansport-a. Sve ostale narudžbine koje pristignu do 16h u toku radnog dana biće realizovane u toku sledećeg radnog dana, osim ako robu naručujete u petak, robu šaljem tek u ponedeljak iz razloga što kurirska služba subotom radi dostave paketa samo u većim centrima (SU, SO, BG, KG, KV, NI...). Od dana slanja paketa rok za dostavu je 24-48 sati, a o tome će Vas obavestiti naš kolega, koji prima Vašu narudžbinu.

NAPOMENA: Ukoliko je narudžbina primljena dan uoči praznika, biće realizovana prvog sledećeg radnog dana.