**Gainery**

Gainery neboli sacharidovo-proteinové přípravky jsou velmi důležité pro nárůst svalové hmoty. Jedná se o suplementy, které zajišťují dodávku energie a živin do organismu. Tato zvýšená dodávka má za následek rychlejší růst svalové hmoty a svalových objemů. Princip jejich působení je jednoduchý. Jak jsem již uváděl v úvodu. Sacharidovo-proteinové přípravky dodávají živiny a energii do organismu, tento vyšší příjem vyvolá anabolickou odezvu. Produktem této odezvy je nová svalová hmota.

Termínem gainer se označují produkty, které mají podíl bílkovin v přípravku na hranici 30 %. Více koncentrované přípravky jsou již označovány jako proteiny. Hlavní složkou gainerů jsou jednoduché sacharidy. Ty je vhodné suplementovat ihned po tréninku. V tento čas je tělo doslova "hladové" po dodávce energie a cukrů, které slouží pro doplnění glykogenových rezerv ve svalech a játrech. Jako první také dokážou odvrátit katabolismus svalů.