**Proteiny**

Proteiny neboli proteinové přípravky jsou jasnou jedničkou mezi suplementy pro podporu budování svalové hmoty a objemu. Hlavním cílem proteinových přípravků je dodání aminokyselin do organismu a ke svalům poškozeným z předchozích tréninků. Jsou také vhodným doplňkem pro zajištění kompletního aminokyselinového spektra v jídelníčku a pro částečnou "náhradu" stravy.

Proteiny nám napomáhají regenerovat svalové buňky, které jsou při zatížení poškozovány. Z aminokyselin obsažených v proteinech se také tvoří hormony a enzymy, které se podílejí na tělesném rozvoji a správném chodu organismu. Proteinové přípravky také působí preventivně před katabolismem svalových bílkovin - rozpad svalů.

Proteinové přípravky můžeme rozdělit do tří typů:

* **Potréninkový protein (rychlý)**- V tuto dobu je vhodné konzumovat čistý syrovátkový protein. Přípravky s označením WHEY. Jedná se nejrychleji vstřebatelný protein. Ten je vyroben různými technologickými postupy. Tyto proteiny můžeme rozdělit na koncentráty (zpravidla do 75 % bílkovin), izoláty (do 90 % bílkovin) a hydrolyzáty (80 - 90 % naštěpených bílkovin).
* **Denní protein**- Denní protein je nepřesný název, spíše jde o proteiny, které je vhodné konzumovat s odstupem od tréninku a jako "svačinu". Jedná se o přípravek, který v sobě kombinuje syrovátkovou, kaseinovou, sójovou a vaječnou bílkovinu. Jedná se tedy o směs bílkovin, která má delší dobu vstřebatelnosti než samotný syrovátkový protein (kolem 4 hod.).
* **Noční protein**- Noční proteiny jsou nejčastěji tvořeny kaseinem vápenatým nebo micelárním kaseinem. Kvalitnější je druhý jmenovaný. Tento proteinový přípravek je vhodný ke konzumaci těsně před spaním, a to z důvodu dlouhodobé vstřebatelnosti, která trvá až 7 hodin. Noční proteiny jsou často doplněny ještě o syrovátkový koncentrát. Důvodem je zlepšení chuťových vlastností.