

Foherb'den Kompleks Protein Takviyesi

Peynir altı suyu proteini + Soya = Hızlı ve uzun süreli tokluk



Kolajen, saç ve cilt için gerekli yapı taşı

Kas kaybı yaşamadan etkili kilo kontrolü

Nikolay'ın Hikâyesi

"Beslenme konusunda kendimi her zaman bilinçli biri olarak gördüm. Kitaplar okuyor, yeni trendleri takip ediyor ve proteinin ne kadar önemli olduğunu biliyordum.

Protein ağırlıklı beslenmeye çok önem veriyordum. Kahvaltıda, öğle ve akşam yemeklerinde tavuk ve lor peyniri tüketiyordum. Antrenmanlardan sonra günlük protein ihtiyacımı karşılamak için saf whey protein kullanıyordum.

Ancak protein tüketimimi artırdıkça vücudumda bazı şeylerin yolunda gitmediğini fark etmeye başladım.

- **Ağırlık hissi:** Midemde sürekli bir ağırlık hissediyordum. Zaman zaman şişkinlik de oluyordu. "Herhalde kas yapmak için bunun bedeli bu" diye düşünüyordum.
- **Bağışıklık:** Sık sık hastalanmaya devam ediyordum. Sözde sağlıklı besleniyordum ama bağışıklık sistemim yine de istediğim gibi değildi.
- **Yorgunluk geçmiyordu:** En garip olanı ise, bunca protein tüketmeme rağmen kendimi hâlâ yorgun ve halsiz hissetmemdi. Sabahları yataktan kalkmak zor geliyordu. Öğleden sonra ise enerjim tamamen düşüyordu.

Ne yapacağımı bilemez hale gelmiştim. Vücuduma yeterince protein veriyordum ama karşılığında beklediğim enerjiyi ve faydayı alamıyordum. "Acaba vücudum proteini iyi sindiremiyor mu? Metabolizmamı değiştirmek için artık çok mu geç?" diye düşünmeye başladım.

Sonunda Doğu tıbbi konusunda uzmanlaşmış bir beslenme uzmanıyla görüştim. Bana yaptığım en büyük hatayı anlattı.

Bana şöyle söyledi:

"Vücuduna çok şey veriyorsun ama ihtiyacı olan dengeyi vermiyorsun. Tek bir protein kaynağına ağırlık vermek sindirim sistemini zorlayabilir. Önemli olan sadece protein miktarı değil; farklı amino asitleri ve besin liflerini dengeli bir şekilde almaktır."

O anda anladım: İhtiyacım olan şey sadece "protein" değildi. **Vücudun kolayca değerlendirebileceği, dengeli ve kompleks bir protein desteğine ihtiyacım vardı.** Sadece kaslarımı değil, genel olarak kendimi daha iyi hissetmemi destekleyecek bir çözüm arıyordum."

Protein İkilemi: Eksiksiz mi, Yoksa Yetersiz mi?

Muhtemelen proteinin yaşam için ne kadar önemli olduğunu zaten biliyorsunuz. Protein; kasların, hormonların, bağışıklık hücrelerinin, enzimlerin ve sağlıklı bir cildin oluşumu için temel yapı taşlarından biridir.

Protein tüketmeye dikkat ediyorsunuz: tavuk, yumurta, lor peyniri... Belki protein shake'leri de kullanıyorsunuz.

Ama işin şaşırtıcı tarafı şu: Tükettiğiniz proteinin büyük bir kısmı vücudunuzun ihtiyaçlarını tam olarak karşılamıyor olabilir.

Neden?

- **Eksik Amino Asit Profili:** Bitkisel proteinlerin çoğu (pirinç, bezelye vb.) vücudun kendi başına üretemediği 9 temel amino asidin tamamını yeterli miktarda içermez. Bu nedenle tek başına yeterince dengeli bir protein kaynağı olmayabilir.
- **Sindirim ve Emilim Sorunları:** Whey protein iyi bir protein kaynağıdır, ancak özellikle laktoz hassasiyeti veya hassas bir sindirim sistemine sahip kişilerde sindirimi zor olabilir. Bu da sindirim sisteminde rahatsızlık yaratabilir.
- **Beslenmedeki Eksiklikler:** Vejetaryenseniz, düzenli spor yapıyorsanız, ileri yaştaysanız veya yoğun bir yaşamınız varsa, günlük protein ve amino asit ihtiyacınızı tam olarak karşılamak her zaman kolay olmayabilir. Bu durumda vücudunuz ihtiyaç duyduğu yapı taşlarından yeterince faydalanamayabilir.

"Protein Açlığının" Belirtileri

- **Yorgunluk ve düşük enerji:** Vücudun yenilenmesi için yeterli kaynak bulunmaması.
- **Zayıf bağışıklık:** Bağışıklık sisteminin ihtiyaç duyduğu yapı taşlarının yetersiz olması.
- **Ciltte elastikiyet kaybı ve kas gelişiminin yavaşlaması:** Gerekli yapı taşlarının yeterince alınmaması.
- **Metabolik dengenin bozulması:** Hormon ve enzimlerin üretimi için gerekli besinlerin yetersiz kalması.

Vücudunuzu “parça parça” beslemeye son verin. Ona “İdeal Dengeyi” sunmanın zamanı geldi.

İhtiyacınız olan şey sadece “daha fazla” protein değil. Vücudunuzun her hücresinin ihtiyaçlarını destekleyen, yalnızca kaslar için değil, genel olarak vücut için çalışan dengeli, kolay sindirilebilen ve eksiksiz bir protein kompleksi.

FOHERB Kompleks Protein ile tanışın.

Bu ürün yalnızca fitness için geliştirilmedi. Doğu felsefesi ile modern bilimin yaklaşımını bir araya getirerek, uzun vadeli ve dengeli bir yaşam tarzını desteklemek amacıyla tasarlandı.

Doğanın sunduğu en değerli protein kaynaklarını bir araya getirerek vücudunuza eksiksiz ve dengeli bir protein desteği sunuyoruz.



FOHERB Formülü: Üç Protein Kaynağı, Mükemmel Uyum

FOHERB Kompleks Protein, tek bir protein kaynağından oluşan sıradan bir ürün değildir. Vücudun protein ihtiyacını daha kapsamlı şekilde karşılamaya yardımcı olmak için yüksek kaliteli protein kaynaklarını ve özel fonksiyonel bileşenleri bir araya getiren dengeli bir komplekstir.

Bu özel kombinasyon, proteinlerin vücut tarafından daha iyi değerlendirilmesini ve günlük beslenmeye kolayca dahil edilmesini hedefler.

1. İki Fazlı Protein Kompleksi (Hayvansal + Bitkisel)

“Eksik protein” sorununu ortadan kaldırmak için en iyi iki protein kaynağını bir araya getirdik:

Bileşen	Avantaj	İşlev
Whey Protein (Konsantre)	Yüksek biyolojik değere sahiptir ve kas gelişiminde önemli rol oynayan lösin açısından zengindir.	Yoğun egzersiz sonrası hızlı toparlanmayı ve yağlanmadan kas kütlesi kazanımını
Soya Protein İzolatı	Tüm temel amino asitleri içeren eksiksiz bir profile sahiptir; bağışıklık sistemini ve vücudun doğal arınma süreçlerini destekleyen arginin ve glutamin açısından	Uzun süreli beslenme desteği sağlar, bağışıklık ve sindirim sisteminin desteklenmesine yardımcı olur.

Sonuç: İhtiyacınız Olan Tüm Amino Asitler Tek Formülde

FOHERB ile 20 amino asidin tamamını, 9 temel amino asit dahil olmak üzere, dengeli bir şekilde alırsınız. Whey protein hızlı bir başlangıç sağlarken, soya proteini uzun süreli tokluk ve dengeli beslenme desteği sunar.

Sonuç: eksiksiz ve yüksek kaliteli bir protein desteği.

2. Gizli İçerik: Besin Lifi Kompleksi

Sindirim sisteminde rahatsızlık yaratabilen yalnızca protein içeren ürünlerin aksine, FOHERB sindirim sisteminizi de desteklemeyi hedefler.

Formülümüze güçlü bir besin lifi kompleksi ekledik:

İnülin (prebiyotik): Bağırsaktaki faydalı bakterilerin beslenmesini destekler ve besinlerin emilimine yardımcı olur.

Psyllium (karnıyarık otu tohumu kabuğu): Bağırsakların doğal çalışmasını destekler, kabızlığın giderilmesine yardımcı olur ve sindirim sisteminin sağlığını destekler.

Fruktooligosakkaritler (FOS): Kalsiyum ve diğer minerallerin emilimini desteklemeye yardımcı olur.

Sonuç: Protein sadece vücuda alınmakla kalmaz; güçlü bir bağışıklık sistemi ve iyi bir ruh hali için önemli olan bağırsak sağlığını da destekler. Şişkinlik, ağırlık hissi ve sindirim rahatsızlığı yaşamadan günlük beslenmenize kolayca dahil edebilirsiniz.

3. Doğal İçerik

Formülümüzün temelinde mısır ve yulaf unu bulunur. Bunlar vücuda enerji sağlayan, daha yavaş sindirilen doğal karbonhidrat kaynaklarıdır. FOHERB, yoğun ve hoş bir tada sahipken gereksiz kimyasal katkıları içermez.

FOHERB Kompleksinin 5 Ölçülebilir Faydası

Bu sadece bir protein takviyesi değil. Vücudunuz için günlük bir “bio-upgrade”. Düzenli kullanımla farkını hissetmenize yardımcı olmak üzere tasarlanmıştır.

1. Bağışıklık Sistemine Güçlü Destek

Protein, bağışıklık sisteminin önemli yapı taşlarından biridir. Antikorların ve bağışıklıkla ilişkili proteinlerin oluşumunda rol oynar.

Whey protein ile glutamin açısından zengin soya proteininin bir araya gelmesi, bağışıklık sisteminin ihtiyaç duyduğu protein desteğini hem hızlı hem de uzun süreli şekilde sağlamaya yardımcı olur.

Sonuç: Vücudunuzun normal bağışıklık fonksiyonunu destekler, yoğun dönemlerde toparlanmaya yardımcı olur.

2. Kilo Kontrolü ve Metabolizma Desteği

Protein daha uzun süre tokluk hissinin korunmasına yardımcı olur. Whey proteindeki yüksek lösin içeriği, kilo verme döneminde kas kütlesinin korunmasını desteklerken, besin lifleri de normal sindirim sistemi fonksiyonlarını destekler.

Sonuç: İştahınızı kontrol etmek kolaylaşır, kilo kontrolü sürecinde kas kütlesini korumaya yardımcı olur.

3. Kalp ve Damar Sağlığını Destekler

Soya proteini, geleneksel olarak kalp ve damar sağlığını desteklemek amacıyla tercih edilen bitkisel protein kaynaklarından biridir. Dengeli beslenmenin bir parçası olarak kan lipidlerinin normal seviyelerde korunmasına yardımcı olabilir.

Sonuç: Kalp ve damar sağlığının korunmasına ve kolesterol dengesinin desteklenmesine katkı sağlar.

4. İçten Gelen Güzellik

Protein, kolajen ve keratin üretimi için gerekli temel yapı taşlarından biridir. Günlük yeterli ve kaliteli protein alımı şunları destekler:

Sonuç: Daha sağlıklı ve elastik bir cilt, güçlü tırnaklar ve daha güçlü saçlar. Daha canlı ve bakımlı bir görünüm.

5. Gün Boyu Enerji ve Dayanıklılık

Protein yalnızca vücudun yapı taşı değildir; aynı zamanda uzun süreli enerji ve tokluk hissini destekler. Dengeli bir beslenme düzeninde protein, kan şekeri seviyelerinin daha dengeli seyretmesine yardımcı olabilir.

Sonuç: Gün boyunca kendinizi daha enerjik ve zinde hissetmenize, günlük aktivitelerinizi daha verimli sürdürmenize yardımcı olur.

Seçim Sizin: Standart Beslenme mi, Kompleks Destek mi?

“Nasıl olsa vücudum bir şekilde idare eder” diyerek alıştığınız şekilde beslenmeye devam edebilirsiniz. Ancak bunun sonucunda yorgunluk, bağışıklık sisteminde zayıflama hissi ve metabolik dengenin bozulması gibi sorunlarla karşılaşabilirsiniz.

Ya da vücudunuzun ihtiyaç duyduğu 20 amino asidin tamamını pratik ve yüksek biyoyararlanıma sahip bir protein kompleksiyle desteklemeyi seçebilirsiniz.

FOHERB Kompleks Protein — günlük beslenmenizi daha dengeli ve kapsamlı hale getirmek için geliştirilmiş bir protein desteği.

FOHERB: Tüm Aile İçin Protein

FOHERB Kompleks Protein şu kişiler için idealdir:

- **Ebeveynler:** Damar sağlığını ve bağışıklık sistemini desteklemek, yaşla birlikte ortaya çıkabilen kas kaybının (sarkopeni) önlenmesine yardımcı olmak için.
- **Çocuklar ve gençler:** Özellikle yoğun fiziksel ve zihinsel aktivite dönemlerinde, büyüme ve gelişim için gerekli protein desteğini sağlamak amacıyla.
- **Sporcular:** Antrenman sonrası toparlanmayı desteklemek ve kas kütlesinin gelişimine yardımcı olmak için.
- **Hassas sindirim sistemine sahip kişiler:** Prebiyotik içeren kompleks formülü sayesinde sindirim sistemini destekler ve günlük beslenmeye kolayca dahil edilebilir.

Bu sadece bir sporcu besini değil. Modern beslenmede en sık karşılaşılan sorunlardan biri olan kaliteli ve dengeli protein eksikliğini gidermeye yardımcı olan, fonksiyonel ve kapsamlı bir beslenme desteğidir.

“Protein açlığı” ve sürekli yorgunluk hissiyle yaşamaya son verin.

Vücudunuzun en önemli yapı taşlarından biri olan proteine yatırım yapın. Hücrelerinize sağlık, güçlü bağışıklık ve uzun vadeli yaşam kalitesi için ihtiyaç duyduğu ideal protein dengesini sunun.

FOHERB Kompleks Protein'i günlük rutininizin bir parçası haline getirin. Çünkü sağlığınız bir şans oyunu değil, her gün yaptığınız doğru seçimlerin sonucudur.

Kullanıcı Deneyimleri

Spirulina, ay, protein tozu ve tabanlıklar – sadece bu ürünleri kullanarak teyzem hemen 8 kilo verdi ve santimetreler yaklaşık 2–3 hafta içinde azaldı. Grsel sonuç çok belirgindi. Kilosu birkaç yıldır sabit kalmıştı ve azaltması zordu. Ba-Gua saunası – sadece bir seans. Ve saunayı haftada en az iki kez ziyaret ederseniz, sonuç çok daha iyi olacaktır.