При активных тренировках допускается одновременное употребление протеиновых препаратов и гейнеров, однако здесь существуют определенные ограничения. Прежде всего, необходимо ориентироваться на одноразовую дозу белка в 30 грамм, поэтому следует внимательно изучить состав обоих препаратов и исходя из этого подбирать дозировку.

Кроме того, при постоянном использовании протеина прием гейнера лучше всего сократить до одного раза в день и привязать его к окончанию тренировки. Не следует принимать гейнер перед сном вне зависимости от его состава, так как при отсутствии большой активности организма он накопится в организме и создаст большую нагрузку на почки и печень при следующем употреблении белков.

По времени употребления необходимо делать промежуток не менее чем в 1 час между внесением в организм активных веществ различных препаратов. В целом, оптимальным является вариант, при котором протеин принимается вместе с питанием и перед началом тренировки, а гейнер – после ее окончания.

И еще одним важным замечанием является то, что в таком случае не следует злоупотреблять применением молока для растворения препаратов, так как избыточное его количество в сочетании с усиленным питанием может приводить к формированию различного рода пищевых расстройств.