**Протеин в бодибилдинге: виды протеина**

**Description:** виды протеина в бодибилдинге – их состав, значимость и предназначение.

Белок является важнейшей составляющей нашего ежедневного рациона питания. Если вы занимаетесь бодибилдингом, значит должны постоянно поддерживать его норму в организме. Конечно, из обычных продуктов достаточное количество белка получить сложно, поэтому атлеты все чаще прибегают к помощи протеинов.

Вообще же, **протеин в бодибилдинге** занимает львиную долю рынка всех спортивных добавок. Его применение способно существенно повысить как результаты в базовых упражнениях, так и объемы тела атлета.

Расскажем вкратце, какие имеются **виды протеина**:

* Яичный протеин. Он является одним из первых, появившемся на рынке. Наряду с отменной усвояемостью организмом обладает и высоким качеством. Главный минус – дороговизна продукта.
* Соевый протеин. Ценится именно соевый изолят чистого белка. Он неплохо усваивается, хотя и не у всех спортсменов.
* Казеин. Очень популярны **виды протеина**, которые медленно, но на протяжения долгого времени уверенно подпитывают организм. Именно к таковым и относится казеин, являющийся вторым белком молока.
* Сывороточный протеин. Высококонцентрированный белок, пользуется популярностью у начинающих спортсменов.
* Многокомпонентный продукт. Наиболее популярный протеин в бодибилдинге, особенно в среде профессионалов.