

# Odżywki białkowe – kto i dlaczego powinien je przyjmować?

**Białko to podstawowy budulec mięśni, dlatego osoby aktywne muszą zadbać o dostarczenie jego odpowiedniej ilości. Brak czasu na przygotowywanie posiłków oraz chęć uzyskania lepszych efektów treningów sprawia, że wiele osób sięga po jego suplementy. Dla kogo przeznaczone są odżywki białkowe i jakie są ich korzyści?**

Suplementy diety pozwalają uzupełnić niedobory odpowiednich składników w organizmie, które są niezbędne do jego prawidłowego funkcjonowania. Osoby, które intensywnie ćwiczą, chętnie sięgają po [odżywki białkowe](#), aby w prosty sposób zwiększyć dzienną dawkę białka, a tym samym przyspieszyć budowę mięśni oraz ich regenerację. Kto powinien przyjmować odżywki białkowe i jakie są ich zalety?

## Dlaczego warto sięgać po odżywki białkowe?

Białko pełni w organizmie wiele istotnych funkcji. Przede wszystkim jest to podstawowy budulec mięśni, włosów, tkanki łącznej, kości oraz zębów. Odpowiada zatem za wzrost organizmu, a także sprzyja jego regeneracji. Dodatkowo reguluje funkcje obronne organizmu, ponieważ bierze udział w produkcji przeciwciał. Dzielne zapotrzebowanie na białko wynosi około 1,8-2 g na 1 kg ciała, przez co trudno jest go dostarczyć, tym bardziej osobom, które intensywnie ćwiczą lub chcą przyspieszyć wzrost tkanki mięśniowej. Nawet jeśli uda ci się dostarczyć organizmowi jego odpowiednią ilość wraz z pożywieniem, to jego wchłanianie utrudnia błonnik pokarmowy i enzymy trawienne. Dlatego też idealnym uzupełnieniem zróżnicowanej diety są odżywki białkowe. W swoim składzie zawierają nawet 60-95% łatwo przyswajalnego białka oraz niewielką ilość węglowodanów, a przy tym są pozbawione tłuszczów. Ich działanie znacznie przyspiesza proces zwiększania beztłuszczowej masy mięśniowej. Odżywki białkowe doskonale wpływają również na odbudowę i regenerację uszkodzonych mięśni, a także poprawiają efektywność każdego treningu.

## Kto powinien sięgnąć po odżywki białkowe?

Odżywki białkowe to doskonałe uzupełnienie codziennej diety dla wszystkich osób, które prowadzą zdrowy tryb życia. Jeśli stawiasz na zróżnicowaną dietę, często i intensywnie ćwiczysz na siłowni lub jesteś zawodowym kulturystą czy sportowcem, ten produkt jest idealny dla Ciebie. Te wysoko proteinowe preparaty pomogą Ci w szybki i wygodny sposób zwiększyć dzienną ilość białka, dzięki czemu szybko osiągniesz pożądane efekty. Odżywki białkowe zawierają wyłącznie łatwo przyswajalne białka, dzięki czemu hamują proces kataboliczny, a pobudzają proces anaboliczny, czyli budowę tkanek i komórek ciała. Możesz

je dodawać do każdego posiłku czy też rozpuścić w wodzie lub mleku (odtłuszczonym), dzięki czemu otrzymasz smaczny wysokoproteinowy napój.

Odżywki białkowe to idealny sposób na uzupełnienie niedoboru protein w organizmie lub zwiększenie ich ilości w diecie, aby przyspieszyć przyrost masy mięśniowej. Stanowią niezbędny suplement dla osób, które chcą zbudować umięśnioną sylwetkę oraz wszystkich tych, którzy dbają o zdrowy styl życia i zrównoważoną dietę.

## Software house'y — czym dokładnie zajmują się domy oprogramowania?

Software house to dość nowe pojęcie, które pojawiło się w branży IT i szeroko pojętym biznesie. Tak zwane domy oprogramowania zajmują się budową o wiele bardziej zaawansowanych aplikacji mobilnych i webowych z uwzględnieniem bardzo indywidualnych potrzeb klientów od tych tworzonych przez tradycyjne agencje interaktywne. Świadomi i wymagający klienci, którzy potrzebują specjalistycznego oprogramowania stworzonego w 100 % w odpowiedzi na ich potrzeby i wymagania biznesowe, zdecydowanie chętniej wybiorą sprawdzoną firmę, jaką jest [Boring Owl](#), która tworzy niezwykle elastyczne dedykowane oprogramowania spełniające najwyższe standardy jakościowe i przedstawiające najlepsze rozwiązania technologiczne. Czym zajmuje się software house i dlaczego warto korzystać z jego usług?

### Software house – elastyczny web development dla najbardziej wymagających

Jeszcze kilkanaście lat temu większość firm wybierała proste rozwiązania, takie jak strony firmowe w postaci wizytówki i sklepy online oparte na pewnych schematach i szablonach. I nie ma też nic w tym złego. Jednak wraz z prężnym rozwojem branży IT i przeniesieniem się działalności wielu firm do Internetu oraz wypracowaniem całkiem nowych modeli marketingowych wzrosło zapotrzebowanie na specjalistyczne rozwiązania i bardziej zaawansowane usługi będące wynikiem dokładnej analizy rynku, konkurencji i potrzeb klientów. Taki web development oferowany przez software house, który stawia na funkcjonalne algorytmy, niejednokrotnie wykorzystujące sztuczną inteligencję, zdecydowanie przerasta możliwości zwykłych agencji interaktywnych.

Web design software house'ów podlega licznym i jednakowo ważnym etapom realizacji, w których samo badanie potrzeb firmy klienta, jego konkurencji i trendów na rynku oraz dobór optymalnych rozwiązań trwa czasami o wiele dłużej, niż samo kodowanie produktu. Niemniej jednak właśnie takie działania pozwalają stworzyć elastyczny web development, którego struktura i wszystkie funkcjonalności są niepowtarzalne i unikatowe, doskonale

dostosowane do potrzeb i oczekiwań firmy klienta oraz wymogów i wyzwań, jakie stawia przed nią branża, w której prowadzi swoją działalność. Dlatego też taką współpracę coraz chętniej wybierają świadomi i bardzo wymagający klienci, którzy wiedzą, że zaawansowany web design stworzony przez software house zapewni im sukces biznesowy.

## **Współpraca z software house – czy to się opłaca?**

Software house tworzy grupa wysoko wyspecjalizowanych programistów, testerów oprogramowania, designerów oraz doradców biznesowych związanych z branżą IT i marketingiem internetowym. Dlatego też oferowany przez nich web development tworzony jest indywidualnie na zamówienie klienta, a zatem jest też całkowicie dostosowany do jego potrzeb i wizji. Domy oprogramowania w dużej mierze zajmują się też doradztwem przy wyborze najlepszych i optymalnych rozwiązań oraz technologii na podstawie dokładnej analizy rynku i przyzwyczajeń konsumentów.

A zatem, jeśli posiadasz firmę i zależy ci na aplikacji mobilnej lub webowej całkowicie dopasowanej do twoich potrzeb, profesjonalny software house zapewni ci ogromny stopień zaawansowania i personalizacji stworzonego dla ciebie oprogramowania. Opracuje dla ciebie dokładną dokumentację techniczną oraz pokaże przyszłe ścieżki rozwoju produktu, który pozwoli na rozwój twojej firmy i udoskonali jej funkcjonowanie na rynku. Pamiętaj jednak, że tego typu web development będzie zdecydowanie różnił się od masowych i podobnych do siebie rozwiązań, jakie oferują agencje interaktywne. Dlatego też innowacyjny i zaawansowany projekt wymaga o wiele większego budżetu. Niemniej jednak możesz być pewny, że jeśli znajdziesz dobry software house, produkt przez niego wykonany będzie wart każdych pieniędzy.