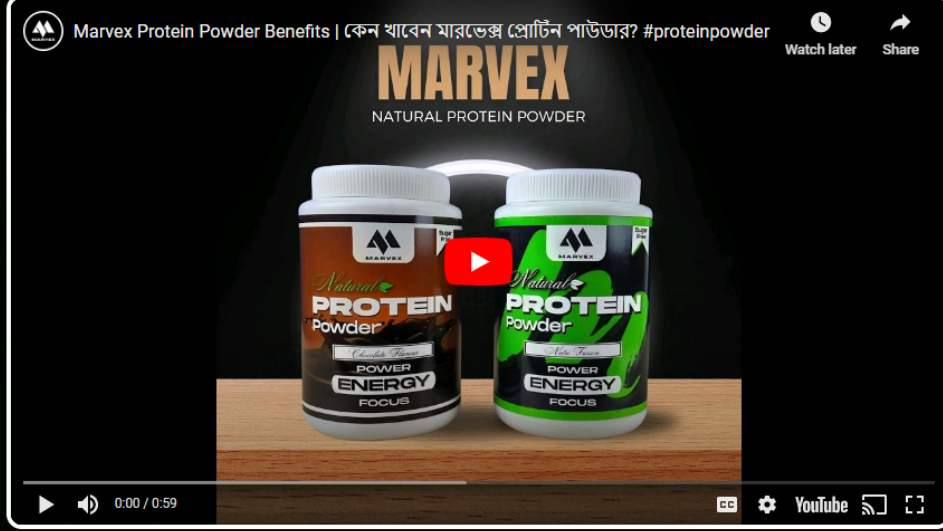




নিজেকে সুস্থ সবল ও ফিট রাখতে সবচেয়ে বেশি প্রয়োজন হয়  
সঠিক পুষ্টি সমৃদ্ধ স্বাস্থ্যকর খাদ্য গ্রহণ ও সঠিক পরিচর্যা। কিন্তু এই  
ব্যস্ত জীবনে তা কতটুকুই বা পূরণ করা সম্ভব!



অর্ডার করতে ক্লিক করুন

- একজন মানুষের দৈনিক শারীরিক ওজনের প্রতি কেজির বিপরীতে ০.৮ থেকে ১ গ্রাম প্রোটিন প্রয়োজন হয়।
- কিন্তু গবেষণায় দেখা গেছে ৭০% মানুষ প্রোটিনের অভাবে ভোগেন এবং কোন ক্ষেত্রে সেটা ৮০% পর্যন্ত হয়ে থাকে।
- পুষ্টিবিদদের মতে, “সুস্থ থাকতে হলে ফাস্ট ক্লাস ও সেকেন্ড ক্লাস, দুটি প্রোটিনই খাওয়া দরকার”।
- এছাড়াও, যদি শরীরে সাম্প্রতিক অস্ত্রোপচার হয়ে থাকে অথবা প্রচুর পরিমাণে ব্যায়াম করা হয় বা প্রসবোত্তর কালীন প্রোটিনের চাহিদা বেড়ে গেলে তা পূরণে প্রোটিন পাউডার সহায়ক হতে পারে।
- পুষ্টিবিদদের মতে, “সুস্থ থাকতে হলে ফাস্ট ক্লাস ও সেকেন্ড ক্লাস, দুটি প্রোটিনই খাওয়া দরকার”। শরীরে ফাস্ট ক্লাস প্রোটিন আসে মাংস, মাছ, ডিম ও দুগ্ধজাতীয় প্রডাক্ট থেকে। আর সেকেন্ড ক্লাস প্রোটিনের উৎস ডাল, সয়াবিন, ছোলা, ছাতু, বাদাম ইত্যাদি।
- কিন্তু খাবার থেকে চাহিদা অনুযায়ী পর্যাপ্ত প্রোটিন শরীরে না পৌঁছালে তখনই কাজে দেবে মার্ভেক্স প্রোটিন পাউডার। নিত্যদিনের প্রোটিনের এই প্রয়োজনীয়তা আমাদের এই প্রোটিন পাউডার দিয়ে খুব সহজেই পূরণ করা সম্ভব।



অর্ডার করতে ক্লিক করুন

## প্রোটিন পাউডারের প্রয়োজনীয়তা

☞ খাবারে প্রোটিনের অপরিপূর্ণতা অর্থাৎ শরীরে প্রোটিন এর ঘাটতি দূরীকরণে প্রোটিন পাউডার গ্রহণ গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে।



👉 কিছু ব্যক্তি বিশেষ করে যাদের নির্দিষ্ট খাদ্যতালিকাগত চাহিদা বা স্বাস্থ্যগত অবস্থা থাকে যেমন – নিরামিষাশীদের খাদ্যে যথেষ্ট প্রোটিন পাওয়া কঠিন হয়ে পড়ে। এক্ষেত্রে প্রোটিন পাউডার সহায়ক ভূমিকা রাখতে পারে।

👉 প্রোটিন পাউডার শরীরের গঠনের উন্নতির পাশাপাশি দেহের কর্মক্ষমতা পুনরুদ্ধার, দেহের ওজনের ভারসাম্য রক্ষা এবং চর্বিহীন পেশীর ক্ষতির প্রভাব হ্রাস করার উপায় হিসাবেও কাজ করে।

👉 এছাড়াও, যদি শরীরে সাম্প্রতিক অস্ত্রোপচার হয়ে থাকে অথবা প্রচুর পরিমাণে ব্যায়াম করা হয় বা প্রসবোত্তর কালীন প্রোটিনের চাহিদা বেড়ে গেলে তা পূরণে প্রোটিন পাউডার সহায়ক হতে পারে।

অর্ডার করতে ক্লিক করুন



## মার্ভেক্স প্রোটিন পাউডারের পুষ্টির উৎস সমূহঃ



বিভিন্ন ধরনের উদ্ভিজ্জ উৎস হতে এই প্রোটিন পাউডার তৈরি হয়ে থাকে। এর মধ্যে উল্লেখযোগ্য – বিভিন্ন ধরনের উচ্চ প্রোটিন সম্পন্ন বাদাম যেমনঃ কাজুবাদাম, কাঠবাদাম, আখরোট, চিনা বাদাম ইত্যাদি। বাদামের পুষ্টিগুণ হাড় গঠনে ও মাংসপেশি মজবুত রাখে, ব্রেইনের কার্যক্ষমতা উন্নত করে, ক্যানসার প্রতিরোধ ও ব্লাড প্রেসার নিয়ন্ত্রণে রাখতে সাহায্য করে।



আমাদের এই প্রোটিন পাউডারের আরো আছে বিভিন্ন ধরনের বীজ এবং দানাজাতীয় শস্য। যেমনঃ সয়াবিন বীজ, তরমুজের বীজ, কুমড়ার বীজ, চিয়া সিড, ছোলার ডাল, ভুট্টা ইত্যাদি। এতে বিদ্যমান ওমেগা-৩ ফ্যাটি এসিড রক্তে শর্করার মাত্রা, খারাপ কোলেস্টেরল এবং উচ্চ রক্তচাপ কমাতে সাহায্য করে এবং অ্যান্টি-অক্সিডেন্ট থাকায় রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাকে আরও শক্তিশালী করে।



আমাদের এই প্রোটিন পাউডারটি পুষ্টিগুণে স্বয়ংসম্পূর্ণ করতে আমরা এই প্রোটিন পাউডার এ স্পেশালি মিশ্র করেছি অশ্বগন্ধা পাউডার। অশ্বগন্ধাকে বলা হয় আয়ুর্বেদ শাস্ত্রের নয়নমণি যার উপকারিতা হাতে গুণে শেষ করা যাবে না। এতে উপস্থিত আছে অ্যালকালয়েড, স্টেরয়ডাল ল্যাক্টোনস, ট্যানিনস, স্যাপোনিনস এই সব উপাদান যা ক্যান্সার, স্ট্রোক, বার্ধক্যজনিত প্রভাব, যৌনক্ষমতা সংক্রান্ত ও প্রদাহ জনিত সমস্যার বিরুদ্ধে লড়াইতে সাহায্য করে।

তাই বলা যায় আমাদের এই প্রোটিন পাউডারটি আপনার ভেষজ পুষ্টি উপাদানের একটি পাওয়ার হাউস এবং আপনার দৈনন্দিন প্রোটিনের চাহিদা পূরণের পাশাপাশি এটি আপনার শরীরের আরো অন্যান্য অনেক উপকার করবে।

## প্রোটিন পাউডারের উপকারিতা

মানুষের দেহের জন্য প্রোটিন খুবই গুরুত্বপূর্ণ একটি উপাদান। এটি শরীরের মাংসপেশীর গঠন থেকে শুরু করে হরমোনের ভারসাম্য ঠিক রাখা সহ বিভিন্ন ভাবে কাজ করে থাকে। প্রোটিনের বিভিন্ন কাজ ও গুরুত্ব নিম্নে দেওয়া হলো :

- ✓ মাংসপেশীর গঠনে।
- ✓ হাড়ের মেটাবলিজমে।
- ✓ সুগার লেভেল নিয়ন্ত্রণে।
- ✓ বয়সের ছাপ কমাতে।
- ✓ চুলের স্বাস্থ্য রক্ষায়।
- ✓ ওজন নিয়ন্ত্রণে।
- ✓ পেশীর বল প্রয়োগে সহায়তা।
- ✓ হৃদরোগ কমাতে।
- ✓ ইমিউন সিস্টেমের উন্নতিতে।
- ✓ ত্বকের সুস্থতায়।
- ✓ হরমোনের ব্যালেন্স রক্ষায়, ইত্যাদি।

অর্ডার করতে ক্লিক করুন

প্রোটিন পাউডার গ্রহণের সময়

- 🍽️ সকালের নাস্তায় -সারাদিনের কমচাঞ্চল্যতা ধরে রাখতে সকালের নাস্তার সাথে প্রোটিন পাউডার গ্রহণ করা যায়।
- 🍽️ মিজ মনিং -কিছুক্ষণ পর পর ক্ষুধার উদ্বেগ দূরীকরণের জন্য মিজ মনিং এ খাওয়া উপকারী।
- 🍽️ বিকেলের নাস্তায় -সারাদিনের ক্লান্তি দূর করে শরীরকে আরও চনমনে ও উদ্দীপ্ত রাখতে প্রোটিন পাউডার দারুণ কাজ করে।
- 🍽️ বেড টাইমে -রাতে শোবার আগে প্রোটিন শেক পান করলে রাতারাতি পেশীর প্রোটিন সংশ্লেষণ বেড়ে পেশী কোষ বৃদ্ধি পায় সেই সাথে পেশী শক্তি উন্নত করে এবং ঘুমের মান উন্নত করতে সহায়তা করে।
- 🍽️ ব্যায়ামের আগে অথবা পরে -ব্যায়ামের ৩০ মিনিট আগে অথবা পরে প্রোটিন শেক গ্রহণ করলে প্রোটিন সংশ্লেষণ দ্রুত হতে সাহায্য করে।



অর্ডার করতে ক্লিক করুন

## প্রোটিন পাউডার খাওয়ার বিভিন্ন পদ্ধতি

- দুধের সাথে মিশিয়ে – ওজন বৃদ্ধির ক্ষেত্রে দুধের সাথে প্রোটিন পাউডার গুলে খাওয়া যেতে পারে।
- পানির সাথে মিশিয়ে – ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখতে পানির সাথে প্রোটিন পাউডার গুলে গ্রহণ করা যায়।

## অর্ডার করতে নিচের ফর্মটি পূরণ করুন

### Your Products

<input checked="" type="radio"/>  নিউট্রি ফিউশন x 1 - 1 + 890.00ট	<input type="radio"/>  চকলেট ফ্লেভার x 1 - 1 + 990.00ট
--	---

### Billing details

আপনার নাম \*

Nahin

আপনার ফোন নাম্বার \*

01704199461

সম্পূর্ণ ঠিকানা \*

Burichong, Cumilla


### Your order

Product		Subtotal
 নিউট্রি ফিউশন	x 1	890.00ট
Subtotal		890.00ট
Shipping		<input checked="" type="radio"/> ঢাকার ভিতরে: 60.00ট <input type="radio"/> ঢাকার বাহিরে: 120.00ট
Total		950.00ট

### Cash on delivery

Pay with cash upon delivery.

Your personal data will be used to process your order, support your experience throughout this website, and for other purposes described in our privacy policy.

 Place Order 950.00ট