

Umišićavanje – proces u kojem dolazi do konverzije nutrijenata unesenih u organizam (točnije proteina) u mišićno tkivo čovjeka ili životinje. Ovaj proces može biti:

Pasivan – bez pojačane mišićne aktivnosti. Kod životinja u uzgoju. Kod ljudi sa sjedilačkim načinom života – nema vidljivog povećanja mišićne mase, samo nadopuna i zamjena postojeće.

Aktivan – kada osoba svjesno unosi veće količine proteina u organizam i pri tom se bavi aktivnostima za povećanje mišićne mase (utezi, teretana).