

Glutamin

pro růst objemu svalů a síly.



L-GLUTAMINE STAR

#7189 | 350 g

60 PV | LK65: 546 Kč



Dávkování:

1. týden = 5 - 7,5 gramu 2x denně
(po tréninku a před spaním)
Poté = 2 - 4 gramy 2x denně
(po tréninku a před spaním)

Doporučený čas užívání:

Nejlépe po tréninku a před spaním
(prodleva nejlépe 3 - 5 hodin).
Po 4-6 týdnech je vhodné používání
L-glutaminu na 14 až 30 dnů přerušit a tak
předejít nežádoucí adaptaci organismu.

Poznámka: Balení neobsahuje odměrku. L-GLUTAMINE STAR zcela nahrazuje
produkt GLUTAMINE STAR, #4566, 60 tbl., jehož prodej je tímto ukončen.

Glutamin

- ✓ podporuje tvorbu a regeneraci svalových vláken
- ✓ zvyšuje hladinu růstového hormonu v krvi
- ✓ brání poklesu imunity po intenzivním tréninku

Wikipedia | GLUTAMIN

Glutamin (Gln, Q) je neesenciální biogenní aminokyselina, jedna z 23 aminokyselin, které se při translaci zabudovávají do nově vzniklých bílkovin. Kromě své úlohy jako součást proteinů má důležitou úlohu také při detoxikaci amoniaku a udržování dusíkové rovnováhy v organismu. Jedná se o nejvíce zastoupenou aminokyselinu v kosterním svalstvu. Dodávání glutaminu do těla v podobě doplňků stravy, je denní rutina převážně sportovců a kulturistů, glutamin zlepšuje regeneraci svalových vláken, podporuje tvorbu krevního cukru - glukózy, zvyšuje imunitu a při dlouhodobém užívání působí anabolicky.

