

Glutamin

erhöht

Muskelvolumen und Kraft.



L-GLUTAMINE STAR

#7189 | 350 g

60 PV | LK65: 25,2 €



Dosierung:

1 Woche = 5 - 7,5 Gramm 2x täglich (nach dem Training und vor dem Schlafengehen) Danach = 2 - 4 Gramm 2x täglich (nach dem Training und vor dem Schlafengehen)

Empfohlener Zeitpunkt der Anwendung:

Vorzugsweise nach dem Training und vor dem Schlafengehen (optimal mit einer Verzögerung von 3-5 Stunden). Nach 4 - 6 Wochen ist es ratsam, eine Einnahmepause von L-Glutamin-Konsum für 14 bis 30 Tage zu pausieren, um eine unerwünschte Adaptation des Körpers zu vermeiden.

Achtung: Die Verpackung enthält keinen Messbecher. L-GLUTAMINE STAR 350 g ersetzt vollständig GLUTAMINE STAR, #4566, 60 Tabletten, das nicht mehr im Verkauf ist.

Glutamin



unterstützt das Wachstum und die Regeneration von Muskelfasern



erhöht den Spiegel des Wachstumshormons im Blut



verhindert Immunsuppression nach intensivem Training

Wikipedia | GLUTAMIN

Glutamin (Aluminium oder Q) ist eine chemische Verbindung, die zu der Gruppe der endogenen Aminosäuren gehört (Aminosäuren, die vom Körper selbst hergestellt werden). Es ist eine der 23 Aminosäuren, die in neu gebildete Proteine während der Translation eingebaut werden.

Neben ihrer Rolle als Bestandteil von Proteinen spielt sie auch eine wichtige Rolle bei der Entgiftung von Ammoniak und bei der Aufrechterhaltung des Stickstoffgleichgewichts im Körper. Es ist die am meisten vorkommende Aminosäure in der Skelettmuskulatur. Die Versorgung des Körpers mit Glutamin in Form von Nahrungsergänzungsmitteln ist vor allem für Sportler und Bodybuilder ein alltägliches Ereignis; Glutamin verbessert die Regeneration der Muskelfasern, unterstützt die Blutbildung, erhöht die Immunität und wirkt entzündungshemmend, hat auch eine anabole Wirkung.

