

Glutamin

az izomtömeg és erő növelésére.



L-GLUTAMINE STAR

#7189 | 350 g

60 PV | LK65: 8.400 Ft



Adagolás:

1. hét = 5 - 7,5 g 2x naponta
(edzés után és lefekvés előtt)
Utána = 2 - 4 g 2x naponta
(edzés után és lefekvés előtt)

Javasolt használati idő:

A legjobb edzés után és lefekvés előtt
(lehetőleg 3-5 órás késleltetés).
4-6 hét elteltével szüneteltetni kell
az L-glutamin szedését 14-30 napra,
így megakadályozva a szervezet
nem kívánt alkalmazkodását.

Megjegyzés: a csomagolás nem tartalmaz adagolót. Az L-GLUTAMINE STAR teljes mértékben
kiváltja a GLUTAMINE STAR, #4566, 60 tbl. terméket, melynek forgalmazása megszűnt.

Glutamin



támogatja az izomrostok
képződését és regenerálódását



növeli a vérben a növekedési
hormon szintjét



meggátolja az immunitás
csökkenését intenzív edzés után

Wikipedia | GLUTAMIN

A **glutamin** (GLN, Q) nem esszenciális aminosav, egyike a 23 fehérjealkotó aminosavnak. A glutamin kulcsszerepet játszik a fehérje anyagcserében, az izomszövet felépítésében. Fehérje komponens szerepe mellett fontos szerepet játszik az ammónia méregtelenítésében és a szervezet nitrogén egyensúlyának fenntartásában is. Ez a vázizomzatban a legnagyobb mennyiségben előforduló aminosav. A szervezet glutaminnal való ellátása étrend-kiegészítők formájában többnyire sportolók és testépítők napi rutinja. A glutamin javítja az izomrostok regenerálódását, támogatja a vércukor - glükóz képződést, növeli az immunitást és hosszan tartó használat esetén anabolikus hatású.

