

# Glutamin

## WZROST

### objętości mięśni i siła.



## L-GLUTAMINE STAR

#7189 | 350 g

60 PV | LK65: 97 zł



#### Dawkowanie:

1 tydzień = 5 - 7,5 gramów 2 razy dziennie (po treningu i przed snem)

Następnie = 2 - 4 gramów 2 razy dziennie (po treningu i przed snem)

#### Zalecany czas stosowania:

Najlepiej po treningu i przed snem (optymalnie z 3-5 godzinnym opóźnieniem).

Po 4 - 6 tygodniach wskazane jest przerwa w stosowaniu L-glutaminy na 14 do 30 dni, aby zapobiec niepożądanym adaptacji organizmu.

**Uwaga:** Opakowanie nie zawiera w środku miarki. L-GLUTAMINE STAR 350 g całkowicie zastępuje produkt GLUTAMINE STAR, #4566, 60 tabletek, którego sprzedaż została zakończona.

## Glutamin



wspomaga przyrost i regenerację włókien mięśniowych



zwiększa poziom hormonu wzrostu we krwi



zapobiega spadkowi odporności po intensywnym treningu

#### Wikipedial GLUTAMIN

**Glutamina** (GLIN lub Q) to związek chemiczny, który należy do grupy aminokwasów endogennych (aminokwasy, które są produkowane przez organizm). Jeden z 23 aminokwasów, które są włączane do nowo powstałych białek podczas translacji. Oprócz swojej roli jako składnik białek, odgrywa również ważną rolę w detoksykacji amoniaku i utrzymaniu równowagi azotowej w organizmie. Jest to najobficiej występujący aminokwas w mięśniach szkieletowych. Dostarczanie organizmowi glutaminy w postaci suplementów diety to codzienność głównie sportowców i kulturystów, glutamina poprawia regenerację włókien mięśniowych, wspomaga powstawanie cukru we krwi – glukozy, zwiększa odporność, a przy długotrwałym stosowaniu działa przeciwzapalnie, ma efekt anaboliczny.

