

Glutamină

pentru creșterea masei musculare și a forței.



L-GLUTAMINE STAR

#7189 | 350 g

60 PV | LK65: 105,0 RON



Dozare:

Prima săptămână = 5 - 7,5 g de 2 ori pe zi (după antrenament și înainte de culcare). După aceea = 2 - 4 g de două ori pe zi (după antrenament și înainte de culcare)

Timp de utilizare recomandat:

Cel mai bine după antrenament și înainte de culcare (de preferință cu o întârziere de 3-5 ore). După 4-6 săptămâni ar trebui întreruptă luarea de L-glutamină timp de 14-30 zile, prevenind astfel adaptarea nedorită a organismului.

Notă: ambalajul nu include dozator. L-GLUTAMINE STAR înlocuiește complet GLUTAMINE STAR, #4566, 60 comprimate, produs a cărei comercializare a fost întreruptă.

Glutamină



susține formarea și regenerarea fibrelor musculare



crește nivelul hormonului de creștere în sânge



inhibă scăderea de imunitate după antrenamentele intensive

Wikipedia | GLUTAMINA

Glutamina (GLN, Q) este un aminoacid neesențial, unul dintre cei 23 de aminoacizi din compoziția proteinelor. Glutamina joacă un rol cheie în metabolismul proteinelor, în construcția țesutului muscular. Pe lângă rolul său de component de proteină, joacă un rol important în detoxifierea amoniacului și de asemenea în întreținerea echilibrului de azot al organismului. Este aminoacidul care apare cel mai frecvent în mușchii scheletici. Furnizarea glutaminei organismului sub formă de suplimente nutriționale este o rutină zilnică la majoritatea sportivilor și culturistilor. Glutamina îmbunătățește și susține regenerarea fibrelor musculare, transformarea zahărului din sânge în glucoză, crește imunitatea și utilizarea sa de lungă durată are efect anabolic.

