

Glutamín

pre rast objemu svalov a sily.



L-GLUTAMINE STAR

#7189 | **350 g**

60 PV | LK65: 21 €



Dávkovanie:

1. týždeň = 5 - 7,5 gramu 2x denne
(po tréningu a pred spaním)
Potom = 2 - 4 gramy 2x denne
(po tréningu a pred spaním)

Odporúčaný čas používania:

Najlepšie po tréningu a pred spaním
(odstup najlepšie 3 - 5 hodín).
Po 4-6 týždňoch je vhodné používanie
L-glutamínu na 14 až 30 dní prerušiť a tak
predísť nežiaducej adaptácii organizmu.

Poznámka: Balenie neobsahuje odmerku. L-GLUTAMINE STAR úplne nahrádza
produkt GLUTAMINE STAR, #4566, 60 tbl., ktorého predaj je týmto ukončený.

Glutamín

- ✓ podporuje tvorbu a regeneráciu svalových vlákien
- ✓ zvyšuje hladinu rastového hormónu v krvi
- ✓ bráni poklesu imunity po intenzívnom tréningu

Wikipedia | GLUTAMÍN

Glutamín (Gln, Q) je neesenciálna biogénna aminokyselina, jedna z 23 aminokyselín, ktoré sa pri translácii zabudovávajú do novo vzniknutých bielkovín. Okrem svojej úlohy ako súčasť proteínov má dôležitú úlohu aj pri detoxikácii amoniaku a udržiavaní dusíkovej rovnováhy v organizme. Jedná sa o najviac zastúpenú aminokyselinu v kostrovom svalstve. Dodávanie glutamínu do tela v podobe výživových doplnkov, je denná rutina prevažne športovcov a kulturistov, glutamín zlepšuje regeneráciu svalových vlákien, podporuje tvorbu krvného cukru - glukózy, zvyšuje imunitu a pri dlhodobom užívaní pôsobí anabolicky.

