

Link do produktu: <https://sportowesuplementy.pl/ale-bcaa-glutamina-500g-ale-p-1441.html>

ALE BCAA GLUTAMINA+ 500g - Ale



Cena	59,00 zł
Dostępność	Aktualnie niedostępny
Czas wysyłki	24 godziny
Producent	ALE
Produkt	Suplement diety.
Uwagi	Nie może być stosowany jako zamiennik bądź substytut zróżnicowanej diety. Nie należy przekraczać zalecanego dziennego spożycia. Produktu nie należy podawać matkom karmiącym oraz kobietom w ciąży. Przechowywać w miejscu niedostępnym dla małych dzieci.

Opis produktu

BCAA to aminokwasy rozgałęzione (L-leucyna, L-izoleucyna oraz L-walina). Swoją nazwę zawdzięczają rozbudowanemu łańcuchowi bocznemu w swojej w swojej chemicznej strukturze. Należą one do aminokwasów egzogennych, czyli takich, których organizm nie może sam wyprodukować i musi dostarczyć je z zewnątrz. BCAA są obecne w 30% mięśni ludzkiego ciała. Dostarczane w odpowiednich ilościach mogą spowodować poprawę wyników sportowych. Glutamina w odróżnieniu od BCAA, jest aminokwasem endogennym (czyli takim, który organizm może wytworzyć samodzielnie). Jednak przy nadmiernym wysiłku fizycznym gwałtownie wzrasta zapotrzebowanie na ten aminokwas, dlatego warto zadbać o jego suplementację.

Nauka zna wiele zalet łącznego stosowania BCAA i glutaminy. Po pierwsze, wspólnie mają silniejsze działanie antykataboliczne i zabezpieczają mięśnie przed rozpadem podczas intensywnego wysiłku. Po drugie, wykazują działanie anaboliczne. Leucyna, pozwala na rozpoczęcie syntezy białek, co zwiększa przyrost tkanki mięśniowej po treningu.

Wysoka dawka glutaminy znacznie wspomaga odbudowę zużytego podczas treningu glikogenu mięśniowego, co skraca czas regeneracji i ją skutecznia. Ponadto glutamina wykazuje inne korzystne działanie, a mianowicie jest podstawowym i priorytetowym paliwem dla enterocytów (komórek jelita) i może wpłynąć na stan zdrowia nabłonka jelitowego. Jest to szczególnie istotne w przypadku występowania dolegliwości żołądkowo - jelitowych.

SKŁAD BCAA Glutamine+ ALE

	1 porcja 8,84 g	2 porcje 17,68 g
L-Leucyna [g]	2,5	5
L-Izoleucyna [g]	1,25	2,5
L-Walina [g]	1,25	2,5
L-Glutamina [g]	2,5	5

Zalecana dzienna porcja do spożycia: 17,68 g**Skład:**

L-Glutamina, L-leucyna, L-izoleucyna, L-walina, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, aromat, substancje słodzące - sukraloza, acesulfam K, barwnik - E104

Dawkowanie BCAA Glutamine+ ALE

ALE BCAA Glutamine+ zalecany w treningu siłowym, treningu siłowo-szybkościowym oraz w treningu wytrzymałościowym. W treningu siłowym i siłowo-szybkościowym ALE BCAA Glutamine + będzie wspomagało procesy regeneracji i budowy masy mięśniowej. W treningu o charakterze wytrzymałościowym, ALE BCAA Glutamine + wykorzystywane jest do wspierania procesów regeneracji oraz wzmocnienia odporności organizmu.

Dawkowanie we wszystkich rodzajach sportów:

Rozpuścić 1/3 miarki (1 porcja) w 150-200 ml wody. Spożywać 1 porcję przed treningiem oraz 1 porcję w trakcie lub bezpośrednio po treningu. Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia. W okresie bardzo intensywnego treningu protokół suplementacji może ulec zmianie.

Okres rehabilitacji po urazach mięśniowych:

Rozpuścić 1/3 miarki (1 porcja) w 150-200 ml wody. Spożywać 1 porcję bezpośrednio po rehabilitacji. Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia. W okresie bardzo intensywnego treningu protokół suplementacji może ulec zmianie.

Przechowywanie: Przechowywać w oryginalnym opakowaniu w temperaturze pokojowej. Przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci. Nie stosować po upływie terminu ważności oznaczonego na opakowaniu.

Ostrzeżenia: Nie należy przekraczać zalecanej dziennej porcji do spożycia. Suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety.

Kiedy używać:	PRZYGOTOWANIE , START , REGENERACJA
Wybierz smak:	Cytryna
Waga:	500g
Porcje:	56

Produkt posiada dodatkowe opcje:

Smak: Pomarańczowy

Producent

Marka **ALE** powstała z myślą zarówno o amatorach, jak i profesjonalnych sportowcach. Naszym celem jest dostarczenie najwyższej jakości suplementów, które wspomogą i uzupełnią dietę osób aktywnych fizycznie, przechodzących rekonwalescencję lub pragnących uzupełnić niedobory witamin i minerałów w organizmie. Zapraszamy do zapoznania się z naszą ofertą, w której można znaleźć aminokwasy, żele energetyczne, odżywki białkowe, węglowodanowe i preparaty na masę.



W procesie produkcji wykorzystujemy **najlepsze surowce i optymalne formuły**, opierając się na najnowszych badaniach naukowych i doświadczeniach sportowców z tak wymagających dyscyplin, jak bieganie, kolarstwo, triathlon czy crossfit lub kulturystyka. Produkty ALE to w pełni bezpieczne suplementy dla sportowców, czego potwierdzeniem są **certyfikaty jakości** GMP i HACCP oraz dostępność w aptekach na terenie całej Polski.

Wszystkie nasze suplementy dla sportowców wytwarzane są w rodzimym laboratorium. W rezultacie daje to możliwość zagwarantowania najwyższej jakości w przystępnej dla konsumenta cenie. Suplementy i odżywki dla sportowców marki ALE wyróżniają **funkcjonalne opakowania i nowoczesny design**.

