

Link do produktu: <https://sportowesuplementy.pl/l-glutamine-micronized-t6-300kaps-trec-nutrition-p-52.html>



L-GLUTAMINE MICRONIZED T6 300kaps. - Trec Nutrition

Cena	49,00 zł
Dostępność	Dostępny
Czas wysyłki	24 godziny
Kod EAN	5902114017514
Producent	Trec Nutrition
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

L-GLUTAMINE MICRONIZED T6 300kaps. - Trec Nutrition

L-GLUTAMINE T6 zawiera krystalicznie czystą mikronizowaną L-glutaminę i taurynę, oraz witaminę B6. L-glutamina buduje blisko 60% masy mięśniowej, a jej cenne zasoby tracone są podczas każdego treningu. Aminokwas ten wspólnie z tauryną jest cennym źródłem organicznego azotu.

L-GLUTAMINE T6 to produkt polecany dla sportowców dyscyplin siłowych, wytrzymałościowo-siłowych i szybkościowo-siłowych.

Glutamina - podstawowy budulec

L-glutamina jest najpowszechniej występującym aminokwasem w naszym organizmie. Paradoksalnie jednak bardzo wiele osób boryka się z jej niedoborem, co jest związane z ogromnym zapotrzebowaniem na ten składnik. Jednym z największych jego rezerwuarów są mięśnie szkieletowe. Jak każdy z aminokwasów proteogennych (budujących białka), również L-glutamina jest niezbędna do syntezy nowych białek. Można by powiedzieć, że to nic wielkiego. Jeśli jednak weźmiemy pod uwagę fakt, że L-glutamina stanowi ponad 60% wszystkich aminokwasów budujących nasze mięśnie, jej rola we wspomaganiu wysiłku okazuje się wręcz fundamentalna. Uczestniczy ona także w niezwykle istotnym procesie transaminacji, w którym to organizm przekształca jedne aminokwasy w inne, w danym momencie najbardziej mu potrzebne. Blisko 90% azotu niezbędnego do przemian tego typu związków pochodzi właśnie z L-glutaminy. Wniosek jest zatem bardzo prosty. Aby budować nowe białka mięśniowe, co jest kluczowe w procesie adaptacji wysiłkowej i regeneracji potreningowej w każdej dyscyplinie sportu, potrzeba przede wszystkim dużych dawek L-glutaminy.

Glutamina - niezbędna dla sportowców

W niekorzystnych dla organizmu warunkach, takich jak długotrwały stres, choroba czy po prostu ciężki trening, gwałtownie wzrasta zapotrzebowanie na L-glutaminę, co jednocześnie prowadzi do uszczerpcenia jej zapasów. Normalnie organizm jest w stanie sam wyprodukować pewne ilości tego aminokwasu, lecz w warunkach dużego deficytu nie nadąża z regeneracją i zaczyna go pozyskiwać m.in. z mięśni szkieletowych w wyniku reakcji katabolicznych. Jeśli systematycznie nie dostarczamy wraz z dietą wystarczających dawek tego związku, nasza cenna masa mięśniowa bardzo szybko ulega uszczerpceniu. Glutamina to nie tylko doskonały materiał budulcowy. Jej wysokie stężenie skutecznie wspomaga proces regeneracji zasobów glikogenu - najważniejszego paliwa dla mięśni. Aminokwas ten stymuluje ponadto enzymy odpowiedzialne za proces glukoneogenezy, czyli wytwarzania glukozy w warunkach jej deficytu, np. w trakcie ciężkich ćwiczeń. Brak

odpowiedniego zapasu glutaminy może więc mieć bardzo poważne w skutkach konsekwencje.

Niedobór L-glutaminy prowadzi do przetrenowania!

Nasze mięśnie w czasie intensywnych ćwiczeń potrafią zużyć około 40 g L-glutaminy. Liczne badania naukowe potwierdzają nagły spadek poziomu tego aminokwasu już w chwilę po zakończeniu treningu. Jeśli nie zostanie on zniwelowany, może prowadzić do chronicznego niedoboru tej ważnej biocząsteczki. Taki stan utrzymuje się u wielu sportowców, którzy więcej uwagi poświęcają temu, jak trenują, niż temu, jak się odżywiają. Jakże są tego efekty? Niestety dużo dalej idące w skutkach, niż nam się wydaje. Bez L-glutaminy mięśnie nie mogą się sprawnie regenerować, gdyż powstające w wyniku treningów mikrourazy nie mają szans na zabudowanie. W związku z tym pojawiają się pierwsze objawy przetrenowania i drastyczny spadek formy. Jeśli chcemy przezwyciężyć ten zastój, zaczynamy trenować intensywniej i wpadamy tym samym w błędne koło, a to pogarsza tylko sytuację. Im cięższe ćwiczenia, tym więcej glutaminy potrzeba organizmowi. Taki jej chroniczny niedobór niesie za sobą poważne konsekwencje w obszarze metabolizmu komórek mięśniowych. Zwiększa się poziom amoniaku i kwasu mlekowego, a co za tym idzie – wzrasta zakwaszenie całego organizmu, które w normalnych warunkach jest właśnie niwelowane przez L-glutaminę. Kolejnym problemem jest zaburzenie transportu wody i związany z tym spadek nawodnienia komórek, który dodatkowo pogarsza całą sytuację.

Bez L-glutaminy tracisz odporność!

Niedobory L-glutaminy to nie tylko pogorszenie formy, to również brak odporności. Aminokwas ten bowiem stanowi główne paliwo dla wszystkich komórek układu immunologicznego, a także jest składnikiem jednego z najsilniejszych antyoksydantów w naszym organizmie – glutationu. Jeśli nie uzupełniasz L-glutaminy, tracisz tarczę ochronną przed groźnymi wirusami i bakteriami, co może prowadzić do przewlekłych infekcji. Skuteczność działania wszystkich rodzajów komórek układu odpornościowego uzależniona jest od stałych dostaw L-glutaminy, zatem jeśli nie chcesz chorować, tego aminokwasu nigdy nie powinno zabraknąć w Twojej codziennej diecie.

L-glutamina wspomaga wchłanianie pokarmu!

L-glutamina umożliwia sprawne funkcjonowanie komórek wyścielających jelita, które odpowiadają za wchłanianie składników pokarmowych. Jej niedobór zatem skutkuje zmniejszeniem wartości odżywczej pokarmu. W ten sposób, przy niedostatecznym spożyciu L-glutaminy, również wiele innych cennych składników nie zostanie odpowiednio wykorzystanych przez organizm.

L-glutamina - podstawowy suplement dla każdego sportowca!

Spożycie L-glutaminy powinno być precyzyjnie rozłożone na cały dzień. Aby utrzymywać wyrównany poziom tego aminokwasu w organizmie, najkorzystniej jest stosować go więcej, ale za to w małych porcjach. Łączna dobową dawkę L-glutaminy powinna wynosić pomiędzy 5 a 20 g w zależności od dyscypliny i stopnia intensywności wysiłku oraz celu treningowego, jaki chcemy osiągnąć. W sportach sylwetkowych, w których nacisk kładziemy na budowanie masy mięśniowej, spożycie tego suplementu powinno być największe. Warto się także zastanowić nad postacią L-glutaminy, która najlepiej sprawdzi się w naszym indywidualnym przypadku. Najlepszą formą do suplementacji w chwilach, gdy chcemy szybko zwiększyć jej stężenie we krwi, np. rano po przebudzeniu, bezpośrednio po treningu czy przed snem, będzie 2-4 g czystej, krystalicznej L-glutaminy, choćby **L-GLUTAMINE EXTREME**, która wchłania się błyskawicznie. Jeśli natomiast zamierzamy utrzymać jej korzystne, długie działanie i całonocną ochronę przed katabolizmem, zaleca się stosowanie 5-10 g peptydu glutaminowego, np. **PEPTIDE GLUTAMINE**, wraz z większością posiłków.

DAWKOWANIE

Jednorazową porcję preparatu – 4 kapsułki stosować 3 razy dziennie. Preparat popić 300 ml wody.

W dni treningowe: I porcja rano po przebudzeniu, II porcja bezpośrednio po treningu, III porcja przed snem. **W dni nietreningowe:** I porcja rano po przebudzeniu, II porcja pomiędzy posiłkami, III porcja przed snem.

SKŁADNIKI

Porcja	4kap.	
Ilość porcji w opakowaniu	75	
Opakowanie	300kap.	

SKŁADNIKI AKTYWNE	L-GLUTAMINE T6	
Zawartość jednej porcji		zaw:
	L-Glutamina	2560,00 mg
	Tauryna	640,00 mg
	Witamina B6	1,60 mg

Producent

Naszą działalność rozpoczęliśmy w 2001 roku wprowadzając na rynek pierwsze suplementy diety dla sportowców. Od początku wyróżnia nas jakość, co wynika w dużej mierze ze szczególnej sytuacji prawnej w Polsce. Niewielu zdaje sobie sprawę, że w naszym kraju przepisy, zarówno sanitarne, jak i prawa żywnościowego, są jednymi z najbardziej restrykcyjnych na świecie, dlatego w naszym przypadku słowo „jakość” nie jest tylko pustym frazesem.



Początki związane były ze środowiskiem kulturystyki i fani tej formy aktywności fizycznej do dzisiaj stanowią bardzo silną reprezentację wśród naszych klientów. Jednak w miarę upływu lat doceniało nas coraz więcej atletów reprezentujących różnorodne dziedziny sportu. Zrzeszamy blisko 200 sportowców, z kilkunastu dziedzin, mieszkających w 25 krajach. Są wśród nich mistrzowie olimpijscy, mistrzowie świata, jak również lokalni

mistrzowie. Atleci w naszej drużynie posiadają jedną, wspólną cechę - są totalnymi fanatykami sportu.



Produkujemy nie tylko suplementy. W 2012 roku wprowadziliśmy na rynek markę odzieżową o nazwie Trec Wear, która jest wypadkową naszych doświadczeń w aktywnym uprawianiu sportu i opinii zebranych na matkach, salach treningowych i siłowniach. Podobnie jak suplementy, odzież produkowana jest od początku do końca w Polsce i zdobyła sobie opinię wyróżniającą się na rynku pod względem jakości i stylu. Obecnie kolekcje marki dostępne są w sprzedaży w całej Europie i na kilku rynkach azjatyckich.



Grupa produktów Action Line przeznaczona dla sportowców dyscyplin wytrzymałościowych i outdoorowych. Wyróżniającą je cechą jest zastosowanie nowych technologii czyli Hydro Gel czy Nano Colloid. Dzięki nim produkty Action Line szybkością działania i efektywnością przewyższają klasyczne formy suplementów.