

Link do produktu: <https://www.champions-supleshop.pl/prosupps-glutamine-300-gram-p-2963.html>

PROSUPPS Glutamine 300 gram

Opis produktu

Uwaga! Opis produktu pochodzi zazwyczaj z oficjalnej strony producenta lub od dystrybutora danej marki na Polskę. Jeżeli potrzebujesz większej ilości informacji przed zakupem, skontaktuj się bezpośrednio ze sklepem. Każdemu klientowi po zakupie przysługuje prawo do bezpłatnego indywidualnego doboru dawkowania. Dostępna jest również opcja bezpłatnego przed zakupowego doboru produktów w zależności od oczekiwanego rezultatu.

Glutamina jest jednym z 22 endogennych aminokwasów. Oznacza to, że w dużych ilościach organizm jest sam w stanie ją wyprodukować. W istocie tak jest, bowiem aż 70% zapotrzebowania na glutaminę organizm potrafi samodzielnie wyprodukować. Pozostałe 30% należy dostarczyć wraz z pożywieniem oraz suplementami diety.

Za co więc odpowiada glutamina? Ciężko mówić o jednoznacznym i konkretnym działaniu tej substancji. Jest to raczej preparat wspomagający pracę naszego metabolizmu oraz procesy szczególnie ważne dla osób ćwiczących. Za przykład niech posłuży stymulacja syntezy nowych białek mięśniowych dzięki dodawaniu cząsteczek azotu. Co więcej, L-glutamina prowadzi też do wzrostu stężenia niektórych hormonów, w tym hGH czyli jakże ważnego dla sportowców hormonu wzrostu. Warto też wspomnieć o uczestnictwie w utrzymywaniu równowagi kwasowo-zasadowej, a także usuwaniu zbędnego amoniaku.

Oprócz powyższych glutamina stanowi bardzo dobry środek na zwiększenie wytrzymałości poprzez systematyczne uzupełnianie malejącego glikogenu. Dodatkowo skutecznie niweluje działalność procesów katabolicznych, wzmacnia pracę układu odpornościowego oraz znacznie skraca czas powysiłkowej regeneracji układu mięśniowego. L-glutamina zmniejsza również chęć na sięgnięcie po niezdrowe produkty takie jak alkohol czy słodycze, stabilizuje poziom cukru we krwi, zapobiegając spadkom insuliny oraz skutecznie poprawia funkcjonowanie mózgu, który może ją wykorzystywać w sytuacji niskiego poziomu glukozy.

Glutamina wzmacnia też pracę serca. Cecha ta jest uwarunkowana uczestnictwem w procesie syntezy glicyl-L-glutaminy – związku należącego do grona beta-endorfin. Substancja ta jest bardzo dobrym sposobem na utrzymywanie prawidłowego ciśnienia krwi i zapobiega rozwojowi niektórych chorób sercowo-oddechowych. Glutamina sprzyja również gojeniom ran ze względu na fakt, że jest niezbędna do rozmnażania fibroblastów, które są niezbędne do tego procesu.

Jak widać, jest to idealny preparat wzbogacający dietę sportowca. Szczególnie ważny jest on w sportach, gdzie może występować restrykcyjna dieta z niską zawartością węglowodanów, np. w sportach sylwetkowych.

W czym może ci być pomocna glutamina:

- stymuluje procesy syntezy białek mięśniowych poprzez dodanie azotu sprzyjającego budowie nowych białek mięśniowych
- zwiększa poziom hormonów mogących pozytywnie wpływać na twój nastrój i budowę ciała (naukowo stwierdzono, że zaledwie 2g glutaminy doustnie, zwiększyły poziom hGH ponad 4 krotnie w porównaniu z placebo, niezależnie od wieku badanych)
- zmniejsza katabolizm mięśni podczas treningu
- zwiększa wytrzymałość przez uzupełnienie poziomu spadającego glikogenu
- zmniejsza czas regeneracji mięśni
- zmniejsza ryzyko chorób przez wzmocnienie układu odpornościowego
- zapobiega przetrenowaniu podczas długotrwałych cykli treningowych nawet z dużymi obciążeniami

Porcja: 1 miarka (5g)

Porcji w opakowaniu: 60

Porcji	% DV	
L-glutamina	5 g	*

* Dzielne zapotrzebowanie (DV) nie ustalone.