

Link do produktu: <https://www.champions-supleshop.pl/universal-glutamine-300-gram-p-1159.html>



UNIVERSAL 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.

Skuteczna L-glutamina od Universal Nutrition

- Przyspiesza syntezę białek.
- Wzmacnia działanie układu immunologicznego.
- Chroni tkankę mięśniową przed katabolizmem.
- Zwiększa rozmiary komórek mięśniowych

Glutamina jest wolnym aminokwasem o najwyższym stężeniu w organizmie. Stanowi ponad 60 % całej puli aminokwasów w komórce mięśniowej. Posiada właściwości syntezy nowych aminokwasów niezbędnych do budowania białek ustrojowych. Odgrywa kluczową rolę w **zapobieganiu stanom przemęczenia i przetrenowania**. W wyniku intensywnego treningu dochodzi do rozpadu białek (katabolizmu), które są podstawowym budulcem mięśni. Zbyt duży ich rozpad uniemożliwia przyrost masy mięśniowej. Zadaniem glutaminy jest powstrzymanie tego negatywnego dla organizmu procesu. Jest to **tzw. działanie anty kataboliczne**. Działanie glutaminy na przyrost masy mięśniowej polega też na zwiększeniu się ich objętości, a co za tym idzie obwód mięśnia. Zwiększone uwodnienie komórek to **sygnał anaboliczny** - stymulujący syntezę białek oraz glikogenu.

Glutamina podwyższa także odporność organizmu biorąc udział w tworzeniu antyoksydantów oraz glutationu, substancji warunkującej tempo i poziom namnażania komórek układu odpornościowego. Dzięki podniesionemu poziomowi glutationu zmniejsza się ryzyko chorób infekcyjnym, metabolicznym i sercowo-naczyniowym.

Glutamina bierze również udział w **procesach regenerowania i oczyszczania wątroby, skracając czas rekonwalescencji po przebytych chorobach**. Część glutaminy zostaje przekształcona w organizmie w kwas glutaminowy, który jest wykorzystywany przez tkankę nerwową jako źródło energii - zwiększa przez to zdolność koncentracji. Badania wykazały, że glutamina podwyższa poziom hormonu wzrostu, który jest podstawowym hormonem odpowiadającym za przyrost masy mięśniowej.

Universal Nutrition Glutamine Powder to suplement zawierający w składzie mikronizowaną glutaminę. Glutamina jest jednym z najpowszechniej stosowanych suplementów w każdej dyscyplinie sportowej - niezależnie, czy są to sporty siłowe, czy wytrzymałościowe. Glutamina znacząco poprawia regenerację komórek oraz zwiększa wykorzystanie białek i odbudowę glikogenu (cukru mięśniowego, głównego źródła energii dla organizmu). Glutamina jest najbardziej obficie występującym aminokwasem w ciele człowieka. Podczas wysiłku organizm rozbija mięśnie, by uwolnić z nich glutaminę. Jednak zwiększenie jej ilości przed treningiem zmniejsza ten proces, jednocześnie pozwalając na zachowanie większej ilości masy mięśniowej. **Glutamina jest również antyoksydantem - zmniejsza ilość wolnych rodników**. Glutamina stanowi połowę wszystkich aminokwasów zawartych w mięśniach. Niestety, mimo iż występuje tak obficie, organizm potrafi wytwarzać tylko pewną jej część. Ponieważ glutamina w organizmie jest w ciągłym obrocie, co oznacza, że pewna jej część jest jednocześnie tworzona i rozkładana, ważne jest, aby dostarczać duże jej ilości wraz z dietą.

Sugeruje się, że ciężko trenujący sportowiec powinien dostarczać co najmniej 0,5 - 1 gram glutaminy na kilogram masy ciała. Oznacza to, że sportowiec ważący 80 kg powinien spożywać przynajmniej 40 - 80 gram glutaminy dziennie. Część tej dawki zostanie spożyte wraz ze zwykłym pożywieniem, jednak pozostała ilość powinna być dostarczona w postaci suplementu.

Skład w porcji (1 łyżeczka):

- Glutamina (jako L-glutamina) 5 g

Sposób użycia:

Po wysiłku fizycznym, w zależności od intensywności i czasu jego trwania 5 - 10 g proszku wymieszać z 200 ml wody lub soku.