



## B-Alanine+ 60caps

Codice: 4656

€ 14,40 ~~€ 18,00~~ - 20%



BETA-ALANINE+ è un precursore della Carnosina, a contrasto l'acidosi muscolare. GLUTEN FREE. A chi si rivolge: - A chi fa sport intensi - A chi tende ad avere dolori muscolari - A chi vuole aumentare la resistenza del muscolo - A chi vuole contrastare gli effetti causati dall'acido lattico - A cosa serve: - A contrastare i danni da acido lattico - A supportare la resistenza muscolare

La  $\beta$ -Alanina è un aminoacido non proteico precursore della carnosina, un dipeptide sintetizzato a partire da  $\beta$ -Alanina e L-Istidina, che ha mostrato di svolgere un'azione di tampone sul pH del muscolo scheletrico aiutando a ritardare l'insorgenza dell'acidosi muscolare indotta da acido lattico (Eric T.T. et al. 2015. International society of sports nutrition position stand: Beta-Alanine). Diversi studi suggeriscono come l'assunzione continuata di  $\beta$ -alanina permetta di aumentare la concentrazione di carnosina nel muscolo scheletrico. Inoltre sembra comprovata una correlazione positiva tra la carnosina presente nel muscolo e alcuni parametri usati per misurare le prestazioni fisiche ad alta intensità. Indicazioni d'uso: Dosi: si consiglia l'assunzione di 4 capsule al giorno con un bicchiere d'acqua. Avvertenze: gli integratori alimentari non vanno intesi come sostituti di una dieta variata ed equilibrata ed uno stile di vita sano. L'assunzione non deve eccedere la dose giornaliera consigliata. Tenere fuori dalla portata dei bambini al di sotto dei 3 anni. Formato: 60 capsule vegetali. L'assunzione di 2,4 grammi al giorno di beta-alanina, infatti, migliora l'endurance e le funzioni cerebrali in adulti di mezza età, secondo uno studio condotto dalla State University di New York Buffalo. Gli esercizi fisici ad alta intensità aumentano le sostanze chimiche come gli ioni idrogeno, i fosfati e l'adenosin difosfato (ADP) che rallenta le reazioni biochimiche e promuove la fatica. I "tamponi", come il bicarbonato e la carnosina, possono aiutare a neutralizzare queste sostanze chimiche e promuovere la performance. La carnosina, che è fatta dalla B-alanina, è un importante antiossidante che protegge le cellule dalla distruzione e tampona gli acidi che causano la fatica. I livelli di carnosina muscolari sono altamente correlati alla massima capacità di esercizio. Integratori di carnosina o beta alanina aumentano i livelli muscolari di carnosina, che aumenta la capacità "tampone" muscolare. I livelli di carnosina muscolare diminuiscono con l'età, che riduce la capacità di svolgere esercizi fisici ad alta intensità. La beta-alanina è, dunque, un integratore efficace per il miglioramento di attività di endurance (Experimental Biology Meeting in San Diego 2016). Ingredienti  $\beta$ -Alanina, capsula (agenti di rivestimento: idrossi-propil-metilcellulosa; stabilizzante: gomma di gellano), agenti antiagglomeranti: sali di magnesio degli acidi grassi, biossido di silicio.

### Caratteristiche

Non contenenti	
Tipologia alimentare	Vegano/Vegetariano
Marca	+Watt
Formato	60Caps

### Plus Power Supplements

Indirizzo 74015 Martina Franca (TA)

+39 0805125834

Url: <https://pluspowersupplements.com/b-alanine-60caps>