



Glutamine Powder 300Gr

Codice: 2049

€ 16,09 ~~€ 22,99~~ - 30%



Integratore di Glutamina in polvere

- 100% L-glutamina
- 100% da fermentazione vegetale
- Aminoacido più abbondante nel muscolo scheletrico
- Funzione anti-catabolica
- Supporto all'idratazione muscolare
- Contrasto all'insorgenza della fatica

La glutamina è un aminoacido condizionatamente essenziale per il nostro organismo, e si concentra in particolare nei tessuti muscolari. È essenziale per il sistema nervoso, è fortemente coinvolto nei processi digestivi ed è un intermedio importante per le funzioni renali ed epatiche.

Proprio grazie alla sua alta disponibilità nell'organismo la L-glutamina svolge molteplici funzioni e il nostro corpo la utilizza anche in funzione della necessità, trasformandola ad esempio in un altro aminoacido a seconda delle richieste e delle esigenze dei vari tessuti.

In condizioni normali la glutamina viene sintetizzata dal nostro organismo principalmente nel muscolo scheletrico e, in quantità inferiore, nel fegato, nel cervello e nei polmoni.

La glutamina ha diverse funzioni: aiuta a prevenire il catabolismo muscolare, favorisce l'assorbimento dei nutrienti nell'intestino quando il nostro corpo è sotto sforzo intenso o viene utilizzata come fonte energetica alternativa. Proprio per la salute intestinale negli ultimi anni la glutamina sta riemergendo nel mercato del fitness e dell'integrazione: vista la sempre crescente incidenza di stress a livello intestinale e digestivo, è utile anche in fase di massa per mantenere inalterata la salute intestinale, messa a rischio dagli alti introiti calorici.

Sembra inoltre che abbia un ruolo nel ritardare il senso di fatica, favorendo la sintesi del glicogeno e riducendo invece l'accumulo di ammoniaca, pur non innalzando in alcun modo i livelli di insulina. Il glicogeno muscolare è fondamentale per l'esercizio fisico e per avere una buona resa durante gli allenamenti, e l'assunzione di glutamina è utile in questo senso soprattutto in periodi di dieta con basse quantità di carboidrati o in fase di definizione. Migliora il recupero muscolare in particolare negli uomini e supporta l'idratazione cellulare.

È un supplemento sicuro anche quando assunto nel cronico.

Studi recenti suggeriscono l'assunzione di 8g al giorno di Glutamina nel post-workout se assunta per la risintesi del glicogeno, mentre vengono indicati quantitativi di circa 20g/giorno quando utilizzata per scopi anticatabolici, da assumere nel post-

Plus Power Supplements

Indirizzo 74015 Martina Franca (TA)

+39 0805125834

Url: <https://pluspowersupplements.com/glutamine-powder-300gr>



workout o divisa in più dosi nel corso della giornata.

Perchè scegliere Glutamine Powder:

- Ritarda l'insorgenza della sensazione di fatica;
- Favorisce la sintesi del glicogeno muscolare;
- Migliora il recupero muscolare;
- Supporta l'idratazione cellulare;
- Favorisce l'assorbimento dei nutrienti a livello intestinale, utile soprattutto in periodi di massa.

VALORI NUTRIZIONALI

Per porzione: 5 g (1 misurino)

L-Glutammina

5 g

INGREDIENTI

L-Glutammina.

Modo d'uso

Si consiglia l'assunzione di 5 g di prodotto disciolti in acqua nel post workout o prima di andare a letto.

Avvertenze

L'assunzione non deve superare la dose giornaliera consigliata. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata ed equilibrata ed un sano stile di vita. Tenere fuori dalla portata dei bambini al di sotto dei tre anni.

Caratteristiche

Non contenenti
Marca
Formato

Yamamoto Nutrition
300Gr

Plus Power Supplements

Indirizzo 74015 Martina Franca (TA)

+39 0805125834

Url: <https://pluspowersupplements.com/glutamine-powder-300gr>