



## Glutamine Powder 600Gr

Codice: 1292

€ 27,99 ~~€ 39,99~~ - 30%



Integratore di Glutamina in polvere

- 100% L-glutamina
- 100% da fermentazione vegetale
- Primo amminoacido più abbondante nel muscolo scheletrico
- Funzione anticatabolica
- Supporto idratazione cellulare

La Glutamina è il più abbondante amminoacido presente nel sangue, e nel dettaglio è un amminoacido non essenziale, ovvero può essere prodotto dal nostro organismo in modo autonomo. Nonostante ciò, una sua carenza alimentare può portare a stanchezza sia fisica che mentale. La sua integrazione può diventare quindi importante in alcune situazioni, tra queste dopo intensi allenamenti fisici quando il nostro corpo necessita di un supporto per il recupero e l'affaticamento.

Pur essendo un amminoacido non essenziale, la sua presenza nelle giuste quantità è indispensabile per il funzionamento del sistema nervoso, è coinvolto nei processi digestivi e sembra migliorare le funzioni epatiche ed immunitarie.

In ambito sportivo i disturbi intestinali o gastrici possono portare a cali nelle performance, nella resa atletica e anche sulla composizione corporea (se si valuta il medio/lungo termine).

La glutamina risulta utile per la risintesi del glicogeno senza innalzare i livelli di insulina: il glicogeno è fondamentale per lo svolgimento dell'attività fisica, ed in seguito ad allenamenti intensi e duraturi è necessario per l'organismo ripristinare le scorte utilizzate.

La Glutamina inoltre è conosciuta anche per i suoi benefici anti-catabolici: essendo un amminoacido, stimola la sintesi proteica limitando al contempo il catabolismo muscolare, e permettendo così di tutelare il muscolo scheletrico anche a fronte di performance impegnative.

In ambito di Bodybuilding, può essere utile in fase di massa per supportare la salute intestinale (che può essere messa a rischio dall'assunzione di introiti calorici molto elevati) ma anche in fase di definizione, per stimolare la sintesi di glicogeno muscolare e contrastare il catabolismo.

Benefici del nostro integratore

Perché scegliere Glutamine POWDER?

### Plus Power Supplements

Indirizzo 74015 Martina Franca (TA)

+39 0805125834

Url: <https://pluspowersupplements.com/glutamine-powder-600gr>



Amminoacido maggiormente presente a livello del muscolo scheletrico;  
Supporta l'idratazione cellulare;  
Funzione anticatabolica;  
Sostiene la risintesi del glicogeno;  
Non ha effetto sui livelli insulinici.

Quando e come assumerlo

Sciogliere un misurino (5 g) in acqua o altra bevanda a scelta, durante la giornata o dopo l'attività fisica. Se assunta nel post-workout supporta la sintesi di glicogeno muscolare. Per uso anti-catabolico generale può essere assunta sia nel post-workout o divisa in più razioni nel corso della giornata.

#### 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

Marca

Yamamoto Nutrition

#### Plus Power Supplements

Indirizzo 74015 Martina Franca (TA)

+39 0805125834

Url: <https://pluspowersupplements.com/glutamine-powder-600gr>