



HMB 1250 90Tabs

Codice: 1115

€ 20,40 ~~€ 23,00~~ - 11%



Integratore di HMB in compresse

Favorisce il recupero muscolare

Efficace al fine della sintesi proteica mediante stimolazione dell'enzima mTor

Potente azione anticatabolica

Il beta - idrossi - beta - metilbutirrato (HMB) è un metabolita dell'α-aminoacido leucina che, insieme a KIC (α-cheto-isocaproato) e isovaleril-CoA, mediano gli effetti della leucina. Una parte della leucina alimentare (circa il 5%) viene ossidato in HMB e quest'ultimo previene in modo molto più efficace la rottura delle proteine muscolari, conferendo al principio attivo la classica azione anticatabolica.

Rispetto alla leucina, l'HMB sembra essere significativamente più potente nella "conservazione della massa muscolare" ma è meno efficace della leucina nell'indurre la sintesi proteica. Proprio per questo l'HMB è maggiormente commercializzato come agente anticatabolico piuttosto che come supporter anabolico (preposto per l'aumento della massa muscolare).

La linea aminoacidica ad alto dosaggio si arricchisce di un nuovo prodotto: HMB-1250 HMB è l'abbreviazione di "beta-idrossi beta-metilbutirrato", si tratta di uno tra i più popolari integratori del mondo del body building, metabolita della leucina, ovvero uno degli aminoacidi essenziali del corpo. In molti alimenti sono presenti piccole quantità di HMB, soprattutto nel pesce, nei pompelmi e nelle erbe mediche ma la necessità del organismo dell'atleta è nettamente maggiore rispetto a quella presente negli alimenti. L'HMB infatti è stato ampiamente utilizzato come aiuto ergogenico, in particolare tra i bodybuilder e gli atleti che eseguono un allenamento di forza / potenza, al fine di promuovere l'esercizio fisico e l'ipertrofia muscolare. Molti studi hanno indicato che la supplementazione di HMB può suscitare numerosi benefici ergogenici come effetti anti-catabolici, anabolici e lipolitici.

Che cosa fa?

Un recente studio scientifico ha dimostrato come atleti che assumevano 3 grammi di HMB al giorno per tre settimane abbiano acquistato 3 volte in più massa muscolare rispetto ad altri che assumevano solo un placebo. La sola capacità dell'HMB di aumentare la resistenza è già di per se un ottimo traguardo! Ma non è l'unico beneficio di questo metabolita, in poche parole assumere HMB significa aumentare sia la massa magra che quella muscolare a svantaggio di quella grassa. Inoltre, aumenta anche la resistenza fisica facilitando così la perdita di grasso.

Gli studi scientifici

Nel 2001 due università brasiliane hanno condotto uno studio su soggetti con alto livello di colesterolo. Si trattava di 12 uomini di età compresa dai 50 ai 72 anni suddivisi in due gruppi: placebo e HMB. Il gruppo HMB ne assumeva 3 grammi al giorno per 4

Plus Power Supplements

Indirizzo 74015 Martina Franca (TA)

+39 0805125834

Url: <https://pluspowersupplements.com/hmb-1250-90tabs>

settimane. Durante tutta la durata di questo studio tutti i soggetti si sono allenati per 5 giorni alla settimana: 3 giorni con allenamento aerobico e gli altri 2 con i pesi. E' stato dimostrato come i soggetti che avevano assunto HMB avevano drasticamente ridotto la loro massa grassa aumentando di molto la loro forza e soprattutto la massa magra! Il gruppo placebo invece non ha manifestato cambiamenti sia per quanto riguarda la massa grassa che per quella magra, sono rimasti pressoché uguale come all'inizio dello studio. Ecco svelati i "poteri" dell'HMB!

HMB 1250 è indicato a chi vuole incrementare la propria forza, sia che si tratti di un uomo o di una donna ma soprattutto a chi vuole ridurre ed eliminare il grasso in eccesso. Non dimentichiamoci che per raggiungere questo obiettivo è anche importante una buona dose di attività fisica e una corretta alimentazione!

Il giusto dosaggio prevede l'assunzione di 3 grammi al giorno o prima di allenarsi o la sera prima di andare a dormire.

Oltre all'assunzione giornaliera di HMB è anche opportuno, se non necessario, svolgere una sana attività fisica, come ad esempio il sollevamento pesi.

MODALITÀ DI ASSUNZIONE

Si consiglia l'assunzione di 3 compresse.

Per dose *
VNR**

Calcio HMB
3,75g

di cui HMB
3,0g

di cui Calcio
0,75
94%

*Si intendono 3 compresse da 1400mg di peso cadauna

** Valori nutrizionali di riferimento

Caratteristiche

Non contenenti
Marca

Net Integratori

Plus Power Supplements

Indirizzo 74015 Martina Franca (TA)

+39 0805125834

Url: <https://pluspowersupplements.com/hmb-1250-90tabs>