Dane aktualne na dzień: 29-03-2024 09:54

Link do produktu: https://www.dso.pl/ale-glutamina-500-g-wysylka-0-zl-p-6851.html



ALE Glutamina 500 g - WYSYŁKA 0 zł

Cena	**65.00 zł**
Producent	**ALE Active Life Energy**

Opis produktu

ALE Glutamine zawiera cynk, witaminę C oraz L-glutaminę. Witamina C i cynk pomagają w utrzymaniu prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego w trakcie intensywnych ćwiczeń fizycznych i po ich zakończeniu. Cynk pomaga także w prawidłowej syntezie białka. ALE Glutamine zalecane jest w okresie intensywnego treningu oraz w okresie regeneracji po zakończonym wysiłku fizycznym.

Glutamina należy do najbardziej rozpowszechnionych aminokwasów w ludzkim organizmie. Podczas wysiłku fizycznego wspiera wytwarzanie glukozy w wątrobie w procesie glukoneogenezy, jak również stanowi paliwo dla szybko dzielących się komórek. Moduluje również działanie komórek odpornościowych, wytwarzanie glutationu oraz procesy anaboliczne w organizmie. Intensywny wysiłek fizyczny prowadzi do obniżenia puli glutaminy w organizmie, stąd też właściwe jej uzupełnienie jest jednym z kluczowych elementów regeneracji powysiłkowej.

ALE Glutamine może być wykorzystywane we wszystkich rodzajach wysiłku fizycznego. Poza powszechnym wykorzystaniem w sportach siłowych, siłowo-szybkościowych oraz w sportach drużynowych, ALE Glutamine jest efektywnie wykorzystane w treningu wytrzymałościowym w celu wspomagania odporności organizmu oraz jego regeneracji.

Dawkowanie

Sporty siłowo-szybkościowe (trening siłowy, skoki, rzuty, biegi sprinterskie):
Rozpuścić 1/4miarki (1 porcja) w 200ml wody. Spożywać 1 porcję przed treningiem oraz 1 porcję w trakcie lub bezpośrednio po treningu. Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia. W okresie bardzo intensywnego treningu protokół suplementacji może ulec zmianie.

Sporty wytrzymałościowe (bieganie, kolarstwo, triathlon, pływanie, bieganie na nartach, wioślarstwo, kajakarstwo, łyżwiarstwo szybkie) w okresie budowania siły i szybkości:
Rozpuścić 1/4miarki (1 porcja) w 200ml wody. Spożywać 1 porcję przed, w trakcie lub bezpośrednio po treningu. Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia. W okresie bardzo intensywnego treningu protokół suplementacji może ulec zmianie.

Sporty drużynowe (piłka nożna, koszykówka, siatkówka, piłka ręczna, hokej, hokej na trawie, rugby, waterpolo):
Rozpuścić 1/4miarki (1 porcja) w 200ml wody. Spożywać 1 porcję przed treningiem oraz 1 porcję w trakcie lub bezpośrednio po treningu. Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia. W okresie bardzo intensywnego treningu protokół suplementacji może ulec zmianie.

Sporty indywidualne (tenis, tenis stołowy, squash, badminton, szermierka) w okresie budowania siły i szybkości:
Rozpuścić 1/4miarki (1 porcja) w 200ml wody. Spożywać 1 porcję przed, w trakcie lub bezpośrednio po treningu. Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia. W okresie bardzo intensywnego treningu protokół suplementacji może ulec zmianie.

Fitness (aerobik, aguaaerobik, aquajogging, gimnastyka, crossfit):
Rozpuścić 1/4miarki (1 porcja) w 200ml wody. Spożywać 1 porcję przed treningiem oraz 1 porcję w trakcie lub bezpośrednio po treningu. Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia. W okresie bardzo intensywnego treningu protokół suplementacji może ulec zmianie.

Sporty walki (boks, kickboxing, taekwondo, karate, zapasy, judo, jujitsu):
Rozpuścić 1/4miarki (1 porcja) w 200ml wody. Spożywać 1 porcję przed treningiem oraz 1 porcję w trakcie lub bezpośrednio po treningu. Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia. W okresie bardzo intensywnego treningu protokół suplementacji może ulec zmianie.

Sporty zimowe i wodne (narciarstwo zjazdowe, surfing, windsurfing, kitesurfing, żeglarstwo) w okresie budowania siły i szybkości:
Rozpuścić 1/4miarki (1 porcja) w 200ml wody. Spożywać 1 porcję przed, w trakcie lub bezpośrednio po treningu. Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia. W okresie bardzo intensywnego treningu protokół suplementacji może ulec zmianie.

Okres rehabilitacji po urazach mięśniowych:
Rozpuścić 1/4miarki (1 porcja) w 200ml wody. Spożywać 1 porcję bezpośrednio po rehabilitacji. Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia. W okresie bardzo intensywnego treningu protokół suplementacji może ulec zmianie.

Skład

Skład w 1 porcji (5,01 g):
L-Glutamina: 5 g
Witamina C: 80 mg
Cynk: 10 mg