

Allnutrition BCAA Instant 400 g Himbeere



Preis: 14,58 €

Beschreibung im Wörterbuch

Einheitspreis	400 g
Form	Pulver
Inhalt	400 g
Kategorie	Nahrungsergänzungsmittel
Marke Hersteller	ALLNUTRITION
Versand	in 48h

Produktbeschreibung

Eigenschaften BCAA in der Instant-Version, führt zu einer ausgezeichneten Löslichkeit des Präparats, und seine Verwendung bringt eine noch bessere Regeneration nach einem harten Training, eine größere Proteinsynthese und einen stärkeren Schutz gegen Muskelkatabolismus. BCAA Instant ist eine Kombination aus Leucin, Isoleucin und Valin im Verhältnis 2:1:1 und ist der Schlüssel zu einer effektiven Regeneration nach dem Training, zur Reduzierung des Katabolismus während des Trainings und zum Aufbau reiner Muskelmasse. **Indikationen** BCAAs, oder verzweigtkettige Aminosäuren, gehören zu den beliebtesten Nahrungsergänzungsmitteln, die von körperlich aktiven Menschen verwendet werden. Das liegt daran, dass sowohl die tägliche Praxis als auch die Ergebnisse wissenschaftlicher Untersuchungen ihre positive Wirkung auf die sportliche Leistungsfähigkeit im Allgemeinen bestätigen. Die abgekürzte Bezeichnung BCAA leitet sich von dem englischen Begriff branched-chain amino acids ab, was übersetzt so viel wie "verzweigtkettige Aminosäuren" bedeutet. Zu den BCAAs gehören Leucin, Isoleucin und Valin, die ebenfalls zur Gruppe der essentiellen Aminosäuren gehören, die als exogene Aminosäuren bezeichnet werden, d.h. die mit der Nahrung oder in Form von Nahrungsergänzungsmitteln zugeführt werden müssen, da der Körper sie nicht selbst synthetisieren kann. Im Gegensatz zu anderen eiweißbildenden Aminosäuren zeichnen sich BCAAs durch ihre chemische Struktur aus, aber auch dadurch, dass sie nicht in der Leber, sondern hauptsächlich im Muskelgewebe verstoffwechselt werden. **Wirkung** Leucin - gilt als eine der wichtigsten Aminosäuren für den Körper des Sportlers. Es beeinflusst die Ausschüttung von anabolen Hormonen wie Insulin und wirkt auch auf spezifische Kinasen (mTOR), wodurch die Muskelproteinsynthese und die Geschwindigkeit dieses Prozesses eingeleitet wird. Leucin wirkt sich auch positiv auf den Fettabbau aus und trägt zu einer Verbesserung der Körperzusammensetzung bei. Diese Aminosäure ist universell in allen Sportdisziplinen anwendbar, unabhängig vom Leistungsniveau. Ohne eine ausreichende Menge dieser Aminosäure ist der Prozess der Muskelproteinsynthese deutlich langsamer. Valin - schützt die Muskelzellen vor dem Katabolismus und erhöht in der Folge die Geschwindigkeit der Reparaturprozesse. Valin beeinflusst auch das Niveau und die Beziehungen von Neurotransmittern, so dass es eine leicht stimulierende Wirkung hat (verzögert das Einsetzen der Ermüdung während des Trainings). Valin hat auch eine hepatoprotektive Wirkung (schützt die Leber). Isoleucin - nimmt am Prozess der Proteinsynthese teil, ist für die Hemmung kataboler Reaktionen verantwortlich und stimuliert regenerative Prozesse in unserem Organismus. Isoleucin kann die Umwandlung von Glukose in natürliche Energie vermitteln und den Blutzuckerspiegel regulieren. Diese Aminosäure unterstützt die Regeneration von Gewebe und Muskelfasern. **Empfohlene Verzehrmenge** Verwenden Sie 1 bis 2 Portionen täglich. Eine Portion entspricht 10g Produkt (1 Messlöffel) aufgelöst in 250ml Wasser oder Saft. An Trainingstagen - eine Portion vor dem Training und eine Portion nach dem Training. An Nicht-Trainingstagen - eine Portion am Morgen auf nüchternen Magen. Für Fastentage - eine Portion am Morgen