

## Allnutrition BCAA Max Support 250 g Zitrone



Preis: 9,71 €

## Beschreibung im Wörterbuch

Einheitspreis	250 g
Form	Pulver
Inhalt	250 g
Kategorie	Nahrungsergänzungsmittel
Marke Hersteller	ALLNUTRITION
Versand	in 48h

## Produktbeschreibung

**Merkmale** BCAA MAX SUPPORT ist ein Komplex aus verzweigtkettigen BCAA-Aminosäuren in einem Verhältnis von 2:1:1 (L-Leucin:L-Valin:L-Isoleucin), der den Körper sowohl während als auch nach dem Training unterstützt. BCAA Max Support wurde zusätzlich mit L-Glutamin und Taurin angereichert. ALLNUTRITION BCAA MAX SUPPORT ist vor und nach dem Training unersetzlich. Die ideale Lösung für eine aktive Person wäre die Einnahme von BCAA MAX SUPPORT vor und nach dem Training. Die optimale Dosis, die die erwarteten Wirkungen in unserem Körper hervorruft, ist 10g. Um die vollen schützenden Eigenschaften von Allnutrition BCAA MAX SUPPORT zu erhalten, lohnt es sich, es auf nüchternen Magen oder während längerer Trainingseinheiten einzunehmen. **Empfehlungen** BCAA MAX SUPPORT kann eine wertvolle Ergänzung der Ernährung von körperlich aktiven Menschen, insbesondere von Profisportlern, sein. Die Angemessenheit der Einnahme hängt jedoch von mehreren Faktoren wie der Körperzusammensetzung, dem Zweck und der Art der Ernährung sowie der Häufigkeit und Intensität der Trainingseinheiten ab. Je geringer der Körperfettanteil, je tiefer das Kaloriendefizit, je geringer die Kohlenhydratzufuhr und je härter und häufiger das Training, desto mehr Nutzen kann aus der Einnahme von BCAA MAX SUPPORT gezogen werden und desto höhere Dosierungen dieser Aminosäuren sind sinnvoll. **Wirkung** BCAAs, oder verzweigtkettige Aminosäuren, gehören zu den beliebtesten Nahrungsergänzungsmitteln, die von körperlich aktiven Menschen verwendet werden. Das liegt daran, dass sowohl die alltägliche Praxis als auch die Ergebnisse wissenschaftlicher Untersuchungen ihre positive Wirkung auf die allgemeine sportliche Form bestätigen. Der abgekürzte Name BCAA stammt vom englischen Begriff: branched chain amino acids, was übersetzt "verzweigtkettige Aminosäuren" bedeutet. Der Name ergibt sich aus der spezifischen Struktur dieser Verbindungen. Zu den BCAAs gehören Leucin, Isoleucin und Valin, die ebenfalls zur Gruppe der essenziellen Aminosäuren, den so genannten exogenen Aminosäuren, gehören, d. h. Aminosäuren, die mit der Nahrung oder in Form von Nahrungsergänzungsmitteln zugeführt werden müssen, weil der Körper sie nicht selbst synthetisieren kann. Im Gegensatz zu anderen proteinbildenden Aminosäuren zeichnen sich BCAAs durch ihre chemische Struktur aus, insbesondere durch das Vorhandensein einer verzweigten aliphatischen Seitenkette, und durch die Tatsache, dass sie nicht in der Leber, sondern hauptsächlich im Muskelgewebe verstoffwechselt werden. **Empfohlene Dosierung** Von 1 bis 2 Portionen pro Tag. Eine Portion entspricht 7,5 g des Produkts, aufgelöst in 150 ml Wasser oder Saft. An Trainingstagen - eine Portion vor dem Training und eine Portion nach dem Training. An Nicht-Trainingstagen - eine Portion morgens auf nüchternen Magen. Ergänzende Ernährung. Dieses Produkt ist nicht als Ersatz für eine abwechslungsreiche Ernährung zu verwenden, es richtet sich hauptsächlich an Trainierende. Überschreiten Sie nicht die empfohlene Tagesdosis. Achtung: Den Behälter nach dem Gebrauch stets verschließen. An einem trockenen und kühlen Ort außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren.