DERMOeco PUH MAJ
OPATOWSKA 10, STASZOW PL
+48 153 000 066

Allnutrition BCAA Max Support 500 g Grapefruit

Preis:14,84 €

Beschreibung im Wörterbuch

Einheitspreis	500 g
Form	Pulver
Inhalt	500 g
Kategorie	Nahrungsergänzungsmittel
Marke Hersteller	ALLNUTRITION
Versand	in 48h

Produktbeschreibung

Charakteristika BCAA MAX SUPPORT kann eine wertvolle Ergänzung der Ernährung von körperlich aktiven Menschen, insbesondere von Leistungssportlern, sein. Die Angemessenheit ihrer Einnahme hängt jedoch von mehreren Faktoren ab, wie der Körperzusammensetzung, dem Zweck und der Art der Ernährung sowie der Häufigkeit und Intensität der Trainingseinheiten. 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. **BCAA - was ist das?** 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 der wissenschaftlichen Forschung ihre positive Wirkung auf die sportliche Form im Allgemeinen bestätigen. Die abgekürzte Bezeichnung BCAA leitet sich von dem englischen Begriff branched-chain amino acids ab, 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, genauer gesagt durch das Vorhandensein einer verzweigten aliphatischen Seitenkette, und durch die Tatsache, dass sie nicht in der Leber, sondern hauptsächlich im Muskelgewebe verstoffwechselt werden. **Wann und in welchen Dosen sollte man BCAA MAX SUPPORT einnehmen?** Für eine aktive Person wäre es ideal, BCAA MAX SUPPORT vor und nach dem Training einzunehmen. Die optimale Dosis, die die erwarteten Wirkungen in unserem Organismus hervorruft, ist 10g. Um die vollen schützenden Eigenschaften von Allnutrition BCAA MAX SUPPORT zu erhalten, ist es ratsam, es auf nüchternen Magen oder während längerer Trainingseinheiten einzunehmen. **Empfohlene Portion** 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 trainingsfreien Tagen - eine Portion am Morgen auf nüchternen Magen. **Zutaten** 50% BCAA (25% L-Leucin, 12,5% L-Valin, 12,5% L-Isoleucin), 20% L-Glutamin, Stabilisator e414, Säureregulator Apfelsäure, Süßstoff Sucralose