# Аминокислота Бета-аланин в порошке 300 гр - Iconfit

**SKU:** 100000007652
**Stock Qty:** 0

## Product Description

ICONFIT Beeta-alaniin - see on aminohape, mis sünteesitakse maksas ja võib organismi jõuda loomset päritolu toidu kaudu, nagu veiseliha ja kana. Organismis olles ühendub beeta-alaniin skeletilihastes ja teistes organites histidiiniga, moodustades karnosiini. Beeta-alaniin soodustab karnosiini sünteesi organismis, mis aitab ennetada lihaste treeningu ajal happesuse suurenemist, vähendades seeläbi lihasväsimuse teket. Seega saate treeningust maksimumi ja saavutada suurema jõu ja vastupidavuse. On tõestatud, et beeta-alaniin suurendab lihasvastupidavust 1-10-minutiliste kõrge intensiivsusega treeningute ajal.

**Kuidas see toimib?**

Beeta-alaniin aitab organismil toota karnosiini, mis toimib loodusliku piimhappe lihastes puhvriks. Mida rohkem karnosiini lihastes on, seda paremini suudavad lihased säilitada mõõdukat pH-taset (happelisust). Raske treeningu ajal mängib see veelgi olulisemat rolli lihasvastupidavuse ja jõu arendamisel.

Te võite küsida, miks mitte siis võtta puhtalt karnosiini, mitte beeta-alaniini? Uuringud näitavad, et suukaudne karnosiini tarbimine ei paku absoluutselt mingit kasu, ja see peaks teie enda organismis tootma - beeta-alaniin aitab teid täpselt selles.

**Kasutamine**

1-2 supilusikatäit päevas (kokku 1800 mg). Tehke 2-3-nädalane paus tarbimises iga 2-3 kuu tagant. Ärge ületage soovitatud annuseid.

## Product Specification

Lisainfo

| | |
|---|---|
| **Peamine toime** | Aminohapped-Proteiin-Omega-3 |
| **Tootmisriik** | Eesti |