

# Allnutrition BCAA Instant 400 g Mango Blackberry



Cena: 63,15 pln

## Opis słownikowy

Klasyfikacja	Suplement diety
Marka Producent	SFD S.A.
Opakowanie	400 g
Postać	proszek
Wysyłka zamówienia	w 48 h

## Opis produktu

**Charakterystyka** BCAA w wersji instant, powoduje doskonałą rozpuszczalność preparatu, a jego stosowanie przynosi jeszcze lepszą regenerację po ciężkim treningu, większą syntezę białek oraz silniejszą ochronę przed katabolizmem mięśni. BCAA Instant to połączenie leucyny, izoleucyny i waliny w stosunku 2:1:1 stanowi klucz do skutecznej regeneracji potreningowej, ograniczenia katabolizmu podczas wysiłku i budowania czystej masy mięśniowej. **Wskazania** BCAA czyli aminokwasy rozgałęzione należą do najbardziej popularnych suplementów stosowanych przez osoby aktywne fizycznie. Spowodowane jest to tym, iż zarówno codzienna praktyka, jak i wyniki badań naukowych potwierdzają ich korzystny wpływ na ogólnie pojętą formę sportową. Skrótowa nazwa BCAA pochodzi z języka angielskiego od terminu: branched chain amino acids, co tłumaczymy, jako „aminokwasy o rozgałęzionych łańcuchach”. Wspomniana nazwa wynika ze specyficznej budowy tych związków. Do BCAA zalicza się: leucynę, izoleucynę i walinę należące jednocześnie do grupy aminokwasów niezbędnych zwanych egzogennymi, czyli takimi, które muszą być dostarczane z pokarmem lub też w postaci suplementu, gdyż organizm nie jest w stanie ich sam syntetyzować. BCAA w przeciwieństwie do innych aminokwasów budujących białka wyróżniają się budową chemiczną, a także tym, że metabolizowane są nie w wątrobie, a przede wszystkim w tkance mięśniowej. **Działanie** Leucyna - uważana jest za jeden z najważniejszych aminokwasów dla organizmu sportowca. Wpływa na sekrecję anabolicznych hormonów, takich jak insulina, a także oddziałuje na specyficzne kinazy (mTOR) inicjując w ten sposób syntezę białek mięśniowych i tempo przebiegu tego procesu. Leucyna wpływa również korzystnie na proces redukcji tkanki tłuszczowej przyczyniając się do poprawy składu ciała. Aminokwas ten ma uniwersalne zastosowanie we wszystkich dyscyplinach sportowych niezależnie od poziomu zaawansowania. Bez odpowiedniej ilości tego aminokwasu proces syntezy białek mięśniowych jest znacznie wolniejszy. Walina - ochrania komórki mięśniowe przed katabolizmem i następnie nasila tempo przebiegu procesów naprawczych. Walina wpływa także na poziom i relacje neuroprzekazników, przez co wykazuje działanie delikatnie stymulujące (odsuwa w czasie wystąpienie zmęczenia w trakcie trwania wysiłku). Walina posiada także działanie hepatoprotekcyjne (ochrania wątrobę). Izoleucyna- bierze udział w procesie syntezy białek, odpowiada za hamowanie reakcji katabolicznych i stymuluje procesy regeneracyjne zachodzące w naszym organizmie. Izoleucyna może pośredniczyć w transformacji glukozy do postaci naturalnej energii i regulować poziom cukru we krwi. Aminokwas ten wspomaga regenerację tkanek i włókien mięśniowych. **Zalecane porcjowanie** Stosuj 1 do 2 porcji dziennie. Jedna porcja to 10g produktu (1 miarka) rozpuszczone w 250ml wody lub soku. W dni treningowe - jedna porcja przed treningiem oraz jedna porcja po treningu. W dni bez treningu - jedna porcja rano na czczo.