

## 6.4 AMINO +

### Glutamina + BCAA 8:1:1 + Arginina + Tirosina



#### DENOMINACIÓN DEL PRODUCTO

Complemento alimenticio a base de Glutamina, BCAA, Arginina y Tirosina.

#### DESCRIPCIÓN CORTA

Cápsulas de Glutamina + BCAA + L-Arginina + L-Tirosina, formuladas en proporción 60:40 de Glutamina / BCAA 8:1:1.

Con la proporción 60:40 se pretende incidir ligeramente en la importancia de la glutamina, esencial para actividades de larga duración donde descienden los niveles de glutamina en sangre, así como para actividades de corta duración y alta intensidad donde la producción de amonio puede ser elevada, potenciado por la capacidad anabólica de los BCAA que aumentan la síntesis proteica post ejercicio, una parte vital del proceso de construcción muscular.

Es por ello que la combinación de ambos productos junto la Arginina y la Tirosina desempeñan un papel importante en la recuperación del deportista.

#### DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

La GLUTAMINA es un aminoácido no esencial pero con gran presencia en el organismo. De hecho es el aminoácido más abundante en la musculatura llegando a alcanzar un 60% y un 20% del conjunto total de aminoácidos en el cuerpo humano.

Entre sus funciones se destaca:

- Ayuda a la reposición de glucógeno muscular después de ejercicio exhaustivo.
- Mejora la resistencia del organismo y ayuda al sistema de defensa del cuerpo.
- Mantiene el tracto gastrointestinal saludable y las funciones inmunes en condiciones estresantes.

Los BCAA son tres aminoácidos esenciales, concretamente Leucina, Isoleucina y Valina.

La proporción 8:1:1 con carga extra de Leucina, ya que es la que inicia los procesos de síntesis proteica .

También son conocidos como aminoácidos de cadena ramificada y sus principales funciones son:

- Aumenta la síntesis de proteínas y reduce la descomposición de las proteínas después del ejercicio por lo que ayudan a la recuperación muscular y reducen la degradación muscular después del ejercicio.
- Los BCAA tienen un efecto anabólico sobre el metabolismo de las proteínas después del ejercicio y apoyan el crecimiento muscular.
- Reduce el daño muscular asociado con el ejercicio de resistencia y disminuye el "dolor muscular de aparición tardía" y la fatiga muscular después del ejercicio.
- Ayuda a mantener un sistema inmunológico saludable.
- Los BCAA mejoran el rendimiento durante el ejercicio sostenido y reducen el esfuerzo percibido durante el ejercicio.

#### La L-TIROSINA

- Es esencial para la formación natural de dopamina, necesaria para la función y contracción muscular normales.
- Participa en la producción de energía.
- La tirosina es necesaria para mantener la actividad física y mental.

La L-ARGININA es un aminoácido no esencial ya que el organismo también lo produce.

Es el precursor del óxido nítrico, que nuestro cuerpo usa como vasodilatador para que circule más sangre por nuestros vasos sanguíneos contribuyendo así a mantener un rendimiento óptimo.

#### CONSEJOS

Este producto es recomendado para las siguientes situaciones:

- Semanas de entrenamiento intensificado.
- Previo a entrenamientos de alta intensidad.
- En períodos de fatiga o sobrecarga.
- Semanas de competición.
- Antes y después de entrenamientos de fuerza.
- Incluso durante entrenamientos de larga duración.

#### MODO DE USO

Tomar 3 cápsulas justo antes del ejercicio y 3 cápsulas inmediatamente después del ejercicio.

Durante el entrenamiento evita el gasto del glucógeno muscular y desempeña un papel protector de la masa muscular.

Después de entrenar contribuye a mantener la recuperación muscular.

**CANTIDAD NETA** 0,83 x 120 = 99,6 g

**TIPO DE ENVASE** Pildorero PET GEPACK blanco. Tapa PP.

**CONDICIONES DEL TRANSPORTE** Evitar poner el producto en el suelo, cerca de una fuente de calor, humedad o luz directa del sol.

**CONSERVACIÓN DEL PRODUCTO** Mantener bien cerrado en lugar fresco y seco. Mantener fuera del alcance de los niños.

**VIDA ÚTIL** 3 años desde su fecha de fabricación.

NEUTRO

**REFERENCIA** 5223

**CÓDIGO EAN** 8436567352238

**INGREDIENTES** L-Glutamina (Ajinomoto), L-Leucina, agente de recubrimiento (hidroxipropilmetilcelulosa), L-Arginina, L-Tirosina, agente de carga (celulosa microcristalina), L-Valina, L-Isoleucina, antiaglomerante (sales magnésicas de ácidos grasos vegetal y dióxido de silicio).

#### TABLA NUTRICIONAL

		100g	Cápsula
Valor energético	kJ / kcal	-	-
Grasas	g	-	-
de las cuales saturadas	g	-	-
Hidratos de carbono	g	-	-
de los cuales azúcares	g	-	-
fibra alimentaria	g	-	-
Proteína	g	-	-
Sal	g	-	-

*Cálculo efectuado a partir de los valores teóricos conocidos o efectivos de los ingredientes utilizados*

#### AMINOGRAMA

		1 cápsula	6 cápsulas
L- Glutamina	mg	345	2070
L-Leucina	mg	184	1104
L-Arginina	mg	40	240
L-Tirosina	mg	40	240
L-Isoleucina	mg	23	138
L-Valina	mg	23	138

*Cálculo efectuado a partir de los valores teóricos conocidos o efectivos de los ingredientes utilizados*

**ADVERTENCIAS** Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustitutos de una dieta variada y equilibrada. No superar la dosis diaria expresamente recomendada: 6 unidades. Mantener fuera del

alcance de los niños más pequeños.

**ALÉRGENOS** El siguiente producto contiene / no contiene, los siguientes alérgenos qué tiene que declararse en la etiqueta según el reglamento nº 1169/2011 y sus posteriores modificaciones relativas al etiquetado, presentación y publicidad de productos alimenticios.

	CONTIENE SI / NO
Gluten free Cereales que contengan gluten (es decir, trigo, centeno, cebada, avena, espelta, kamut o sus variedades híbridas) y productos derivados	No
Crustáceos y productos a base de crustáceos	No
Huevos y productos a base de huevo	No
Pescado y productos a base de pescado	No
Cacahuets y productos a base de cacahuets	No
Soja y productos a base de soja	No
Leche y sus derivados (incluida la lactosa)	No
Frutos de cáscara, es decir, almendras ( <i>Amygdalus communis</i> L.), avellanas ( <i>Corylus avellana</i> ), nueces (de nogal) ( <i>Juglans regia</i> ), anacardos ( <i>Anacardium occidentale</i> ), pacanas [ <i>Carya illinoensis</i> (Wangenh.) K. Koch], castañas de Pará ( <i>Bertholletia excelsa</i> ), pistachos ( <i>Pistacia vera</i> ), nueces macadamia y nueces de Australia ( <i>Macadamia ternifolia</i> ), y productos derivados	No
Apio y productos derivados	No
Mostaza y productos derivados	No
Granos de sésamo y productos a base de granos de sésamo	No
Dióxido de azufre y sulfitos en concentraciones superiores a 10 mg/kg o 10 mg/litro en términos de SO <sub>2</sub> total	No
Moluscos y/o sus derivados	No
Altramuz y/o sus derivados	No

VEGAN	x	SUGAR FREE	x
VEGETARIAN	x	LOW SUGAR	
PALEO	x	NO ADDED SUGAR	x
CAFFEINE FREE	x	BIO	