



Beta Alanine slow Absorption

Beta Alanina de liberación sostenida para ayudar a reducir la parestesia

Fabricado bajo la norma de calidad IFS



Información Nutricional

	Por 4 tabletas
Beta - Alanina	3200 mg

Ingredientes: Beta-alanina(800 mg), hidroxipropilmetilcelulosa(espesante), celulosa microcristalina(agente de carga), fosfato de calcio, estearato de magnesio(antiaglomerante), dióxido de silicio(antiaglomerante). Puede contener trazas de crustáceos, sulfitos, gluten, huevo, pescado, leche, soja y/o derivados de los mismos.

Modo de empleo: Durante 6 semanas, tomar 4 comprimidos (3200 mg) al día preferiblemente antes del desayuno o repartidos en 2 tomas(con una diferencia de 3 a 4 h). A partir de ahí bajar la toma a 2 comprimidos (1600 mg) al día.

Raciones y peso: 30 raciones / 120 tabletas

Es un aminoácido estructuralmente similar a la L-Alanina, el cual es sintetizado por el hígado. La Beta-Alanina no es utilizada para formar proteínas en el cuerpo humano. Su rol principal es servir como precursor para sintetizar carnosina, que es un dipéptido asociado con la capacidad de trabajo muscular, particularmente durante ejercicios relativamente intensos y prolongados.

Aunque la carnosina puede consumirse desde las carnes y aves, esta es degradada en sus aminoácidos precursores (Beta-Alanina e Histidina). La Histidina es fácilmente captada por el musculo pero la Beta-Alanina requiere concentraciones sanguíneas más elevadas para incrementar las concentraciones de carnosina muscular. Este efecto solo puede lograrse con ingestas adicionales de -Alanina en forma de suplemento dietético y no a través de la dieta normal.

El único efecto secundario informado es la parestesia (hormigueo en la piel), pero los estudios indican que esto puede atenuarse usando dosis bajas divididas (1,6 gramos) o usando una fórmula de liberación sostenida como Beta Alanine Slow Absorption.

Para tomar durante el día:

- Amplifica el rendimiento y retrasa la aparición de la fatiga.
- Sus efectos son especialmente evidentes durante las siguientes modalidades de ejercicio:
 - Continuos intensos y relativamente prolongados de entre 30 segundos a 10 minutos de duración
 - Ejercicios intermitentes en donde se alternan intensidades altas a máximas con periodos incompletos de recuperación como ocurre en los deportes de conjunto o combate.



Más información y contacto en info@crownsportnutrition.com

crownsportnutrition.com

Ciencia, Calidad y Transparencia

Colaboradores:

