

BCAA-COMPLEX +

Herstel en opbouw van de spieren



BCAA's (branched chain amino acids) zijn essentiële aminozuren (L-Leucine, L-Isoleucine en L-Valine) die een belangrijke rol spelen in de proteïne- en energiestofwisseling en vervullen onder andere een sleutelrol bij spierontwikkeling en recuperatie. Ze gaan spierafbraak bij intensieve training tegen en zijn onmisbaar voor de aanmaak van extra spiermassa. BCAA's zijn van groot belang omdat je lichaam niet in staat is deze aminozuren zelf te produceren. Daarom moet je ze dus via je voeding of supplementen binnenkrijgen.

BCAA's worden als eerste aangesproken door je lichaam wanneer de koolhydraatreserves (glycogeen) dreigen op te raken. BCAA's kunnen bij een tekort heel snel afgebroken worden en gebruikt worden voor de energievoorziening. BCAA's verschillen van de andere aminozuren omdat ze onmiddellijk in de spier opgenomen worden en niet in de lever worden opgeslagen. Bij gewichtstraining is de vraag naar dit soort aminozuren groot.

Bij inname voor de inspanning zorgt BCAA COMPLEX+ ervoor dat het spierweefsel wordt behouden en fungeert tevens als energieleverancier.

Bij inname na de inspanning zal aanmaak van spierweefsel worden versneld en zal het herstel aanzienlijk worden bevorderd. In de spieren worden namelijk de aminozuren als lange ketens aaneengeregen ter vorming van eiwitten of proteïnen.

Verpakking: 120 Capsules

Dosering: Voor de training 2 tabs en na de training 4 tot 6 tabs.

NUT 2021/4

Samenstelling/Tablet + info

-L-Leucine	600 mg
-L-Isoleucine	300 mg
-L-Valine	300 mg

Opmerking:

Het enige goede alternatief voor BCAA-Complex + is het gebruiken van de hoogste kwaliteit whey (= whey-isolaat ultra en microgefilterd), zoals die ook aanwezig is in onze **RECOVERY SHAKE**.

REFERENTIES

- Prof.R.Maughen – Nutrition In sport (The Encyclopedia of Sports Medicine)
- Prof.A.Jeukendrup – European Congress of Sport Medicine (14-16 /05 2003, Hasselt Belgium)