



Produktbeschreibung / Argumentaire de produit

Einnahmeempfehlung / Quantité recommandée

Recuperade – eine neue Nahrungsergänzungskombination mit der einzigartigen Mehrfachwirkung der neusten Generation. Recuperade hilft dem Athleten nach intensiver und physischer Anstrengung, auf einfache und schnelle Art Energie wiederzugewinnen und seine leeren Speicher zu füllen.

**Kreatin-Ethylester-Malat** Die grundlegende Wirkung von Kreatin ist die Erhöhung der ATP Produktion (mehr Energie für die arbeitenden Muskeln). Der grosse Unterschied zwischen herkömmlichen Kreatin zu Kreatin-Ethylester-Malat ist die Stabilität welche bei Kreatin-Ethylester-Malat deutlich höher ist. Die strukturelle Modifikation hat ein Ziel: Die Umwandlung von Kreatin zu Kreatinin zu verhindern, oder wenigstens hinauszuzögern. Dadurch gelangen mehr Wirkstoffe zu den Muskelzellen.

**Glutamin AKG** Die Bioaktivität und –Verfügbarkeit ist wesentlich höher als bei normalem L-Glutamin; die erforderliche Einnahmемenge ist geringer und die Effektivität ist höher. L-Glutamin AKG stimuliert das Muskelwachstum direkt indem es Stickstoff für die Proteinsynthese liefert. Mit über 64% hat L-Glutamin den höchsten Aminosäureanteil in den Muskelzellen. Während intensiver sportlicher Anstrengung holt sich der Körper L-Glutamin direkt aus den Muskeln. Ein Mangel an L-Glutamin AKG führt zu einem Muskelabbau (katabol, übertrainiert).

**BCAA** ist ein Komplex aus drei Aminosäuren (Leucin, Valin, Isoleucin). BCAAs werden rasch resorbiert und gelangen so schneller in die Muskelzellen, wo sie sofort verstoffwechselt werden. Zudem tragen Sie entscheidend zur Regeneration, Erhaltung und Aufbau von Muskelgewebe bei.

**Alanin** spielt – während sportlicher Betätigung – eine wichtige Rolle im Energiehaushalt.

**Taurin** ist eine Aminosäure im Muskel. Bei intensiver sportlicher Leistung entnimmt der Körper diese direkt aus dem Muskelgewebe und verursacht eine Schädigung. Die Zugabe von Taurin beugt dieser Schädigung vor.

**Alpha-Liponsäure** ist ein starkes Antioxidationsmittel. Es verhindert die Energieablagerung in den Fettdépos.

**Coenzym Q10** ist ebenfalls ein Antioxidationsmittel, das die freien Radikalen eliminiert.

**Dextrose** bewirkt die schnellstmögliche Aufnahme der oben aufgeführten Einzelprodukte. Diese werden vom Organismus aufgenommen und ihrem Bestimmungsort zugeführt. Zusätzlich füllt Dextrose die verlorengegangenen Glykogenspeicher auf.

**Neuste wissenschaftliche Untersuchungen stellen klar fest, dass in einem Kombinationsprodukt wie Recuperade, KEIN Protein beigemischt werden darf! Dies würde eine Verlangsamung der Resorbierbarkeit (Glykemischer Index) fördern.**

Recuperade – une nouvelle combinaison de compléments alimentaires à efficacité multiple de dernière génération. Recuperade aide l'athlète, après un effort physique intensif, à retrouver de l'énergie de façon simple et rapide et à reconstituer ses réserves.

**Malate de créatine-éthylester** L'effet de base de la créatine est d'élever le niveau d'ATP dans le muscle (davantage d'énergie disponible pour la musculature). La grande différence entre la créatine courante et le malate de créatine-éthylester est la stabilité nettement supérieure du malate. La modification structurelle a un but: empêcher la transformation de créatine en créatinine, ou au moins la retarder. Ainsi, les principes actifs pénètrent davantage dans les cellules musculaires.

**Glutamine ACG** (alpha-céto-glutarate) La bioactivité et la biodisponibilité sont nettement supérieures à celles de la L-glutamine normale; les quantités nécessaires sont moins grandes et l'efficacité plus marquée. La L-glutamine ACG stimule directement la croissance musculaire en fournissant de l'azote pour la synthèse des protéines. Avec plus de 64%, la L-glutamine contient le plus fort pourcentage d'acides aminés dans les cellules musculaires. Durant un entraînement sportif intensif, l'organisme puise directement la L-glutamine dans la musculature. Un déficit en L-glutamine ACG conduit à une diminution de la masse musculaire (catabolisme, surentraînement).

**BCAA** est un ensemble de trois acides aminés (leucine, valine, isoleucine). Les BCAA sont rapidement absorbés et passent ainsi plus vite dans les cellules musculaires, où ils sont immédiatement métabolisés. D'autre part, ils influencent positivement le bilan énergétique et améliorent ainsi l'endurance et la résistance.

Durant une performance sportive, **l'alanine** joue un rôle important dans le bilan énergétique.

La **taurine** est un acide aminé présent dans le muscle. Lors d'un effort intensif, l'organisme le puise directement dans la masse musculaire, ce qui peut provoquer une lésion. Un apport exogène de taurine peut prévenir le dommage.

**L'acide alpha-lipoïque** est un puissant antioxydant, il évite l'accumulation des graisses.

Le **coenzyme Q10** est également un antioxydant qui lutte contre les radicaux libres.

Le **dextrose** est le plus rapidement absorbé des différents éléments énumérés ci-dessus. Ceux-ci sont absorbés par l'organisme et acheminés vers leur destination. D'autre part, le dextrose reconstitue les réserves de glycogène épuisées.

**Les résultats les plus récents de la recherche scientifique ont clairement montré que dans un produit combiné comme Recuperade, AUCUNE protéine ne doit être ajoutée! Cela aurait pour effet d'en ralentir l'absorption (index glycémique).**

Nach dem Training einnehmen.

Lösen Sie 40g Recuperade (40 g = zwei gestrichene Messlöffel) in 200 ml Wasser auf (sofort konsumieren!).

Prendre après l'entraînement.

Diluer 40 g de Recuperade (40 g = deux cuillères graduées rases) dans 200 ml d'eau (consommer immédiatement!).

Nährwertangaben (Angaben können nach Geschmacksrichtung variieren)  
Valeurs nutritives (les indications peuvent varier selon les arômes)

Geschmack / Arôme  
Verpackung / Emballage

Analyse pro / par	100 g	40 g
Brennwert / Energie	1277,1 kJ 305,5 kcal	510,85 kJ 122,22 kcal
Eiweiss / Protéines	5,23 g	2,09 g
Kohlenhydrate / Glucides	71,15 g	28,46 g
Fett / Lipides	0 g	0 g
L-Glutamin	7,31 g	2,92 g
Creatin	7,31 g	2,92 g
L-Leucin	3,47 g	1,38 g
Taurin	2,92 g	1,16 g
L-Alanin	2,92 g	1,16 g
L-Valin	2,37 g	940 mg
L-Isoleucin	1,6 g	640 mg
Ascorbinsäure / Acide aliphalipoïque	7 mg	2,8 mg
Coenzym Q10	44 mg	17,6 mg

Orange

Dose: 700 g Pulver  
Boîte: 700 g de poudre