

## Weider – L-Glutamin

### Produktbeschreibung:

Reines L-Glutamin - 100% Qualität!

- Unser L-Glutamine ist 100% reines und qualitativ hochwertiges Glutamin, das ausschließlich in Deutschland produziert wird.
- Die Aminosäure L-Glutamin wird in erster Linie eingesetzt, um die Erholungsphasen zwischen den Trainingseinheiten zu verkürzen. Dadurch ist intensives Training in kürzeren Zeitabständen möglich und die Trainingsfortschritte können schneller eintreten.
- Häufiges Training kann zu einer Schwächung der Abwehrkräfte führen, weil der Körper nicht ausreichend L-Glutamin herstellen kann. Übertrainingssymptome wie das Absinken des Leistungsniveaus oder eine hohe Infektanfälligkeit werden durch L-Glutamine vermieden.
- Durch die Zufuhr von L-Glutamine nimmt die Muskelzelle vermehrt Flüssigkeit auf. Dieser anabole Effekt führt zur Vergrößerung des Muskelzellvolumens. Die gesamte Muskulatur bekommt ein volleres und pralleres Erscheinungsbild.
- Die Aufnahme von L-Glutamin in die Muskelzelle wird durch die gleichzeitige Gabe von Kohlenhydraten verbessert. Besonders nach dem Training empfiehlt sich die Kombi- nation von L-Glutamine mit einem kohlenhydrathaltigen Getränk.



### Produkteigenschaften:

- Unterstützt die Regeneration
- Stärkt die Abwehrkräfte
- Erhöht das Muskelzellvolumen
- Hilft Übertraining zu vermeiden

**Zufuhrempfehlung:** • Täglich 10 g Pulver mit reichlich Flüssigkeit. An Trainingstagen direkt nach dem Training. An trainingsfreien Tagen morgens vor dem Frühstück.

### Nährwertangaben:

Nährwertangaben	pro 100 g	pro Portion**
Brennwert	1700 kJ / 400 kcal	85 kJ / 20 kcal
Eiweiß	100 g	5 g
Kohlenhydrate	0 g	0 g
Fett	0 g	0 g
Glutamin	100 g	5 g

\*\* Portionsgröße: 5 g in 100 ml Wasser