

BCAA

Aminoácidos sintéticos para una máxima absorción muscular

Proporción 2:1:1 para una mejor protección muscular

1g de BCAA's por comprimido

Los aminoácidos ramificados (BCAAs) son tres aminoácidos esenciales: leucina, isoleucina y valina. Puesto que el cuerpo no puede sintetizarlos resulta imprescindible aportarlos mediante la dieta. Su importancia dentro de los procesos de recuperación muscular es muy elevada pues estimulan la síntesis de proteínas después del entrenamiento.

Numerosos estudios han demostrado un mayor efecto anabólico y una mayor efectividad de los BCAAs en proporción 2:1:1 (leucina:isoleucina:valina), por lo que Weider ha formulado este producto combinando estos tres aminoácidos siguiendo esta proporción (2:1:1) para aportarte el máximo de BCAAs por dosis con la mayor efectividad posible.

Entre las funciones que los BCAAs desarrollan en nuestro organismo podemos destacar:

- **Recuperación muscular:** Los aminoácidos ramificados tienen un papel esencial en los procesos de regeneración muscular. Estimulan la síntesis de proteínas después del entrenamiento y evitan el catabolismo muscular.
- **Energía:** Actúan como sustrato energético durante el ejercicio.
- **Control fatiga central:** El aumento del coeficiente "triptófano libre/BCAAs" es causante de un aumento de los niveles cerebrales de serotonina, que tienen un efecto directo sobre el sistema nervioso central (aparición fatiga) disminuyendo el rendimiento.

Podemos concluir por tanto que:

- **La suplementación con BCAAs antes del entrenamiento** permitirá retrasar la fatiga y obtener un sustrato energético complementario a los depósitos de glucógeno muscular. Además estimula la preservación de la masa magra.
- **La suplementación con BCAAs después del entrenamiento** es esencial para favorecer los procesos de regeneración muscular y lograr una óptima recuperación.

Ingredientes: Agente de carga: fosfatos de calcio; L-leucina, L-isoleucina, L-valina, antiaglomerantes: celulosa, dióxido de silicio, sales magnésicas de ácidos grasos; aroma (aroma de limón), vitamina B6.



por 5 comprimidos	
Vitamina B6	0,21 mg (15%*)
L-Leucina	2500 mg
L-Isoleucina	1250 mg
L-Valina	1250 mg

* % VRN = Ingesta de referencia de un adulto medio

CONSEJOS PROFESIONALES:

MODO DE EMPLEO: Tomar 2 comprimidos antes y 3 comprimidos después del entrenamiento.

RECOMENDACIÓN: Combinar con un batido de Premium Whey después del entrenamiento para una óptima recuperación muscular

PRESENTACIÓN: Bote de 130 comprimidos (26 porciones)

