

Beta Alanine

SLOW ABSORPTION

BETA-ALANINA DE LIBERACIÓN LENTA PARA AYUDAR A REDUCIR LA PARESTESIA



- Alta cantidad de beta-Alanina: 800 mg/comprimido
- Se absorbe lentamente para ayudar a reducir la parestesia.
- Fácil de consumir: de 2 a 4 comprimidos diarios
- Científicamente probado
- Apto para Veganos

Beta Alanine Slow Absorption es una beta alanina en comprimidos de absorción lenta que ayudan a reducir el efecto secundario de la parestesia.

La β -alanina es un aminoácido estructuralmente similar a la L-alanina, que es sintetizada por el hígado. La β -alanina no se usa para formar proteínas en el cuerpo humano. Su función principal es servir como precursor para sintetizar la carnosina, que es un dipéptido asociado a la capacidad de trabajo muscular, particularmente durante ejercicios relativamente intensos y prolongados.

Aunque la carnosina se puede consumir a partir de la carne y las aves, se degrada en sus aminoácidos precursores (β -alanina e histidina). El músculo capta fácilmente la histidina, pero la β -alanina requiere concentraciones sanguíneas más elevadas para aumentar las concentraciones de carnosina muscular. Este efecto solo se puede lograr con ingestas adicionales de β -alanina en forma de suplemento dietético y no a través de una dieta normal.

La suplementación con β -alanina mejora el rendimiento y retrasa la aparición de la fatiga. Sus efectos son especialmente evidentes durante las siguientes modalidades de ejercicio:

- Ejercicio continuo intenso y relativamente largo de 30 segundos a 10 minutos de duración.
- Ejercicios intermitentes en los que se alternan intensidades elevadas con periodos de recuperación incompletos como es el caso de los deportes de equipo o de combate.

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

Y como todos los productos de Crown Sport Nutrition® con la máxima calidad.

Ingredientes: Beta-alanina, hidroxipropilmetilcelulosa, agente de carga: celulosa microcristalina; fosfato cálcico, anti-aglomerantes: estearato de magnesio, dióxido de silicio. Puede contener trazas de crustáceos, pescado, soja y leche (incluyendo lactosa).

Modo de empleo: Durante 6 semanas, tomar 4 comprimidos al día, preferiblemente antes del desayuno o repartidos en 2 tomas. A partir de ahí, bajar la toma a 2 comprimidos al día.

Formatos disponibles: bote de 120 comprimidos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Por comprimido

Por toma (4 comprimidos)

Beta-Alanina

800 mg

3.200 mg