

Link do produktu: <https://www.titanium-odzywki.pl/ostrovit-beta-alanine-200g-p-413.html>



OstroVit Beta-Alanine 200g

Cena	32,90 zł
Dostępność	aktualnie niedostępny
Producent	OstroVit

Opis produktu

OstroVit Beta-Alanine - suplement dla sportowców w proszku, który skutecznie wspiera wytrzymałość mięśni i wydolność organizmu, gdyż zwiększa stężenie karnozyny w komórkach mięśniowych. Składnikiem aktywnym preparatu jest najwyższej jakości **beta alanina** (β-Alanina) - aminokwas, który umiejętnie suplementowany daje bardzo spektakularne efekty, pozwala efektywniej zwiększyć sprawność, wytrzymałość i masę mięśniową. **Beta-alanina** zwiększa ilość karnozyny w tkance mięśniowej, która z kolei wspiera utrzymanie równowagi kwasowo-zasadowej, co niweluje wytwarzanie kwasu mlekowego - ten sposób zapobiega zakwaszaniu mięśni i wyraźnie redukuje uczucie zmęczenia mięśniowego. Korzyścią jest więc zarówno możliwość dłuższego trenowania, bardziej wytrzymałych mięśni oraz lepsza regeneracja potreningowa i mniejsze ryzyko bólów mięśni (związanych z zakwasami). Dzięki stosowaniu **OstroVit Beta-Alanine** utrzymane są bardzo komfortowe warunki do pracy mięśni, gdyż zwiększona ilość karnozyny sprawia, że mięśnie są lepiej odżywione i gotowe na długotrwały wysiłek o dużej intensywności. Poprawiona kurczliwość włókien mięśniowych przekłada się na większą amplitudę skurczów, dzięki czemu mięśnie mają dużo lepsze możliwości do wzrostu, wzrastają jednocześnie ich możliwości siłowe.

OstroVit Beta-Alanine 200g występuje w wersjach:

Bezsmakowa (natural) - 100% zawartość beta-alaniny

Smakowa (lemon / orange) - wersja wzbogacona niewielkim dodatkiem tauryny i wit. B6 z aromatem i słodzikiem

Regularna suplementacja beta alaniną to:

- lepsza wydolność organizmu
- większa wytrzymałość mięśni
- znacznie sprawniejsza regeneracja
- zminimalizowane ryzyko zakwasów mięśni
- działanie antykataboliczne
- szybsza rozbudowa suchej masy mięśniowej (między innymi dzięki większej amplitudzie skurczów mięśnia)

Niezwykle korzystne jest łączenie **OstroVit Beta-Alanine** z [OstroVit Creatine](#), gdyż produkt ten jest najlepszym sprzymierzeńcem beta-alaniny. Skład: Beta-alanina, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, aromat, tauryna, substancje słodzące: sukraloza, acesulfam K; chlorowodorek pirydoksyny (wit. B6). Produkt może zawierać mleko (łącznie z laktozą), soję, orzeszki ziemne, inne orzechy, nasiona sezamu, owies, jaja, skorupiaki, ryby.

Wersja bezsmakowa (natural)

Porcja: 800 mg

Ilość porcji w opakowaniu (200 g): 250

Miarka zawiera: 800 mg

Składniki aktywne - w 1 porcji (800 mg) / w 3 porcjach (2400 mg)

Beta-alanina - 800 mg / 2400 mg

Skład: Beta-alanina.

Wersje smakowe (lemon, orange)

Porcja: 1350 mg

Ilość porcji w opakowaniu: 148

Miarka zawiera: 675 mg

Składniki aktywne - w 1 porcji (1350 mg) / w 3 porcjach (4050 mg):

Beta-alanina - 800 mg / 2400 mg

Tauryna - 13 mg / 39 mg

Witamina B6 - 1.3 mg (93%*) / 3.9 mg (279%*)

* RWS - referencyjne wartości spożycia

Skład: Beta-alanina, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, aromat, tauryna, substancje słodzące: sukraloza, acesulfam K; chlorowodorek pirydoksyny (wit. B6).

Zalecane dawkowanie:

Dla wersji bezsmakowej zaleca się spożywać 1 płaską miarkę (800 mg proszku) 3 razy na dobę na dobę - porcję rozpuścić w 100 ml wody lub soku.

Dla wersji smakowych zaleca się spożywać 2 płaskie miarki (1350 mg) 3 razy na dobę - porcję rozpuścić w 100-150 ml wody lub soku.

W dni treningowe I porcja rano po przebudzeniu, II porcja przed treningiem, III porcja po treningu. W dni bez treningu spożywać po 1 porcji rano, w południe i wieczorem. Jednorazowa dawka beta-alaniny w większej ilości niż 800 mg nie przyniesie relatywnie większych korzyści a wręcz przeciwnie, gdyż nie zostanie optymalnie wykorzystana i może spowodować działania niepożądane takie jak mrowienie, dlatego zaleca się podzielić dzienną ilość na 3 porcje z zachowaniem co najmniej 2-3 godzin odstępu. Suplement należy przyjmować przez okres minimum 2 miesięcy, gdyż to optymalny czas potrzebny, aby beta-alanina dała zadowalające efekty.

Kopiowanie oraz rozpowszechnianie opisów jest zabronione przez Sklep TITANIUM SPORT ©. Ustawa z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz. U. z 2006 r. Nr 90, poz. 631 z późn. zm.)

Produkt posiada dodatkowe opcje:

Smak: cytryna , naturalny , pomarańcza