

Hay un par de ricos de la necesidad cuando se trabaja a cabo: debe tener un plan de buena nutrición configurado, debe obtener descansar lo suficiente, y así sucesivamente. “Complementar” esta lista de imprescindibles es el complemento de glutamina (el interior). Independientemente de si usted es un principiante o un profesional, si usted está tratando de perder peso, se hacen más grandes, o tonificar, la glutamina es algo que se necesita tener en su armario. Tiene muchos diversos beneficios para ayudarle a desarrollar de manera más eficiente y expedita así como para ayudar a mantenerlo en buen estado de salud general.

En primer lugar, es probable que esté preguntando qué es la glutamina. La

glutamina es el aminoácido más abundante en el cuerpo humano utilizado para ayudar a regular el crecimiento celular y la función. Además de ser producido por nuestro cuerpo, la glutamina se encuentra en los frijoles, carnes, pescados, aves de corral, productos lácteos, muchas proteínas en polvo, y por supuesto, en los estantes de su tienda local de suplemento en polvo puro o en forma de píldora. Algunos de sus beneficios son que sirve como un “combustible del cerebro” que aumenta la función cerebral y actividad mental, promueve la salud del tracto digestivo, acorta significativamente el tiempo de curación de las úlceras, reduce la depresión, la impotencia, la fatiga; disminuye los antojos de azúcar y quizás lo más importante para nosotros (teniendo en

cuenta que este es un artículo de fitness), que ayuda a construir y mantener el tejido muscular a través de minimizar el deterioro muscular y el aumento de metabolismo de las proteínas y la glutamina también ayuda a tensar la piel que es perfecto para alguien que ha perdido mucho de peso.

simplemente no hay glutaminas negar beneficios a nuestro cuerpo. Sin embargo, a pesar del hecho de que es el aminoácido más abundante en nuestro sistema, la complicación es que siempre se está agotando. Durante el entrenamiento intenso, los niveles de glutamina se agotan de manera significativa en nuestro cuerpo, lo que reduce la resistencia y la recuperación muscular. Las investigaciones indican que después de los entrenamientos intensos, los niveles de glutamina podrían

reducirse hasta en un 50% y que podría tomar hasta 6 días para los niveles de glutamina para volver a sus niveles normales.

Tener los niveles de glutamina agotados reducirá la velocidad del avance que se ve desde el ejercicio y ya que uno de los principales trabajos de glutamina se mantienen al día los niveles de colágeno, lo cual es crítico para la salud de la piel, una deficiencia hará que su piel se vea más, mientras que la suplementación con glutamina puede ser realmente eficaz en el endurecimiento de la piel floja. La dosis más común de la glutamina es de 5 a 10 gramos con el estómago vacío 25 a 30 minutos antes de hacer ejercicio y luego 5 a 10 gramos inmediatamente después.

Muchos también tomar de 5 a 10 gramos al

despertar y directamente antes de acostarse para combatir la degradación muscular que se produce durante el sueño. Si recientemente ha perdido una cantidad significativa de peso y parte de su objetivo es estiramiento de la piel, me gustaría tener 20 gramos de glutamina cada día, incluso en los días que no trabaja, dividirlo en 2-4 porciones tomadas en un estómago vacío si es posible, para maximizar la absorción de

Si usted no está tomando glutamina que necesita para empezar.; Estoy seguro de que se puede apreciar por lo que consideramos que es un debe tener. Por otra parte, tan sorprendente como la glutamina es en cuanto a su eficacia, también es sorprendente en cuanto a su asequibilidad y es uno de los suplementos

más razonables precios razonables que usted encontrará en el mercado. En pocas palabras, la glutamina como mucho que ofrecer, usted no puede permitirse el lujo de no tomarlo!

[Source](#) by [Christopher Naughton](#)