

## Beta-alanine 800mg slow release - 120 compr

Beta-alanine 800mg slow release - 120 compr

DB3748-712

Achetez ce produit sur <https://www.nutri4all.fr/beta-alanine-800mg-120-tabl>

Beta-alanine 800mg slow release - 120 compr

### Description

Pendant des efforts intensifs, de l'acide lactique est formé. C'est le point où les muscles deviennent extrêmement fatigués et où l'effort ne se situe pas au même niveau qu'avant. Les muscles s'acidifient et une fatigue intervient. La L-carnosine est un dipeptide composé de l'acide aminé bêta-alanine et de l'acide aminé L-histidine que l'on trouve essentiellement dans les muscles. La L-carnosine est l'acide aminé qui neutralise les ions d'hydrogène (H+) lors de la formation de lactate. Il s'agit d'une substance 100 % naturelle qui garde sous contrôle l'acidification dans nos muscles. Plus le taux de carnosine est élevé dans nos muscles, moins il se produit d'acidification et de fatigue musculaire lors d'entraînements intensifs. La supplémentation en bêta-alanine augmente la concentration de carnosine dans les muscles, pour soutenir des entraînements intensifs ou des performances sportives plus longtemps. Un résultat optimal est atteint après deux semaines avec une prise de 3-5 g par jour (4 à 6 comprimés), avec une durée maximale de dix semaines. La bêta-alanine se prend de préférence pendant les repas et de façon étalée sur la journée.

### Utilisation

2 à 3 fois par jour 2 comprimés, pendant les repas, pour 10 semaines. Ensuite il est conseillé de respecter des pauses pour minimum 10 semaines entre les prises.

- Pour Véganes :
- Pour Végétariens :
- Sans allergènes:

### Composition

#### Composition par comprimé:

Beta-alanine 800 mg

Microcristalline cellulose, Glycéroldibéhenate, Gomme xanthane, acide stéarique (stabilisants), Siliciumdioxide, magnésiumstéarate (anti-agglomérants), Calciumphosphate, amidon de riz (agents de charge)

**Caractéristique:** Hypoallergénique, Végétalien, Végétarien

**Forme:** Comprimé

**Ingrédient:** Bêta alanine