

VIG GUIDE

BETA-ALANINE

Beta-Alanine es un suplemento nutricional diseñado para mejorar el rendimiento deportivo. Cada porción contiene 3200 mg de beta alanina, un aminoácido no esencial que es importante para la producción de carnosina en los músculos.



Mejora del Rendimiento Anaeróbico



Beneficios en Actividades Explosivas



Efectos en la Resistencia Muscular



Precursor de Carnosina

INGREDIENTES

1.



Beta-Alanina

La beta alanina es un aminoácido que se combina con la histidina para formar carnosina, un compuesto que ayuda a reducir la acumulación de ácido láctico en los músculos durante el ejercicio intenso.



Precursor de Carnosina

La beta-alanina es un aminoácido que se combina con la histidina para formar la carnosina, un péptido que actúa como amortiguador ácido en los músculos.



Retraso de la Fatiga Muscular

Al aumentar los niveles de carnosina, la beta-alanina puede ayudar a retrasar la acumulación de ácido láctico durante el ejercicio intenso, reduciendo la fatiga muscular.



Mejora del Rendimiento Anaeróbico

La suplementación con beta-alanina ha demostrado mejorar el rendimiento en actividades de alta intensidad y corta duración, como levantamiento de pesas y sprinting.

MODO DE CONSUMO



Tomar 2 capsulas antes de entrenar y 2 capsulas después de entrenar.