

AMINOÁCIDOS RAMIFICADOS 2:1:1

 @NutricionGeo

 @GeoNutricionProfesional

 @GeoNutricionProfesional



Innovadora mezcla de aminoácidos ramificados L-leucina, L-valina y L-isoleucina con ratio 2:1:1. La ingesta de BCAAs (aminoácidos ramificados) tiene un efecto positivo en deportes de larga duración

2,3g
LEUCINA

1,15g
L-VALINA

1,15g
L-ISOLEUCINA

PARÁMETRO	DOSIS (5g)	POR 100g
L-Leucina (g)	2,3	45,9
L-Valina	1,15	23
L-isoleucina (mg)	1,15	23

Los aminoácidos son los componentes de las proteínas, de todos ellos hay algunos esenciales, como los aminoácidos ramificados o BCAA, que deben ser ingeridos en la dieta ya que el ser humano no puede producirlos. Algunas cargas de entrenamiento y competición pueden llegar a ser muy elevadas especialmente en aquellos deportistas menos entrenados o al inicio de temporada, en este sentido la ingesta de BCAA tienen un **efecto positivo en deportes de larga duración** (ciclismo, trail, natación, carrera a pie ...)⁽¹⁾.

La toma de BCAA antes y después de los entrenamientos y competición tiene un efecto anticatabólico **disminuyendo el daño muscular** ⁽²⁾ que se produce en esfuerzos prolongados durante a la actividad física. Al mismo tiempo tiene un efecto anabólico mejorando y **estimulando la síntesis proteica** ⁽³⁾ a nivel muscular.

En deportes de larga duración con calor ambiental disminuye la fatiga a nivel de SN central, además permite **alargar el tiempo hasta el agotamiento**⁽¹⁾ especialmente en los deportistas poco entrenados .

Para días de mucha intensidad se recomienda una toma 20 minutos antes del entrenamiento y otra toma 20 minutos después de entrenar. **Para días de intensidad media**, una toma 20 minutos antes del entrenamiento.

NO es necesario tomarlos en **días de baja intensidad o descanso** ⁽⁴⁾.

Ingredientes: L-leucina, L-isoleucina, L-valina, aroma natural, sucralosa (edulcorante), sílice (antiapelmazante).

Modo de empleo: un cacito lleno hasta 12,5ml (aprox. 5g) diluido en 100-150ml

Sabor: Natural

Formato: Bote 120g.



G E O
NUTRICIÓN PROFESIONAL

mas información
www.geonutricion.es
contacto:
info@geonutricion.es



GEO se ha creado para satisfacer las necesidades de los deportistas que **busquen rendimiento** en los deportes de resistencia. **Fórmulas eficientes** basadas en la vanguardia de los estudios sobre suplementación deportiva. Utilizamos **las mejores materias primas**. Productos **testeados por deportistas de élite** tanto en laboratorio como en competición. **Productos de máxima eficiencia**. Materias los más naturales posible.



@NutricionGeo



@GeoNutricionProfesional



@GeoNutricionProfesional

- (1) **Suplementos nutricionales para el deportista.** Nieves Palacios Gil de Antuñano, et al. Ayudas ergogénicas en el deporte - 2019. Arch Med Deporte 2019;35 (Supl.1)
- (2) **Branched-chain amino acid supplementation and exercise-induced muscle damage in exercise recovery: a meta- analysis of randomized clinical trials.** Rahimi MH, Shab-Bidar S, Mollahosseini M, Djafarian K. Nutrition. 2017;42:30-6.
- (3) **Branched-chain amino acids activate key enzymes in protein synthesis alter physical exercise.** Blomstrand E, Eliasson J, Karlsson HK, Köhnke R. J Nutr. 2006;136(1 Suppl):269S-73S.
- (4) **Effects of branched amino acids in endurance sports: a review.** Salinas-García ME, Martínez-Sanz JM, Urdampilleta A, Mielgo-Ayuso J, Norte Navarro A, Ortiz-Moncada R. Nutr Hosp. 2014 Nov 16;31(2):577-89.

Más información

www.geonutricion.es

Contacto:

info@geonutrición.es