

Glutamina ¡el power suplemento!

Escrito por Carlos Barbon

Domingo, 16 de Junio de 2013 19:05 -

Glutamine, the power supplement

Glutamine is the most abundant component of our muscles. Muscles are composed of protein, which is composed of amino acids, 50% of which is glutamine. Our body is able to produce protein by transforming it from different amino acids, but this capacity is reduced under stressful situations which lead to the risk of losing muscle mass. We therefore, recommend supplying your body with glutamine supplements.



Glutamina ¡el power suplemento!

La glutamina es el componente más abundante de nuestros músculos. Éstos están compuestos de proteínas, y éstas de aminoácidos, de los cuales el 50% son glutamina. Nuestro cuerpo tiene la capacidad de sintetizar este aminoácido pero esta habilidad se reduce drásticamente en situaciones de estrés, por lo que en estas fases corremos el riesgo de perder masa muscular. Por eso, es aconsejable tomar Glutamina como suplemento.