

Mehr Muskeln durch Glutamin

Geschrieben von: Carlos Barbon

Sonntag, den 16. Juni 2013 um 19:05 Uhr -



Mehr Muskeln durch Glutamin

Glutamine eines der Hauptbestandteile unserer Muskeln.

Unsere Muskeln bestehen aus Protein und dieses wiederum aus Aminosäuren die zu 50% aus Glutamin bestehen. Unser Körper kann dieses zwar selbst synthetisieren, jedoch sinkt diese Fähigkeit bei zu viel Stress rapide ab, womit wir Gefahr laufen, Muskelmasse zu verlieren. Daher ist es ratsam Glutamin zusätzlich, in Form eines Nahrungsergänzungsmittel, einzunehmen.