



WEIDER L-CARNITINE LIQUID 4000

YAĞ YAKIMINI HIZLANDIRAN SÜPER BİR YAĞ YAKICI

WEIDER®



4000 mg L-Carnitine / ampul

Çok Daha Kolay ve Çok Daha Hızlı Yağ Yakımı

Patentli Hammadde ile Daha Etkili Sonuç

4000 mg
L-Carnitine
/ampul

0,7 mg
Vitamin B6
/ampul

Carnipure®

WEIDER ailesi olarak, WEIDER Almanya Ar - Ge Grubunun 2025 yılı ortalarında geliştirdiği ve günümüzün sıvı amino asit üretiminde en ileri üretim teknolojilerini kullanarak elde ettiğimiz ve patentli hammadde (Carnipure) kullanma geleneğimizin yine bir ürünü olan WEIDER L-CARNITINE LIQUID 4000'i siz çok değerli kullanıcılarımıza tanıtmak istiyoruz;

L-Carnitine, bünyesinde bir amino asit türev ve amino grubu bulunduran bileşiktir. En çok bulunduğu gıda koyun etidir ve ismini de buradan almaktadır, Carnis Latince et demektir (Carnis = Et).

L-Carnitine'nin vücuttaki esas görevi yağın yanma oranını ayarlamaktır, bu görevini yağ asitlerini kas hücresi zarından kolayca geçirerek yağın yandığı (oksitlendiği) ve metabolik enerjiye dönüştüğü vücudun enerji santralleri olan mitokondrilere taşıyarak yapar.

L-Carnitine'nin vücutta uzun süreli depolanması mümkün değildir ve vücut tarafından yeterli miktarda üretilemez. Bu nedenle düşük miktarda L-Carnitine alımı yağın yanma oranını azaltır aksine yüksek miktarda L-Carnitine alımı ise yağın yanma oranını artırır. Yanda verilen tablodaki verilerden elde edilen sonuçlar çok açıktır ki; kilo kontrollü kalori alımı (diyet dönemi) ve L-Carnitine desteği ile antrenman yapmadan bile kilo vermek mümkündür. Kilo kontrollü kalori alımı ve disiplinli bir antrenman programı uygulaması ile WEIDER L-Carnitine Liquid 4000 kullanarak kilo vermek ise hem daha sağlıklı hem daha kolay ve çok daha hızlıdır.

ORIGINAL
PRODUCT



GET
FIT





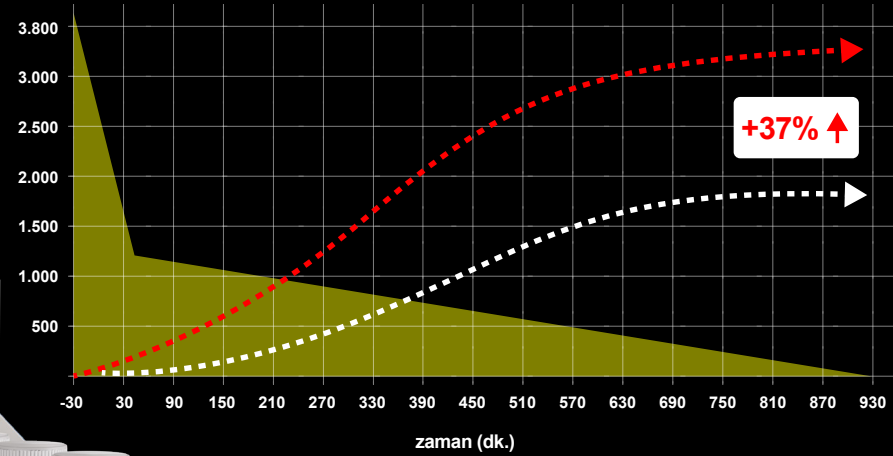
WEIDER L-CARNITINE LIQUID 4000

YAĞ YAKIMINI HIZLANDIRAN SÜPER BİR YAĞ YAKICI

Çok daha kolay ve çok daha hızlı yağ yakımı elde ederek mükemmel sonuçlara ulaşmanız için patentli hammadde (Carnipure) ile üretilen WEIDER L-Carnitine Liquid 4000, definisyon veya zayıflama dönemlerinizde en etkili yardımcılarınızdan biridir. L-Carnitine'nin yağ yakımını hızlandırmasına karşın vücut tarafından yeterli miktarda üretilmemesi ve depolanamaması bu amino asidin mutlaka dışarıdan alınmasını gerektirmektedir. Bu zorunluluk antrenman yapan bireylere ciddi avantajlar sağlar. 1 gr karbonhidrat 4 kcal enerji açığa çıkarırken 1 gr yağ ise 9 kcal enerji açığa çıkarır. Bu nedenle ileri seviye antrenman yapan kişiler, uzun süren sert antrenmanlarında daha fazla performans elde etmek için her zaman fazla enerji açığa çıkaran kaynağı kullanmak isterler. Ancak yağ dokusu vücut için bir depodur ve bu depoyu vücut mümkün olabildiğince saklamak ister. Yani yağ yakımı aslında uzun ve zorlu bir süreçtir. Sporcular veya sürekli spor yapan kişiler diyet dönemlerinde doğal olarak daha kolay ve daha hızlı yağ yakımının yollarını ararlar. L-Carnitine bu noktada onların en yakın dostudur (aşağıda verilen grafiğe bakınız).

30 dakikalık aerobik egzersizlerden sonra uyarılan enerji sistemlerinde yeterli miktarda L-Carnitine yoksa, yağ moleküllerinin hücre zarını geçerek mitokondrilere ulaşması oldukça zordur. Ancak yeterli miktardaki L-Carnitine yağ moleküllerini mitokondrilere taşıyarak çok daha kolay ve hızlı bir şekilde yağ yakımını başlatır. Bu sayede vücut yağ oranı azalarak keskin bir definisyon sağlanması kaçınılmaz hale gelir.

L-Carnitine'nin diğer bir avantajı; antrenmanlarda vücudun karbonhidratlardan önce yağ moleküllerini enerji olarak kullanmasının sağlanması ve korunan glikojen depolarının antrenman sonrası yenilenmeye ihtiyaç duymamasıdır. Bu sayede antrenman sonrası kendinizi yorgun hissetmek yerine çok daha zinde ve hafif hissedeceksiniz.



■ 10 gün boyunca 4000 mg WEIDER L-Carnitine Liquid 4000 (antrenmandan sonra 1 ampul)
 □ L-Carnitine'siz



ORIGINAL
PRODUCT

WEIDER®

HAZIRLANIŞI & KULLANIMI

HAZIRLANIŞI

Kullanıma hazır bir şekilde üretilmiştir. Ampulün kapağını açarak direk içiniz ya da 300 ml su veya doğal meyve suyuna ilave ederek içiniz.

KULLANIMI

★ İLERİ SEVİYE ANTRENMAN YAPAN BİREYLER

Antrenman günlerinde 2 ayrı kullanım zamanı söz konusudur; antrenmandan 15 dk. önce ve karbonhidrat desteğinin yapılmadığı süreçte antrenmandan 30 dakika sonra olmak üzere,
 < 80 kg : 1 ampul
 > 80 kg : 2 ampul
 > 100 kg : 2 ampul içiniz.

★ ORTA SEVİYE ANTRENMAN YAPAN BİREYLER

Antrenman günlerinde 1 ayrı kullanım zamanı söz konusudur; antrenmandan 15 dk. önce şeklinde olmak üzere,
 < 80 kg : 1 ampul
 > 80 kg : 1 ampul
 > 100 kg : 1 ampul içiniz.

BERABER KULLANILMASI TAVSİYE EDİLEN ÜRÜNLER

- Day & Night Casein
- Amino Blast Mega Forte
- Maximum Krea-Genic
- L-Glutamine
- Premium BCAA Professional.
- Premium Whey Isolate
- NOS-X¹⁰
- Premium Hydro Whey
- Arginine X-Plode
- Premium Whey

AKTİF KULLANIM SIRLARI

Yağ moleküllerinin yanma oranını artırdığından daha fazla enerji açığa çıkarır, böylece antrenmanlarda fiziksel performansı artırır. Bu sayede antrenman süresince kullanılmayan glikojen rezervleri ile antrenman sonrası kendinizi çok daha iyi hissedersiniz, konsantrasyonunuz bozulmadan başka bir sosyal aktivite ile ilgilenebilirsiniz.

NATURAL
FAT BURNER



WEIDER L-CARNITINE LIQUID 4000

YAĞ YAKIMINI HIZLANDIRAN SÜPER BİR YAĞ YAKICI

3 gr - 4 gr/gün L-Carnitine Alımının Kilo Kalori Kontrollü Diyet + Egzersiz Yapan Bireylerde İncelenmesi

Önceki sayfalarda bahsettiğimiz L-Carnitine hakkındaki bilgilerin ve teknik detayların günlük 3gr - 4gr alınarak elde edilen pozitif sonuçlarını inceleyerek üzerinden bir kez daha geçmek istiyoruz.

L-Carnitine, yağ asitlerini mitokondriye taşıyarak enerji üretiminde kritik rol oynayan ve vücut metabolizmasını destekleyen bir amino asit türevidir. Egzersiz yapan bireylerde performansı artırmak, yorgunluğu azaltmak ve toparlanmayı hızlandırmak amacıyla antrenmanlardan önce ve sonra dışardan takviye olarak kullanılmaktadır. Özellikle 3–4 gramlık doz aralığı, bilimsel çalışmalar tarafından sporcuların ve ileri seviye antrenman yapan bireylerin metabolik ve performans parametreleri üzerinde etkili olduğu raporlanmıştır (aşağıda verilen tabloya bakınız).

Birincisi, L-Carnitine takviyesi, dayanıklılığı artırıcı etkiler göstermektedir. Futbolcular üzerinde yapılan bir çalışmada, 3 ve 4 gram L-Carnitine takviyesi alan gruplarda egzersiz sırasında kalp atım hızında azalma, laktat birikiminin düşmesi ve daha uzun süre yorulmadan çalışma gibi olumlu etkiler gözlenmiştir. Bu durum, özellikle yüksek yoğunluklu egzersizlerde performansı artırmak için önemli bir göstergedir. L-Carnitine, kaslara ulaşan enerji miktarını artırarak egzersiz sırasında yorgunluk hissinin gecikmesini sağlar ve böylece sporcuların daha uzun süre performans göstermelerine yardımcı olur.

İkinci olarak, L-Carnitine metabolik açıdan enerji üretimini ve yağ oksidasyonunu destekler. Yağ asitlerini mitokondriye taşıyarak β-oksidasyonu artırması, egzersiz sırasında kasların daha fazla enerji üretmesini sağlar. Bu mekanizma sayesinde sporcular ve ileri seviye antrenman yapan bireyler egzersiz sırasında hem glikojen depolarını daha verimli kullanır hem de yağ yakımını artırır (aşağıda verilen tabloya bakınız). Sistematik incelemeler, özellikle 3–4 gramlık akut dozların, yüksek yoğunluklu egzersizlerde laktat seviyelerini düşürdüğünü ve güç çıktısını artırdığını göstermektedir. Böylece L-Carnitine, hem aerobik hem anaerobik kapasitenin desteklenmesine katkı sağlamaktadır.

Üçüncü olarak, L-Carnitine egzersiz sonrası toparlanmayı iyileştirebilir. Yapılan çalışmalar, 3–4 gram doz aralığında kullanımin kas yorgunluğunu azaltabildiğini, kas hasarını ve oksidatif stresi hafiflettiğini rapor etmiştir. Bu, sporcuların ve ileri seviye antrenman yapan bireylerin daha kısa sürede toparlanmalarını ve sonraki antrenmanlarda veya müsabakalarda yüksek performans göstermelerini mümkün kılar.

Dördüncü olarak, L-Carnitine'nin etkinliği doz ve kullanım protokolüne bağlıdır. Çoğu çalışmada 3–4 gramlık dozlar, egzersizden yaklaşık 60–90 dakika önce veya kronik kullanımda günlük olarak alınmıştır. Karbonhidrat ile birlikte alındığında, kas içine giriş ve biyoyararlanım artabilir, böylece metabolik ve performans etkileri daha belirgin hale gelir. Bununla birlikte L-Carnitine'nin etkinlik düzeyi bireysel özelliklere ve egzersiz tipine göre değişiklik gösterebilir.

L-Carnitine Aminoasitinin Fazla Kilolu ve Egzersiz Yapan Bireylerde Kilo Kaybına Etkisi

Denek Sayısı (n)	Uygulama Protokolü	Kontrol Grubu Ortalama Kilo Kaybı (kg)	L-Carnitine Grubu Ortalama Kilo Kaybı (kg)	Göreceli Fark (%)
100	3 gr/gün L-Carnitine 4 hafta, kilokalori kontrollü diyet	3.5 ± SD	4.5 ± SD	-25
40	3 gr/gün L-Carnitine 4 hafta, kilokalori kontrollü diyet	7.1 ± SD	9.1 ± SD	-22
40	4 gr/gün L-Carnitine 8 hafta, kilokalori kontrollü diyet + egzersiz	9.0 ± SD	12.0 ± SD	-33

SD: bireyler arasındaki değişkenliğin ölçüsü.

Veriler, literatürde yer alan klinik çalışmaların ortalama sonuçları temel alınarak oluşturulmuştur. Sonuçlar bireysel farklılıklara göre değişkenlik gösterebilir.

Carnipure 

ORIGINAL
PRODUCT 

GET
LEAN

Son olarak, L-Carnitine takviyesinin güvenliği de dikkate alınmalıdır. 4 gramlık dozlar genellikle toleranslıdır, ancak bazı bireylerde gastrointestinal rahatsızlık görülebilir. Ayrıca uzun süreli ve yüksek doz kullanımında bağırsak mikrobiyomu üzerinden kardiyometabolik riskler artabilir, bu nedenle dozun ve kullanım süresinin uygun şekilde planlanması önemlidir.

Sonuç olarak, mevcut bilimsel kanıtlar, 4 gram L-Carnitine takviyesinin sporcular ve ileri seviye antrenman yapan bireylerde dayanıklılığı artırabileceğini, yorgunluğu azaltabileceğini, enerji metabolizmasını iyileştirebileceğini ve toparlanmayı hızlandırabileceğini göstermektedir. Ancak, daha öncede belirttiğimiz üzere verimlilik seviyesi kişisel metabolizma, egzersiz tipi ve kullanım protokolüne bağlıdır; bu nedenle L-Carnitine alımının bireysel ihtiyaçlara göre planlanması önerilmektedir.