



# WEIDER L-GLUTAMINE

MÜKEMMEL KAS SİSTEMİ KORUYUCUSU

WEIDER®



**Yıkıcı Kortizon Etkisinin İndirgenmesi**  
**Aşırı Antrenman Sendromu'nun Önlenmesi**  
**İskelet ve Kas Sisteminde %60'lık Doğal Yoğunluk**

**%100**  
Serbest Form

**%100**  
Saflik Derecesi

ORIGINAL  
PRODUCT



L-Glutamine, metabolizma tarafından yeterli miktarlarda üretilemeyen ve dışarıdan ek olarak alınması gereken özel bir amino asittir. Vücudun iskelet ve kas sisteminde doğal olarak yüksek miktarlarda bulunur ve buradaki amino asit kutbunun %60'ını oluşturur. WEIDER L-Glutamine, özellikle patentli ham madde kullanılarak %100 serbest formda ve ulaşılabilecek en saf formda üretilmiştir ki; %100 emilebilsin ve en kısa sürede kas sistemine ulaşabilsin.

WEIDER L-Glutamine, üst orta ve ileri seviye antrenman yapan bireylerin performansını gözle görülür bir şekilde artırır (yan sayfada verilen grafiğe bakınız) ve vücut içinde bir çok önemli asimilasyon aşamalarında görev alır. Bunlardan en önemlileri şunlardır:

- Kas sistemindeki amino asit eksikliğinden kaynaklanan yıkıcı kortizon etkisini indirger ve telafi eder.

- Özellikle düzenli antrenman yapan bireyler ya da yarışmalara hazırlanan sporcular daha sık hastalanırlar. Bunun sebebi, vücudun bir bütün olarak antrenmanlara ya da yarışmalara konsantre olması ve dolayısıyla bağışıklık sistemini ihmal etmesidir. Bu durumda L-Glutamine, vücudun enerji oluşumuna, proteinlerin sentezlenmesine ve bağışıklık sisteminin kuvvetlenmesine yardımcı olur.

- Stres hormonlarındaki kortizon miktarı artışı ve glikojen miktarının daha fazla artması, düzenli antrenmanlar ile vücut tarafından dağıtılarak azaltılır. İşte burada L-Glutamine, katabolik kortizon etkilerinde %70'e varan bir azalma sağlar.

- "Aşırı Antrenman Sendromu" olarak adlandırılan durumda, profesyonel olarak sporla uğraşan kişiler ağır, yoğun ve sert antrenman aralarında kendilerini yeterli kadar toparlayamaz ve kas sistemini yenileyemezler. Direkt olarak azalmış L-Glutamine seviyesi ile ilgili olan bu istenmeyen sonuç, WEIDER L-Glutamine' nin ek olarak dışarıdan alınması ile geciktirilir veya engellenir.

- Vücuttaki L-Glutamine miktarının fazla olmasının ruh haline pozitif etkisi olduğu WEIDER Araştırma Grubu tarafından bilimsel olarak kanıtlanmıştır.

- L-Glutamine miktarındaki artış beyindeki GABA (Gamma Amino Asiti) üretimini artırır. GABA'nın artışı vücudun sinir sistemini pozitif yönde etkileyerek sporcuya rahatlık verir ve psikolojik denge sağlar. Antrenmanlardaki başarı spor yapan kişinin ruh hali ile doğru orantılı olduğu için L-Glutamine' nin bu yönde de metabolizmaya fayda sağladığı görülmektedir.

L-Glutamine'nin diğer bir özelliği de kas hücresi elementlerinden birisi olmasıdır. Bu sayede kas hücre içi suyuna çok kolay bağlanır ve dolayısıyla hücre içine zorlanmadan geçerek kas sisteminin gelişmesine de yüksek seviyeli yardımcı olur.

## NET KAS GELİŞİMİ GRAFİĞİ



### HAZIRLANIŞI & KULLANIMI

#### HAZIRLANIŞI

1 porsiyon = 5 gr ürünü (1 dolu çay kaşığı) 100 ml su ile WEIDER Shaker kullanarak karıştırınız ve beklemeden içiniz.

#### KULLANIMI

##### ★ İLERİ SEVİYE ANTRENMAN YAPAN BİREYLER

Antrenman günlerinde 2 ayrı kullanım zamanı söz konusudur; antrenmandan hemen sonra ve / veya yatmadan önce olmak üzere,

< 80 kg : 2 porsiyon

> 80 kg : 3 porsiyon

>100 kg : 4 porsiyon içiniz.

#### BERABER KULLANILMASI TAVSİYE EDİLEN ÜRÜNLER

- Premium Hydro Whey
- NOS-X<sup>10</sup>
- Giant Mega Mass 4000
- Amino Blast Mega Forte
- Premium Whey Isolate
- Premium Amino
- Ultra Amino Pro
- L-Carnitine 3000 (Ampl.)
- Maximum Krea Genic
- Premium BCAA Prof.
- Day & Night Casein
- Arginine X-Plode

#### AKTİF KULLANIM SIRLARI

Definasyon döneminde kullanılabilen en önemli amino asit kaynaklarından biridir. Katabolik kortizon etkilerini engelleyebilmesi, aşırı antrenman sendromunu önlemesi ve ruh haline pozitif etkisi bu özel ürünün sürekli kullanımını kaçınılmaz hale getirmektedir.

TRAIN  
HARD