

# AMINOACIDI.

## COSA SONO GLI AMINOACIDI:

Come probabilmente già saprete, le proteine sono l'elemento più importante dell'alimentazione per tutti ancor di più per lo sportivo e le proteine sono costituite da aminoacidi.

Gli aminoacidi sono suddivisi in due categorie principali: quelli **essenziali** e **non essenziali**.

### 1) AMINOACIDI ESSENZIALI:

devono essere inclusi nella dieta, dal momento che l'organismo non è in grado di produrli.

### 2) AMINOACIDI NON ESSENZIALI:

vengono prodotti in abbondanza all'interno del corpo attraverso l'alimentazione.

Pur consumando proteine di qualità potreste avere bisogno di quantità maggiori di questi aminoacidi (essenziali e non essenziali) come ad esempio nei momenti di intenso allenamento; diremo, anzi, che per aumentare al massimo il livello di proteine nei muscoli, si dovrebbero integrare questi aminoacidi con degli integratori mirati nella dieta.

## PERCHE' SONO UTILIZZATI:

Lo stress ad esempio da allenamento, unito alle restrizioni dietetiche, può rendere necessario un'integrazione di aminoacidi, altrimenti, qualora venisse a mancare un determinato aminoacido, si correrebbe il rischio di ridurre la capacità di recupero nei muscoli e di indebolire le difese immunitarie.



**AMINOACIDI RAMIFICATI** sono integratori dietetici a base di aminoacidi ramificati (BCAA). Gli aminoacidi ramificati sono composti da l-leucina, l-isoleucina, l-valina che fanno parte degli aminoacidi essenziali, definiti tali in quanto il nostro organismo non è in grado di produrli e quindi occorre assumerli attraverso la dieta.

**CARATTERISTICHE DEGLI AMINOACIDI RAMIFICATI (ADVANCED B.C.A.A. - TOP RAM):**

- ✓ I B.C.A.A. rappresentano più del 40% del totale fabbisogno giornaliero di aminoacidi essenziali da parte dell'organismo proposto dalla FAO/WHO.
- ✓ I B.C.A.A. costituiscono circa il 30% della massa muscolare, quindi è indispensabile inserirli in un contesto dietetico per ottimizzare la prestazione energetica.
- ✓ Durante un'attività sportiva i B.C.A.A. sono i primi aminoacidi ad essere utilizzati, in quanto a differenza degli altri non passano dal fegato, ma sono sintetizzati direttamente dai muscoli.
- ✓ Nelle prime tre ore dopo un pasto il 50-80% degli aminoacidi assorbiti dai muscoli sono costituiti da B.C.A.A., la cui assunzione è indispensabile al fine di sintetizzare tutti gli altri aminoacidi, provocando un'azione anabolica a livello muscolare.
- ✓ I B.C.A.A. favoriscono la formazione di una sostanza, chiamata alanina (aminoacido), utilizzata poi sul tessuto muscolare attraverso reazioni che portano alla produzione di energia.
- ✓ I B.C.A.A. permettono a tutti coloro che si allenano intensamente di mantenere un livello ottimale di testosterone e cortisolo, facilitando gli adattamenti muscolari.

**I RISULTATI:**

Assunti prima di un'attività fisica intensa gli aminoacidi a catena ramificata favoriscono l'accumulo di risorse energetiche, garantendo un beneficio in termini di energia protratta, rallentando la formazione dell'acido lattico nel corso della performance e riducendo la percezione dello sforzo muscolare.

Nello stesso tempo fungono da anticatabolici, ovvero rallentano il processo di disintegrazione delle proteine nei muscoli a favore dell'anabolismo (crescita muscolare).

Assunti dopo intensi allenamenti permettono un recupero energetico più veloce e allo stesso tempo favoriscono il potenziamento muscolare.

**UTILIZZO DEI B.C.A.A.:**

Oggigiorno la letteratura individua un utilizzo di 1 g per ogni 10 kg di peso, questa quantità è per coloro che vogliono aumentare la loro performance muscolare.



DISCIPLINA SPORTIVA	LIVELLO ENERGETICO	RECUPERO ENERGETICO - MUSCOLARE	POTENZIAMENTO MUSCOLARE
CALCIO	●●●	●●	●
CICLISMO (Strada - Mountain-bike - Pista)	●●●	●●	●
BODYBUILDING/FITNESS	●●●	●●	●●●
PALLACANESTRO	●●●	●●	●
PALLAVOLO	●●●	●●	-
ATLETICA	●●●	●●	●●
FOOTBALL/RUGBY	●●●	●●	●●
NUOTO/PALLANUOTO	●●●	●●	●
PUGILATO	●●●	●●	●●
CANOA	●●●	●●	●●
TENNIS	●●●	●●	-

● sufficiente ●● buono ●●● ottimo

**ADVANCED B.C.A.A.** è un prodotto di nuova generazione che offre la possibilità di ottenere dai muscoli una risposta superiore rispetto a qualsiasi prodotto di soli aminoacidi ramificati!

Advanced B.C.A.A. è un prodotto straordinario che grazie alla sua combinazione di aminoacidi ramificati (1 g di B.C.A.A. per compressa) e L-alanina (250 mg per compressa), ed alla mancanza **assoluta** di carboidrati lo mette oggi come prodotto nel suo genere unico con tecnologia avanzata.

Advanced B.C.A.A. contiene **aminoacidi ramificati (B.C.A.A.)** e L-alanina (anch'esso aminoacido) che produce energia ed aiuta a regolare i livelli di glicemia. Questo aminoacido viene sintetizzato nel tessuto muscolare dagli aminoacidi ramificati (B.C.A.A.). La mancanza di L-alanina può portare a perdita muscolare e a poca tolleranza al glucosio ed è stato riscontrato che associato agli aminoacidi ramificati può prevenire il catabolismo muscolare.

Advanced B.C.A.A. contiene aminoacidi in forma libera di massima purezza farmaceutica.

**Confezioni:** 80 cpr - 160 cpr - 300 cpr - 500 cpr



Analisi media	per 100 g	per dose (5 compresse)
Valore energetico	260 kcal/1105 kj	18,46 kcal/78,46 kj
Proteine	65 g	4,62 g
Carboidrati	0 g	0 g
Grassi	0 g	0 g
L-Leucina	35,2 g	2,5 g
L-Isoleucina	17,6 g	1,25 g
L-Valina	17,6 g	1,25 g
L-Alanina	17,6 g	1,25 g
Vitamina B6	28,17 mg	2 mg



## PERCHE' UNICO?

- Aminoacidi di massima purezza farmaceutica
- 1 g di B.C.A.A. per compressa
- 250 mg di L-alanina per compressa
- Vitamina B6
- Carboidrati assenti

POTENZIAMENTO

ENERGETICO

RECUPERO



POTENZIAMENTO

ENERGETICO

RECUPERO

**TOP RAM TABLET** è un integratore dietetico in compresse a base di aminoacidi ramificati in forma libera di massima purezza farmaceutica.

Aspetti tecnici:

- principio attivo elevato: 1 g di B.C.A.A. per compressa;
- rapporto tra L-leucina, L-isoleucina, L-valina ottimale: 2:1:1;
- arricchito con vitamina B6, fattore alimentare coinvolto in tutte le fasi del metabolismo proteico;
- contiene eccipienti in minima parte: solo 60 mg per compressa.

Le compresse TOP RAM sono sottoposte ad un processo ridotto di compressione, che favorisce un'elevata disgregabilità all'interno dell'organismo e quindi agevola l'assorbimento.

Consigli d'uso: frazionare la dose 30 minuti prima, durante e 30 minuti dopo attività fisiche-sportive.

Confezioni: 100 cpr - 200 cpr - 400 cpr - 600 cpr

Analisi media	per 100 g	per porzione (5 compresse)
Valore energetico	394 kcal/1674 kJ	21 kcal/89,5 kJ
Proteine	assenti	assenti
Carboidrati	4 g	0,214 g
Grassi	0,89 g	0,047 g
L-Leucina	46,7 g	2,5 g
L-Isoleucina	23,4 g	1,25 g
L-Valina	23,4 g	1,25 g
Vitamina B6	37,4 mg	2 mg (100% RDA)



**TOP RAM POWDER** è un integratore dietetico in polvere a base di aminoacidi ramificati in forma libera di massima purezza farmaceutica.

Aspetti tecnici:

- principio attivo elevato: 96% di B.C.A.A.;
- rapporto tra L-leucina, L-isoleucina, L-valina ottimale: 2:1:1;
- arricchito con vitamina B6, fattore alimentare coinvolto in tutte le fasi del metabolismo proteico;
- contiene eccipienti in minima parte: solo l'1,6%;
- gradevole al gusto perchè aromatizzato all'arancia.

Grazie all'avanzato processo di produzione ed elaborazione, TOP RAM POWDER garantisce un elevato grado di solubilità ed una perfetta omogeneità dal punto di vista della distribuzione dei principi attivi in esso contenuti, rispettando al contempo i rapporti dei vari aminoacidi.

Consigli d'uso: frazionare la dose 30 minuti prima, durante e 30 minuti dopo attività fisiche-sportive.

Gusto: arancia

Confezioni: 75 g - 150 g - 300 g - 500 g



POTENZIAMENTO

ENERGETICO

RECUPERO

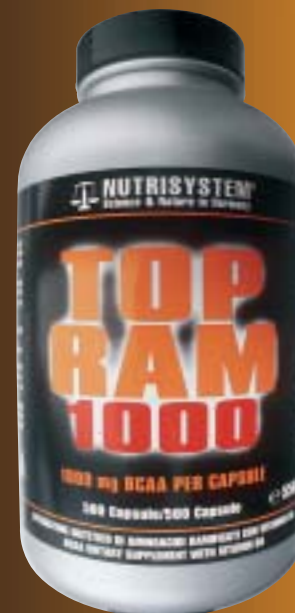
Analisi media	per 100 g	per porzione (1 misurino = 5 g)
Valore energetico	390 kcal/1659 kJ	19,5 kcal/83 kJ
Proteine	assenti	assenti
Carboidrati	1,6 g	0,08 g
Grassi	assenti	assenti
L-Leucina	48 g	2,4 g
L-Isoleucina	24 g	1,2 g
L-Valina	24 g	1,2 g
Vitamina B6	20 mg	1 mg (50% RDA)

**TOP RAM 1000** è un integratore dietetico in capsule a base di aminoacidi ramificati in forma libera di massima purezza farmaceutica.

A differenza delle compresse, la capsula è immediatamente disponibile per l'assorbimento (più efficace durante l'attività fisica a livello di recupero e energia). Inoltre, ogni capsula contiene ben 1000 mg di aminoacidi ramificati in rapporto ottimale bilanciato (2 l-leucina, 1 l-isoleucina, 1 l-valina) .

Consigli d'uso: frazionare la dose prima, durante e dopo l'attività fisica.

Confezioni di vendita: 100 cps - 250 cps - 500 cps



POTENZIAMENTO

ENERGETICO

RECUPERO

Analisi media	per 100 g	per dose (5 capsule)
Valore energetico	399 kcal/1696 kJ	22 kcal/93 kJ
Proteine	98 g	5,39
Carboidrati	0,5 g	0,03 g
Grassi	0,5 g	0,03 g
L-Leucina	41,95 g	2,5 g
L-Isoleucina	20,98 g	1,25 g
L-Valina	20,98 g	1,25 g
Vitamina B6	36 mg	2 mg



**NITRO 3000** Dopo anni di ricerche è stato riscontrato che l'ossido di azoto è uno dei principali "messaggeri" dell'organismo e che governa tutta una serie di attività corporee: dalla regolazione del flusso sanguigno alla contrazione dei muscoli, ad un miglior assorbimento dei nutrienti con la conseguenza di una maggiore crescita. L'ossido di azoto è un gas prodotto dall'organismo a partire dall'arginina. L'arginina sembra in grado di stimolare la produzione di NO (chiamato anche nitrossido) nei vasi sanguigni. La migliore fonte in assoluto per il nostro organismo a produrre NO è l'arginina alfa-ketoglutarato (AAKG).

NITRO 3000 è disponibile in capsule da 1 g di principio attivo (senza eccipienti) di arginina alfa-ketoglutarato. La capsula è subito biodisponibile!!

Consigli d'uso: 1 capsula al mattino preferibilmente a stomaco vuoto e 1 capsula dopo l'attività fisica.

Confezione: 100 cps

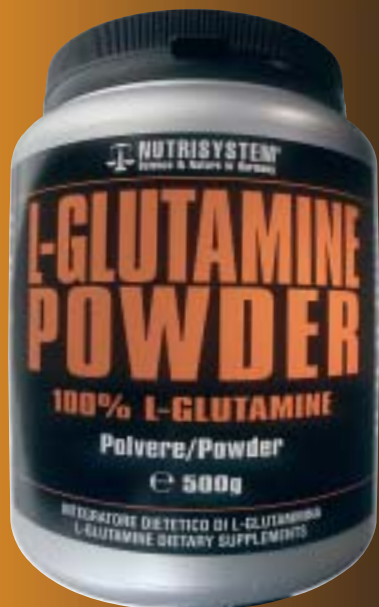


CRESCITA

RECUPERO

Analisi media	per 100 g	per porzione (2 capsule)
Valore energetico	52 kcal/221 kJ	0,31 kcal/1,32 kJ
*Proteine	13 g	78 mg
Carboidrati	0 g	0 g
Grassi	0 g	0 g
L-Arginina alfa-ketoglutarato	89 g	1 g

\* derivante da capsula



RECUPERO

POTENZIAMENTO

**L-GLUTAMINE POWDER** è un integratore dietetico in polvere di L-glutamina pura al 100%. La L-glutamina è un composto organico abbondante nelle proteine e presente in molti tessuti animali e vegetali, che favorisce il processo organico di produzione delle proteine ed il recupero delle energie. La glutamina è l'aminoacido più abbondante nel nostro organismo ed è essenziale per lo sviluppo del nostro fisico, per le difese immunitarie ed è un ottimo anticatabolico. L-GLUTAMINE POWDER può essere utile per un miglior recupero psico-fisico di tutti coloro che praticano attività fisiche.

Consigli d'uso: frazionare la porzione prima e dopo un'attività fisica.

Confezioni: 150 g - 300 g - 500 g

Analisi media	per 100 g	per porzione (1 misurino = 1,75 g)
Valore energetico	400 kcal/1674 kJ	7 kcal/29 kJ
Proteine	0 g	0 g
Carboidrati	0 g	0 g
Grassi	0 g	0 g
L-Glutamina	100 g	1,75 g



RECUPERO

POTENZIAMENTO

**L-GLUTAMINE TABLET** è un integratore dietetico a base di L-glutamina in forma libera in compressa: ogni tavoletta apporta 750 mg di pura glutamina, addizionata con amido di mais e cellulosa (fibra naturale).

Consigli d'uso: frazionare l'assunzione durante i pasti e/o dopo un'attività fisica.

Confezione: 300 cpr

Analisi media	per 100 g	per porzione (2 tavolette = 2 g)
Valore energetico	395 kcal/1677 kJ	7,9 kcal/33,54 kJ
Proteine	86,4 g	1,728 g
Carboidrati	8,06 g	0,161 g
Grassi	1,93 g	0,0386 g
L-Glutamina	75 g	1,5 g



FAVORISCE IL RECUPERO  
DA DOLORI MUSCOLARI

**JOINT COMPLEX** è un integratore a base di collagene, glucosamina solfato, condroitina solfato e prolina, tutti componenti essenziali per mantenere l'integrità della cartilagine, dei tendini, dei legamenti e delle ossa. Il collagene è la più importante proteina strutturale che rinforza i tendini proteggendo e sostenendo i tessuti più molli e connettendoli con lo scheletro. La glucosamina solfato (migliore forma assorbita dal nostro corpo circa il 90%) è utile nelle osteoartrosi, mentre la condroitina solfato è il componente principale della cartilagine. Per la sua capacità di richiamare acqua, la condroitina solfato aiuta a "lubrificare" le articolazioni. La glucosamina e la condroitina solfato svolgono un'efficace protezione prevenendo l'usura cartilaginea e di conseguenza stimolando la produzione di cartilagine in quelle zone articolari usurate da infortuni in tipi di alcune discipline sportive che causano un superlavoro articolare ed uno stress da sovraccarico funzionale. La prolina infine è l'aminoacido che costituisce il principale componente del collagene.

Consigli d'uso: prendere 2 capsule suddivise nei 2 pasti principali.

Confezione: 90 cps

Analisi media	per 100 g	per porzione (2 capsule)
Valore energetico	236 kcal/986,5 kJ	5,84 kcal/24,4 kJ
Proteine	0 g	0 g
Carboidrati	59 g	1,46 g
Grassi	0 g	0 g
Collagene	44 g	1000 mg
Glucosamina	22 g	500 mg
Condroitina	17,5 g	400 mg
Prolina	4,4 g	100 mg

**AMINO WHEY** è un integratore dietetico in compresse di alta qualità con una formula avanzata di aminoacidi derivanti dalla digestione enzimatica delle proteine del siero del latte, ovvero sottoposte ad un processo di scissione della proteina in singoli aminoacidi, che sono resi in tal modo più facilmente disponibili ed assimilabili dall'organismo. L'esclusiva componente di peptidi (composti derivati di più molecole di aminoacidi) del siero di latte, consente di ottenere un profilo aminoacidico elevato e bilanciato, ricco in aminoacidi ramificati, indispensabili per la rigenerazione muscolare dopo attività fisiche. AMINO WHEY presenta un'elevata percentuale proteica con un valore biologico ottimale ed è inoltre arricchito con vitamina B6, nutriente coinvolto in tutte le tappe del metabolismo proteico. Ogni compressa contiene 1g di pura proteina del siero di latte idrolizzata.

Consigli d'uso: frazionare la porzione durante i pasti principali per ottimizzare il fabbisogno aminoacidico.

Confezioni: 200 cpr - 500 cpr



Analisi media	per 100 g	per porzione (15 tavolette = 15,375 g)
Valore energetico	343 kcal/1450 kj	53 kcal/225 kj
Proteine	81 g	12,45 g
Carboidrati	0,200 g	0,030 g
Grassi	2 g	0,30 g
Vitamina B6	3,33 mg	0,51 mg (25% RDA)
L-Carnitina	6 mg	0,9 mg

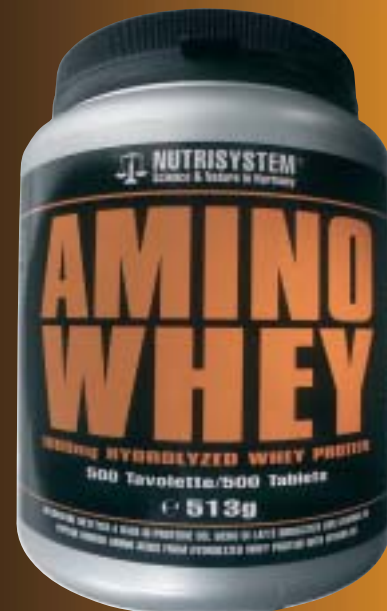
**ARGIX** è un integratore dietetico in capsule costituito da L-arginina base.

La L-arginina base, ottenibile da numerose proteine animali e vegetali, è dotata di un principio attivo pari al 100%. E' un aminoacido che partecipa all'importante ciclo di trasformazione dell'ammoniaca in ornitina, contribuendo a ridurre dall'organismo l'ammoniaca, sostanza di demolizione del metabolismo delle proteine. ARGIX è arricchito con vitamina B6, nutriente coinvolto in tutte le fasi del metabolismo delle proteine, grassi e carboidrati. Il prodotto si presenta in capsule di gelatina alimentare purissima. Ogni capsula contiene 500 mg di L-arginina.

Consigli d'uso: assumere la porzione prima di andare a dormire.

Confezioni: 60 cps - 150 cps

Analisi media	per 100 g	per porzione (3 capsule = 1,8 g)
Valore energetico	56 kcal/238 kj	1,02 kcal/4,35 kj
Proteine	13 g	234 mg
Carboidrati	0 g	0 g
Grassi	0,5 g	9 mg
L-Arginina	83 g	1,5 g
Vitamina B6	166 mg	3 mg



POTENZIAMENTO

INTEGRAZIONE PROTEICA



CRESCITA

RECUPERO



ENERGETICO

FAVORISCE LA RIDUZIONE DEI GRASSI

**CARNI BETTER** è un integratore dietetico in capsule a base di L-carnitina, sostanza presente nel tessuto muscolare prodotta naturalmente da due aminoacidi, la metionina e la lisina, grazie all'interazione della vitamina C. La carnitina svolge un ruolo di notevole importanza nel catabolismo (scissione) dei grassi, dalla cui demolizione tende ad attingere energia per soddisfare il fabbisogno energetico; la sua integrazione diviene quindi importante nei casi di accumulo di grassi, dovuta fra l'altro, ad una scorretta alimentazione. Il prodotto è arricchito con vitamina C, magnesio e cromo picolinato, elementi nutritivi indispensabili per il benessere dell'organismo. Il prodotto si presenta in capsule di gelatina alimentare purissima. Ogni capsula contiene 200 mg di L-carnitina.

Consigli d'uso: assumere la porzione 30 minuti prima di un'attività fisica.

Confezioni: 60 cps - 150 cps

Analisi media	per 100 g	per porzione (1 capsula = 610 mg)
Valore energetico	113,11 kcal/481,96 kJ	0,69 kcal/2,94 kJ
Proteine	28,36 g	0,173 g
Carboidrati	0 g	0 g
Grassi	0 g	0 g
L-Carnitina fumarato	32,78 g	200 mg
Vitamina C	9,8 g	60 mg (100% RDA)
Cromo picolinato	0,032 g	200 mcg



RECUPERO

**O.K.G.** è un integratore dietetico composto da L-ornitina  $\alpha$ -chetoglutarato. La L-ornitina  $\alpha$ -chetoglutarato è l'unione di una molecola dell'aminoacido L-ornitina con l'acido  $\alpha$ -cheto glutarico. O.K.G è un valido anticatabolico, libera energia e contribuisce a ridurre la formazione dell'acido lattico. Il prodotto si presenta in capsule di gelatina alimentare purissima. Ogni capsula contiene 500 mg di L-ornitina  $\alpha$ -chetoglutarato.

Consigli d'uso: assumere la porzione un'ora dopo attività fisiche o prima di andare a dormire.

Confezioni: 60 cps - 120 cps

Analisi media	per 100 g	per porzione (4 capsule = 2,4 g)
Valore energetico	56 kcal/238 kJ	1,36 kcal/5,8 kJ
Proteine	13 g	312 mg
Carboidrati	0 g	0 g
Grassi	0,5 g	12 mg
L-Ornitina $\alpha$ -chetoglutarato	83 g	500 mg



**TAURIX** è un integratore dietetico in capsule costituito da taurina, composto organico con un ruolo simile a quello della L-glutammina. La taurina può essere ricavata dalla metionina, aminoacido importante per la sua partecipazione a fondamentali processi biochimici, e dalla cisteina, aminoacido partecipante ai processi biologici di ossidazione. Pur essendo presente in modo naturale e significativo nell'organismo, tale sostanza può essere ridotta da elevate condizioni di stress, dall'azione dei radicali liberi o dall'ossidazione cellulare, che rendono quindi necessaria l'integrazione. Il prodotto si presenta in capsule di gelatina alimentare purissima. Ogni capsula contiene 500 mg di taurina.

Consigli d'uso: assumere la porzione nell'arco della giornata.

Confezioni: 60 cps - 150 cps

Analisi media	per 100 g	per porzione (1 capsula = 0,6 g)
Valore energetico	56 kcal/238 kJ	0,34 kcal/1,45 kJ
Proteine	13 g	78 mg
Carboidrati	0 g	0 g
Grassi	0,5 g	3 mg
Taurina	83 g	500 mg

RECUPERO

POTENZIAMENTO

**EXTREME CREATINE** è un integratore dietetico a base di aminoacidi quali creatina micronizzata, l-glutamina, l-arginina e carboidrati indispensabile per aumentare la fonte primaria d'energia a livello muscolare. La sua composizione bilanciata di aminoacidi di massima purezza permette ai muscoli sottoposti ad intensi allenamenti di migliorare il recupero e di contribuire allo sviluppo della massa muscolare magra. EXTREME CREATINE è il prodotto a più alto contenuto di creatina per dose, testato scientificamente ed autorizzato dal Ministero della Sanità.

## EXTREME CREATINE: STUDI SCIENTIFICI E BENEFITS.

La creatina utilizzata come integratore nutrizionale e impiegata nella medicina sportiva ha avuto in questi ultimi anni un gran successo. Sebbene è nota la capacità della creatina di fornire grandi quantità di energia per reintegrare le riserve dell'organismo, è stato dimostrato inoltre che essa riveste un ruolo dominante in attività sportive che richiedono molta forza e potenza, permettendo di migliorare la qualità delle prestazioni atletiche, ritardando la comparsa della fatica muscolare. Diversi studi scientifici hanno accertato che la creatina, per essere meglio utilizzata, assunta unitamente ad una fonte di carboidrati è assorbita in maniera più efficace.

## EXTREME CREATINE:

Le polemiche sul doping hanno coinvolto più volte ingiustamente la creatina, paragonandola ai farmaci. Il CIO alla fine del 1998 si esprime, dichiarando che la creatina non era inclusa nell'elenco delle sostanze vietate, in quanto è da considerarsi a tutti gli effetti un alimento. EXTREME CREATINE è un integratore dietetico e non un farmaco ed è stato riconosciuto tale anche dal Ministero della Sanità, per i benefici e i risultati del suo utilizzo in un contesto di attività sportiva, fornendo una garanzia in più al consumatore finale.

## EXTREME CREATINE: IL VALORE.

EXTREME CREATINE è il primo prodotto in Italia, a base di creatina monoidrato con sistema di trasporto, ad avere ottenuto l'Autorizzazione dal Ministero della Sanità, dietro presentazione di approfonditi test scientifici. Il rilascio di un decreto di Autorizzazione da parte del Ministero della Sanità, ente che disciplina la commercializzazione di prodotti alimentari e dietetici per la salute pubblica, garantisce al consumatore l'efficacia e la qualità di EXTREME CREATINE, quale integratore per lo sport in grado di supportare l'alimentazione dello sportivo, ottimizzandone il livello energetico, il recupero fisico ed il potenziamento muscolare.

Analisi media	per 100 g	per porzione (1 misurino=8 g)
Valore energetico	226 kcal/964 kj	18 kcal/77 kj
Proteine	0 g	0 g
Carboidrati	37,5 g	3 g
Grassi	0 g	0 g
Creatina monoidrato	37,5 g	3 g
L-Glutamina	6,25 g	0,5 g
L-Arginina	6,25 g	0,5 g
Magnesio	1125 mg	90 mg (33% RDA)
Vitamina C	375 mg	30 mg (50% RDA)
Vitamina B1	5,3 mg	0,42 mg (33% RDA)
Vitamina B2	6 mg	0,48 mg (33% RDA)
Vitamina B6	7,5 mg	0,6 mg (33% RDA)



**ENERGIA ESPLOSIVA PER MIGLIORI PERFORMANCE SPORTIVE**

**UN PIU' VELOCE RECUPERO ENERGETICO-MUSCOLARE POST-ALLENAMENTO O POST-GARA, DOVE I MUSCOLI SONO SOTTOPOSTI AD INTENSI SFORZI**

**AUMENTO DELLA MASSA MAGRA E POTENZIAMENTO MUSCOLARE**

## EXTREME CREATINE: IL PRODOTTO.

EXTREME CREATINE, unica nel suo genere, si differenzia totalmente dalla categoria di prodotti simili presenti sul mercato: innanzi tutto fornisce una concentrazione elevata di creatina micronizzata, l-glutammina e l-arginina. Il sistema di trasporto ottimale in EXTREME CREATINE, creatina/destrosio 1:1, consente di veicolare al meglio gli aminoacidi nel corpo, apportando energia senza inutili sovraccarichi di zuccheri. La presenza di magnesio, importante per le reazioni legate alla produzione ed all'utilizzazione dell'ATP, assolutamente indispensabile per tutte le forme di vita, interviene in tutti i principali processi biologici compreso il metabolismo del glucosio, la produzione di energia a livello cellulare, la sintesi degli acidi nucleici e delle proteine. E' fondamentale perchè garantisce anche la stabilità elettrica delle cellule, l'integrità delle membrane cellulari, la contrattilità dei tessuti muscolari. La l-glutammina è l'aminoacido libero più abbondante nell'organismo. La glutammina depositata nei muscoli è la principale fonte di riferimento delle cellule del sistema immunitario che la utilizza come fonte preferenziale nutritiva-energetica insieme a glucosio e acidi grassi a catena lunga. Un'intensa attività sportiva porta ad una diminuzione della concentrazione ematica di glutammina. E' essenziale quindi integrarla per preservare le scorte muscolari e prevenire quindi la degenerazione dei tessuti rallentando il processo di catabolismo. EXTREME CREATINE è integrato con l-arginina per un arricchimento della disponibilità immediata di una delle sostanze fundamentalmente interessate al meccanismo della detossicazione azotata. L'arginina stimola la crescita muscolare ed è stato riscontrato che bassi livelli di arginina possono portare difetti della crescita e perdita muscolare.

## EXTREME CREATINE: CONSIGLI D'USO.

Si consiglia il 1° mese 16 g di EXTREME CREATINE suddividendo la porzione nell'arco della giornata, 8 g a colazione o metà mattina e 8 g prima di coricarsi. Dopo il primo mese si consiglia di assumere per altri 30 giorni la porzione dimezzata (8 g) prima di coricarsi. Al termine del ciclo si consiglia una pausa di 15 giorni. E' successivamente possibile riprendere il ciclo. Per ottenere migliori risultati dell'assunzione di EXTREME CREATINE, si consiglia di assumere TOP RAM (integratore dietetico in polvere o compresse a base di aminoacidi ramificati della linea Nutrisystem) 20/30 minuti prima e 30/60 minuti dopo ogni allenamento.

Gusto: arancia

Confezioni: 128 g - 256 g - 512 g - 896 g



## CREATINA.

La creatina, l'integratore tra i più utilizzati negli ultimi anni, è una molecola naturale presente nel tessuto muscolare sotto forma di creatinfosfato. La qualità della creatina è indispensabile per ottenere ottimi risultati, Nutrisystem offre il massimo livello di qualità in quanto i suoi prodotti (Creatine Powder, Micro, Tablet) hanno determinate specifiche:

- MASSIMA PUREZZA FARMACEUTICA • HPLC PURITY 99,9% • CERTIFICATO ISO 9002

**CREATINE POWDER** è un integratore dietetico in polvere di creatina monoidrato pura. Il prodotto non contiene eccipienti.

Consigli d'uso: frazionare l'assunzione nell'arco della giornata.

Confezioni: 150 g - 300 g - 500 g - 1000 g

Analisi media	per 100 g	per porzione (2 misurini=3g)
Valore energetico	0 kcal/0 kj	0 kcal/0 kj
Proteine	0 g	0 g
Carboidrati	0 g	0 g
Grassi	0 g	0 g
Creatina	100 g	3 g

AUMENTO  
ENERGETICO

RECUPERO

POTENZIAMENTO

**CREATINE TABLET** è un integratore dietetico a base di creatina monoidrato in compresse. Ogni tavoletta apporta 1 g di creatina, con l'aggiunta di destrosio.

Consigli d'uso: frazionare l'assunzione nell'arco della giornata.

Confezioni: 100 cpr - 300 cpr - 500 cpr

Analisi media	per 100 g	per porzione (3 tavolette=3g)
Valore energetico	100 kcal/424 kj	4,05 kcal/17,1 kj
Proteine	0 g	0 g
Carboidrati	25 g	1,050 g
Grassi	0 g	0 g
Creatina	74 g	3 g

AUMENTO  
ENERGETICO

RECUPERO

POTENZIAMENTO

**CREATINE MICRO** è un integratore dietetico in polvere a base di creatina monoidrato pura, sottoposta ad un processo di micronizzazione allo scopo di migliorare la funzionalità della sostanza ed in particolare di aumentarne la bagnabilità, ovvero il tempo di dissoluzione (sospensione) in acqua. Il prodotto non contiene eccipienti.

Consigli d'uso: frazionare l'assunzione nell'arco della giornata.

Confezione: 400 g

Analisi media	per 100 g	per porzione (2 misurini=3g)
Valore energetico	0 kcal/0 kj	0 kcal/0 kj
Proteine	0 g	0 g
Carboidrati	0 g	0 g
Grassi	0 g	0 g
Creatina	100 g	3 g

AUMENTO  
ENERGETICO

RECUPERO

POTENZIAMENTO

