

Odżywki i suplementy diety marki **MULTIPOWER** dostępne są na stronie
www.kulturystyka.sklep.pl

MULTIPOWER®

S P O R T S F O O D

***naturalna
witamina***

L-karnityna

Co to jest L-karnityna?

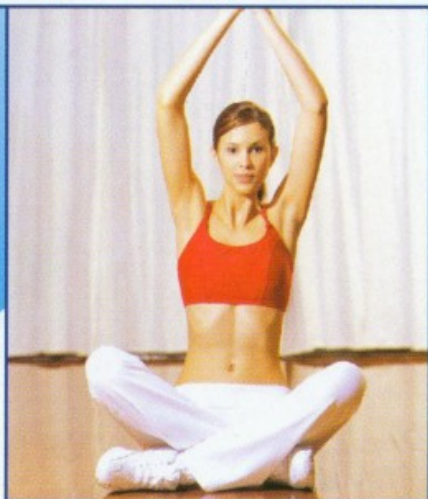
L-karnityna jest naturalnym składnikiem organizmu oraz pożywienia. Jest to substancja witamino-pochodna syntetyzowana przez ludzki organizm z aminokwasów (lizyny i metioniny), z witamin (C, B3, B6, B12) oraz kwasu foliowego i żelaza.

Niedobór nawet jednego z tych składników powoduje zmniejszenie wytwarzania L-karnityny.

Organizm człowieka zawiera około 20-25 gramów L-karnityny. Najwięcej L-karnityny zawiera serce, wątroba oraz komórki układu odpornościowego. Te właśnie organy wykazują największą wrażliwość na niedobór L-karnityny. W pożywieniu L-karnityna znajduje się przede wszystkim w mięsie (głównie baraninie, dziczyźnie, wołowinie, nieco mniej w wieprzowinie i drobiu) i w niewielkich ilościach w produktach mlecznych.



Jakie funkcje pełni L-karnityna w naszym organizmie?



Główną funkcją L-karnityny jest udział w przemianie tłuszczów. L-karnityna jest niezbędna organizmowi w transporcie kwasów tłuszczowych do wnętrza komórki mięśniowej. Zostają tam przekształcane w energię bez której żaden organizm nie mógłby realizować swoich funkcji życiowych.

L-karnityna coraz szerzej jest stosowana w medycynie. Jest bardzo ważna dla prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego, zapobiega miażdżycy i zawałom serca.

Już od dawna jest stosowana w pediatrii. Badania dowodzą, że L-karnityna jest obecna w mleku matki w wysokim stężeniu, tak więc istnieje konieczność dodawania jej do wszystkich preparatów mleko zastępczych opartych na soi, która w L-karnitynę jest uboga.

Komu szczególnie potrzebna jest suplementacja L-karnityną?

Osobom odchudzającym się

L-karnityna przyspiesza procesy spalania tłuszczów w organizmie. Umożliwia lepsze wykorzystanie energii zawartej w pożywieniu co pomaga zredukować ilość kalorii w diecie. Ogranicza występowanie efektu „yo-yo”. Należy pamiętać, że przy obniżonym poziomie L-karnityny szybkość przemian tłuszczowych ulega spowolnieniu i to nawet u osób uprawiających sport.

Sportowcom

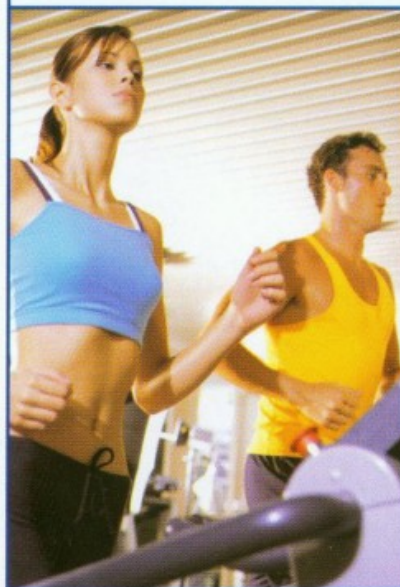
Optymalizuje procesy energetyczne, zwłaszcza przy długotrwałym wysiłku fizycznym. Przyspiesza okres regeneracji po treningu lub zawodach.

Wegetarianom

Dieta wegetariańska jest bardzo uboga w L-karnitynę ponieważ podstawowym jej źródłem w pożywieniu jest mięso.

Osobom po 40 roku życia

Stężenie L-karnityny w organizmie obniża się z wiekiem. Dostarczanie jej w postaci suplementu pomaga dłużej zachować witalność organizmu i spowalnia procesy starzenia. Ponadto ogranicza ryzyko wystąpienia zawału serca i miażdżycy.



Form Drink

Form Drink to L-karnityna w płynie o smaku brzoskwiowym. Opakowanie zawiera 20 praktycznych w użyciu buteleczek.

Każda buteleczka zawiera 1000 mg L- karnityny.

L-karnityna w płynie szybko się przyswaja.

Sposób użycia: Osobom, które nie uprawiają sportu zaleca się przyjmowanie 1 buteleczki rano, na czczo.

Osoby uprawiające różne dyscypliny sportowe, zwłaszcza wytrzymałościowe powinny spożywać zawartość jednej buteleczki na 1/2 godziny przed treningiem.



Form Drops

Form Drops to tabletki do ssania, z których każda zawiera 300 mg L-karnityny.

Opakowanie: 60 tabletek do ssania.

Sposób użycia: Osoby, które nie ćwiczą powinny przyjmować 3 tabletki w ciągu dnia: rano, po południu i wieczorem, w celu utrzymania stałego stężenia L-karnityny w organizmie.

Osoby uprawiające różne dyscypliny sportowe powinny przyjmować 3 tabletki na 1/2 godziny przed treningiem.

Fit Active L-Carnitine Fitness Drink

Gotowy do spożycia niskokaloryczny napój zawierający 1000 mg L-karnityny. Polecany jest osobom odchudzającym się oraz osobom uprawiającym różne dyscypliny sportowe.

Sposób użycia: Spożywać zawartość 1 butelki dziennie, najlepiej 30 minut przed treningiem.

W przypadku dyscyplin wytrzymałościowych i treningu aerobowego Fit Active można spożywać w trakcie treningu.

Opakowania: butelka 500 ml

Dostępne smaki: ananasowy, figii meksykańskiej



Fit Active L-Carnitine baton



Dietetyczny baton węglowodanowo-białkowy z L-karnityną w polewie z białej czekolady.

Jego zaletą jest to, że szybko dostarcza energii i jest znacznie mniej kaloryczny niż zwykły baton czekoladowy, gdyż zawiera więcej białka i znacznie mniej tłuszczu.

Opakowanie: baton 45 g

Smak: ananasowy, gruszkowy, owoców leśnych

Fit Active L-Carnitine Fitness Drink

Fit Active L-Carnitine Fitness Drink to niskokaloryczny napój mineralno-witaminowy z L-karnityną.

Każda porcja dostarcza **1000 mg L-karnityny**.

Polecany jest:

- **osobom odchudzającym się**

L-karnityna przyspiesza redukcję tkanki tłuszczowej i pomaga zredukować ilość kalorii w diecie. Bogaty skład Fit Active L-Carnitine umożliwia uzupełnienie niedoboru witamin i minerałów, który często pojawia się przy dietach redukujących masę ciała.

- **osobom uprawiającym sporty wytrzymałościowe**

szybko wyrównuje niedobór płynów i składników mineralnych utraconych podczas wysiłku fizycznego oraz zwiększa wydolność organizmu podczas treningu.

Wartości odżywcze	na 100 g	w 1 porcji
Wartość energetyczna	1533kJ / 360kcal	383 kJ / 90kcal
Białko	<1 g	<1 g
Węglowodany	80 g	20 g
Tłuszcz	<1 g	<1 g
Witamina E	28 mg	7 mg
Witamina C	180 mg	45 mg
Witamina B1	2,8 mg	0,7 mg
Witamina B2	3,6 mg	0,9 mg
Niacyna	36 mg	9 mg
Witamina B6	4 mg	1 mg
Kwas foliowy	360 µg	90 µg
Witamina B12	5 µg	1,3 µg
Kwas pantotenowy	15 mg	3,6 mg
Wapń	630 mg	158 mg
Fosfor	520 mg	130 mg
Magnez	190 mg	48 mg
L-karnityna	4000 mg	1000 mg



Sposób użycia: 1 porcja = 25 g proszku (ok. 2 łyżki stołowe) rozpuszczone w 0,5 l wody. Spożywać 1 porcję w ciągu dnia, 30 minut przed treningiem lub w czasie treningu.

Najlepiej smakuje schłodzone.

Opakowanie: saszetka 500 g, puszka 500 g

Dostępne smaki: ananasowy, gruszkowy, malinowy, kiwi z jabłkiem.