

# BETA ALANINE

## PRECURSOR DE LA CARNOSINA

## INHIBIDOR DEL ÁCIDO LÁCTICO



### DESCRIPCIÓN

La **BETA-ALANINA** ( $\beta$ -ALA) es un componente de los péptidos naturales carnosina y anserina y también del ácido pantoténico. Se sintetiza in vivo por degradación del dihidrouracilo y de la carnosina. La  $\beta$ -ALA es un precursor limitante de la tasa de síntesis de la carnosina. La acidez muscular se debe a la aparición de la fatiga muscular en forma del tan conocido ácido láctico. La  $\beta$ -ALA al ser un precursor de la carnosina hace que la carnosina atenúe los efectos negativos del ácido láctico.

Es por ello que la  $\beta$ -ALA se ha convertido en un suplemento muy popular entre atletas y deportistas que buscan una mayor resistencia en sus entrenamientos y competiciones donde la demanda de intensidad es muy alta como es el culturismo, ciclismo, triatlón, crossfit o atletas de pista ya sean velocistas, mediofondistas incluso fondistas donde en sus entrenamientos trabajan en forma de intervalos donde se produce grandes cantidades de lactato.

La ingestión de beta-alanina produce en personas no acostumbradas a su consumo y solo en algunos casos sensación de hormigueo en los dedos y manos, esto no debe preocuparnos ya que remite en unos minutos.

**BETA-ALANINE** nos aporta  $\beta$ -ALA de la mayor calidad para cumplir con nuestros propósitos deportivos.

### MODO DE EMPLEO

Tomar una dosis diaria (4 cápsulas) repartida en dos servicios de 2 cápsulas por servicio.

### INGREDIENTES

Beta-alanina, capsula [agente de recubrimiento (hidroxipropilmetilcelulosa), colorante (dióxido de titanio)], antiaglomerantes (sales magnésicas de ácidos grasos, dióxido de silicio). **ADVERTENCIAS:** Mantener en lugar fresco y seco, el calor y el sol pueden dañar el envase. Mantener fuera del alcance de los niños más pequeños. Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustituto de una dieta equilibrada. No superar la dosis diaria expresamente recomendada. La Beta-Alanina es un precursor de la carnosina y puede causar una sensación de hormigueo inofensivo y temporal en la piel para algunas personas. Puede contener trazas de **gluten, leche, huevo, soja, apio, dióxido de azufre, sulfitos, pescado, moluscos y crustáceos.**

### PRESENTACIÓN

Bote de 120 cápsulas

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Cantidad por dosis .....4 cápsulas  
Beta-alanina .....3200 mg

Dosis diaria recomendada: 4 cápsulas.  
Dosis por envase: 30