

Come assumere Glutamina

Regole generali per chi si avvicina all'assunzione di questo integratore

Durata del ciclo: indeterminata; può essere assunta tutto l'anno.

Giorni di allenamento:

3gr + mezzo cucchiaino di bicarbonato appena sveglio

3gr + mezzo cucchiaino di bicarbonato 30 minuti prima di allenarsi

1-3gr appena finito l'allenamento insieme allo shake di proteine e carboidrati

3gr + mezzo cucchiaino di bicarbonato prima di coricarsi

Giorni di riposo:

3gr + mezzo cucchiaino di bicarbonato appena sveglio

3gr + mezzo cucchiaino di bicarbonato a metà pomeriggio

3gr + mezzo cucchiaino di bicarbonato prima di coricarsi

in che quantità d'acqua va disciolta ogni dose?

1:10 molta acqua, mischi bene e butti giu

deve trascorrere del tempo tra un pasto e l'assunzione di gluta o non è necessario?

se puoi una mezzoretta, devi prenderla prima di mangiare, a stomaco vuoto, in modo che sia assorbita prima che il cibo entri in nello stomaco

la gluta da assumere pre colazione e possibile prenderla insieme allo shaker con le pro in polvere della colazione o è più consigliabile da sola?

precolazione è un suggerimento ben preciso

Ciao PrinceRiky, ho una domanda in merito al tamponamento:

é vero che ne migliora l'assorbimento dell'integratore per effetto del miglior passaggio gastrico dato che "tampona" Hcl (che darebbe "fastidio" all'integratore), ma per quanto tempo si può protrarre questa

assunzione prima che dia effetti collaterali collegati esclusivamente al fenomeno di tamponamento? (riferito al fatto che non è fisiologico che il ph nello stomaco sia sempre tamponato in continuazione altrimenti si potrebbe andare in contro a disturbi gastrici).

utilizzando così poco bicarbonato si alza il ph in maniera così poco invasiva per lo stomaco che la situazione non dovrebbe portare nessun tipo di problema anche nel lungo termine.

E' naturale come sia opportuno utilizzare una buona quantità di acqua (diciamo un 10-15% di diluizione) per rendere meno invasivo l'attacco del sale alcalino e migliorare la "dispersione" degli acidi gastrici.

prince tu per bicarbonato intendi quello tipo brioschi?

volendo posso usare anche questo ultimo?in che quantità?

di basen pulver ne basta una punta di un cucchiaino da caffè per 4-5grammi di glutmmina

Posso fare 2 assunzioni da 10gr, colazione e postwo?

Vorrei proprio evitare di dividerla in 4 assunzioni da 5gr.

Cambia qualcosa...?

puoi farlo, la cosa è molto soggettiva...a me da più efficacia fare piccole assunzioni in più momenti, ma nulla vieta la tua posologia, prova e vedi come va...a limite cambia metodo 😊

E come succo di frutta che succhi useresti? L'arancia è troppo acida?

nessun succo di frutta per gli integratori. usa the o tisane