

# Beta Alanine 750mg Gold

VOEDINGSSUPPLEMENT



Beta alanine is een aminozuur dat het lichaam zelf aanmaakt. Daarnaast is beta alanine aanwezig in voeding, zoals in vlees en vis. In de spieren vormt beta alanine samen met het aminozuur histidine de dipeptide carnosine. Histidine is volop aanwezig in het lichaam, waardoor beta alanine de beperkende factor is voor de vorming van carnosine. Om er zeker van te zijn dat er voldoende beta alanine beschikbaar is voor de spieren, gebruiken veel (top)sporters een supplement met beta alanine. Beta alanine 750 mg Gold is ideaal voor sporters die kortdurende explosieve inspanningen leveren, zoals sprinters, wielrenners, zwemmers, teamsporters en krachtsporters. Beta alanine 750 mg Gold is een goede aanvulling tijdens intensieve trainings- of wedstrijdperioden.

## Veganisten en vegetariërs

Aangezien beta alanine voornamelijk voorkomt in dierlijke producten, zijn vegetariërs en veganisten afhankelijk van de lichaamseigen productie van beta alanine. Hierdoor hebben vegetariërs en veganisten over het algemeen lagere hoeveelheden carnosine in hun spieren dan mensen die wel vlees eten (1). Het gebruik van een beta alanine supplement is voor vegetariërs en veganisten daarom extra interessant.

## NZVT-gecertificeerd

Beta alanine 750 mg Gold is geproduceerd volgens de (doping)normen van het NZVT systeem en bevat daarom het NZVT logo. Beta alanine 750 mg Gold kan dus met zekerheid door topsporters gebruikt worden. Zo kan de sporter zich onbezorgd concentreren op het leveren van optimale sportprestaties.

## Aanvullende informatie

Dit product is vrij van bekende allergenen en geschikt voor vegetariërs en veganisten.

## Geadviseerd gebruik

Dagelijks 4 tot 8 capsules met ruime hoeveelheid water innemen, bij voorkeur met een maaltijd. Na 10 weken kan de dosering gehalveerd worden naar 2 tot 4 capsules per dag. Voor de gewenste effecten minimaal 2-4 weken gebruiken. Dit product kan goed gecombineerd worden met Cafeïne Gold 50 mg, Creatine Gold en Natrium Bicarbonaat 1200 mg Gold.

## Tintelend gevoel

Beta alanine kan zorgen voor een tintelend gevoel. Dit is niet schadelijk, maar kan wel als vervelend ervaren worden. Door de dosering beta alanine over de dag te verspreiden, kan het tintelende gevoel voorkomen worden. Neem 1 capsule per keer met telkens 3-4 uur verschil.

## Health Claims

- 750 mg beta alanine per capsule
- Bouwstof van carnosine in de spieren
- Populair onder sporters
- 90 capsules per verpakking
- Geschikt voor vegetariërs en veganisten

## Samenstelling per vegetarische capsule

Ingrediënt	Hoeveelheid	% RI	Verbinding
β-alanine	750 mg	100	

RI = Referentie inname / \* RI niet bepaald

Bronnen:

Everaert, I., Mooyaart, A., Baguet, A., Zutinic, A., Baelde, H., Achten, E., ... & Derave, W. (2011). Vegetarianism, female gender and increasing age, but not CNDP1 genotype, are associated with reduced muscle carnosine levels in humans. *Amino acids*, 40(4), 1221-1229.



**SPORT**  
ULTIMATE DOPE-FREE SPORTS SUPPLEMENTS

