

BETA ALANINE GOLD

Beta Alanine Gold van Virtuoos is speciaal ontwikkeld voor topsporters om de spieren te beschermen tijdens intensieve inspanning. Regelmatige inname van dit aminozuur verhoogt de concentratie carnosine in de spieren. Carnosine is een dipeptide die verzuring in de spiercellen helpt tegen te gaan. Daarnaast beschermt deze stof de spiercellen tegen beschadiging. Dit helpt om de trainingsresultaten te verbeteren.

Beta alanine Gold is ontwikkeld voor (top)sporters. Gebruik in overleg met uw begeleider.

NZVT-GECEERTIFICEERD

Beta alanine Gold Gold is geproduceerd volgens de (doping) normen van het NZVT systeem en bevat daarom het NZVT logo. Beta alanine Gold kan dus met zekerheid door topsporters gebruikt worden.

HEALTH CLAIMS

- Specifiek geschikt voor topsporters
- Dit product is samen met de Nederlandse topsport ontwikkeld
- Productie in een farmaceutische omgeving
- Verpakt in een hygiënische doordrukstrip

| INGREDIENT | HOEVEELHEID | % ADH | VERBINDING |
|------------|-------------|-------|------------|
| β-alanine | 500 mg | | |

BETA ALANINE GOLD



TOELICHTING

Beta-alanine verbetert de prestatie door verzuring (toename van H⁺ -ionen) bij kort durende intensieve inspanning tegen te gaan. Met beta-alanine verhoog je de hoeveelheid carnosine dat de H⁺ -ionen kan neutraliseren. Het werkt vooral bij intensieve inspanningen die tussen de 1 en 6 minuten duren.

KAN INGEZET WORDEN BIJ:

- Teamsporten zoals voetbal en hockey (herhaalde korte intensieve sprints)
- Duursporten waarbij achter elkaar moet worden gesprint (bijv. intervaltraining of meerdere sprints)
- Krachtsport, crossfit en fitness waarbij lange sets worden gedaan (meer herhalingen)
- Vechtsporten zoals boksen en judo (meer worpen achter elkaar)
- Atletiek (400 tot 1500 m), zwemmen (100 t/m 400 m)

AANVULLENDE INFORMATIE:

- Een inname tussen 4 en 6 gram wordt in de praktijk voor de oplaadfase geadviseerd. In een periode van 5 tot 6 weken zorgt dit voor significante toename van de hoeveelheid carnosine.
- Na de oplaadfase blijkt een halve dagelijkse dosering (2 tot 3 gram) voldoende om de voorraad carnosine te stabiliseren
- Inname van 1 gram per keer kan kort na innema tintelingen veroorzaken (parthesie) in handen, vingers en gezicht.
- Combineer inname met een koolhydraatrijke maaltijd. Insuline verbetert de opname.
- 9 weken na het stoppen van suppletie kom je qua carnosine waarde weer op het startniveau uit.
- Beta-alanine werkt zowel voor recreatieve als goed getrainde atleten.
- Kan bij hoge inname voor tintelingen in armen, gezicht en handen zorgen (paresthesie). Daarom dosering over de dag spreiden.
- Te verbetering van de prestatie kan aanvullend Cafeïne Gold worden geadviseerd.

BETA ALANINE GOLD



Beta Alanine Gold has been developed especially for professional athletes to protect the muscles during an intensive workout. Regular intake of this amino acid increases the concentration of carnosine in the muscles. Carnosine is a dipeptide that helps counter acidification in the muscle cells. Besides this, it protects the muscle cells from damaging which helps enhance trainings/performance results.

Beta-alanine gold is specifically developed for professional athletes. Use in consultation with your trainer.

NZVT-CERTIFIED

Beta-alanine Gold is endowed with the NZVT logo. NZVT is an abbreviation of the 'Nederlands Zekerheidssysteem Voedingssupplementen Topsport' (Anti Doping Authority for the Netherlands.) This certification guarantees the athlete that the dietary supplement is free of doping.

HEALTH CLAIMS

- Specifically suitable for (professional) athletes.
- A pure performance, because this product is
- NZVT-certified.

| INGREDIENT | AMOUNT | %RDA | COMPOUND |
|------------|--------|------|----------|
| β-alanine | 500 mg | | |

@sport

facebook.com/Virtuoos twitter.com/Virtuoosport



@sport

facebook.com/Virtuoos twitter.com/Virtuoosport



COMMENTS

Beta alanine improves the performance by fighting acidification (increase in H⁺ ions) during short and intensive exertions. Beta alanine increases the amount of carnosine that can neutralize H⁺ ions, which works especially during intensive exertions of one to six minutes.

CAN BE USED DURING

- Team sports such as football and hockey (repeated short intensive sprints).
- Endurance sports which include multiple sprints (interval training or multiple sprints).
- Strength sports, CrossFit and fitness with long sets (several repetitions).
- Martial arts such as boxing and judo (multiple throws).
- Athletics (400 to 1500 meter), swimming (100 to 400 meter).

ADDITIONAL INFORMATION

- An intake between 4 and 6 grams is recommended in practice for the charging phase. In a period of 5 to 6 weeks this will provide a significant increase in the amount of carnosine.
- Half a dosage will be sufficient (2 to 3 grams) to stabilize the carnosine stock after the charging phase.
- An intake of 1 gram a time may cause tingling (paresthesia) in the hands fingers and face shortly after the intake.
- Combine intake with a carbohydrate rich meal. Insulin improves the uptake.
- Nine weeks after stopping the supplementation the carnosine levels will have returned to normal.
- Beta alanine works for both recreational and well-trained athletes.
- A high intake can cause tingling in the arms, face and hands (paresthesia). Spread the dosages over the day.

To improve the performance Caffeine Gold can be advised as well.