

Aminokyseliny

Chcete podpořit růst svalů a zároveň je chránit před poškozením při fyzické zátěži? Dopřejte jim aminokyseliny, které jsou základním stavebním kamenem svalů, potažmo celého těla. Díky nim mu dodáte potřebné látky, jež **jsou pro lidský organismus nezbytné**.

Jelikož při fyzické aktivitě tělo získává energii mimo jiné i z aminokyselin, které mu následně chybí, **je nutné je doplňovat**. Výbornou volbou jsou například esenciální aminokyseliny BCAA (Branched Chain Amino Acids), které si tělo neumí vyrobit samo. Je však vhodné je doplňovat také po tréninku **pro obnovu svalové hmoty a regeneraci**.

Zjednodušeně řečeno: aminokyseliny **pomáhají maximalizovat váš sportovní výkon** a jeho výsledky. Příjemným bonusem navíc je příznivý vliv na zdraví, posílení imunitního systému a jistě je oceníte i při redukčních dietách.

➔ [Zjistěte více o aminokyselinách a jejich účincích na lidský organismus.](#)