



## **MEGAMAX BCAA 1.200 mg Tabletten**

### **– verzweigtkettige Aminosäuren für optimalen Muskelaufbau und Muskelerhalt**

MEGAMAX BCAA 1.200 mg Tabletten enthält die 3 verzweigtkettigen Aminosäuren L-Leucin, L-Isoleucin und L-Valin im Verhältnis 2:1:1. Aufgrund ihrer speziellen Struktur werden die enthaltenen Aminosäuren schnell vom Körper aufgenommen und gelangen mit dem Blutstrom in den Muskel, der zu 35 % aus BCAA besteht.

#### **Inhaltsstoffe und Produkteigenschaften:**

- ideal für Kraftsportler und Ausdauersportler
- mit L-Leucin, L-Isoleucin und L-Valin im Verhältnis 2:1:1
- 1.200 mg BCAA in jeder Tablette
- unterstützt den Muskelaufbau
- Bei Figurtraining und in der Diätphase geeignet
- Inhalt: 100 Tabletten

#### **Aminosäuren – Bausteine des Lebens**

Aminosäuren sind die Grundbausteine des menschlichen Körpers. Eiweiß (= Protein) besteht aus Aminosäuren und dient dem Körper als wichtigster Baustoff für Muskeln, Bindegewebe, Stützgewebe, Enzyme, Hormone, Antikörper und vieles andere mehr. Eiweiß, auch Protein genannt, trägt zum Erhalt und zur Zunahme von Muskelmasse bei und auch zur Erhaltung normaler Knochen.

Die Aminosäuren und Proteine unterliegen einem ständigen Aufbau, Abbau und Umbau im menschlichen Körper. Daher benötigt der Körper stets ausreichende Mengen an Eiweiß bzw. Aminosäuren, um nicht in eine katabole (abbauende) Stoffwechsellage zu geraten.

In der Aufbauphase unterstützen die BCAA den Muskelaufbau, in der Diätphase verhindern die BCAA den Muskelabbau und tragen zum Erhalt der Muskelmasse bei. Auch für Personen, die sich einseitig ernähren und wenig Protein mit der Nahrung zu sich nehmen, ist eine Nahrungsergänzung mit MEGAMAX BCAA Tabletten sinnvoll, um dem Muskelabbau entgegenzuwirken. Das ist insbesondere für alle Menschen, die über 50 Jahre alt sind, sehr wichtig, denn die Sarkopenie im Alter (altersbedingter Muskelabbau) führt zu Kraftverlust und Leistungseinschränkungen und langfristig zu Immobilität.

#### **Verzweigtkettige Aminosäuren**

Die verzweigtkettigen Aminosäuren (engl.: BCAA = branched chain amino acids) haben ihren Namen von ihrer verzweigtkettigen Molekülstruktur her erhalten. Das sind die essentiellen Aminosäuren L-Leucin, L-Isoleucin und L-Valin. Da der Tagesbedarf an L-Leucin gegenüber den beiden anderen BCAA doppelt so hoch ist, enthalten die BCAA Tabletten von MEGAMAX die verzweigtkettigen Aminosäuren L-Leucin, L-Isoleucin und L-Valin im Verhältnis 2:1:1. Sie werden sowohl von Kraftsportlern als auch von Ausdauersportlern genommen, sind also für jeden Sportler geeignet.



## Was unterscheidet die BCAA von anderen Aminosäuren?

BCAA können nicht in der Leber umgebaut werden sondern wandern mit dem Blutstrom zum Muskel, wo sie verstoffwechselt oder eingebaut werden. Die Muskeln enthalten zu bis 35 % BCAA. Sie sind also ein wichtiger Baustoff im Rahmen des Muskelaufbaus. In Extremsituationen, bei lang andauernden Trainingseinheiten oder Langzeitbelastungen wie Marathon, Triathlon, Radrennen etc. kann die Energiegewinnung aus Aminosäuren bis zu 10% betragen. Sind nicht genügend verzweigtkettige Aminosäuren im Blut vorhanden, werden Muskeln abgebaut, um über einen biochemischen Umweg den Blutzuckerspiegel zu stabilisieren. Es kommt zu Katabolie. Ausdauersportler nehmen die BCAA vor Beginn ihres Trainings oder Wettkampfes, um Muskelabbau während der Belastung weitestgehend zu vermeiden. Kraftsportler nehmen diese unmittelbar nach dem Training, um den Muskelaufbau (Anabolie) zu unterstützen.

**Zutaten:** L-Leucin (28,6 %), Tri-Calciumphosphat, L-Valin (14,3 %), L-Isoleucin (14,3 %), Füllstoff Cellulose, Molkenproteinhydrolysat, Trennmittel (Siliciumdioxid, Magnesiumsalze der Speisefettsäuren).

**Anwendung:** An Tagen, an denen Sie Ihre Muskeln intensiv beanspruchen möchten, können Sie dreimal 5 Tabletten MEGAMAX BCAA 1.200 mg mit etwas Flüssigkeit einnehmen. Ist der Trainingsanspruch weniger hoch, genügen dreimal 3 Tabletten am Tag. Möchten Sie die Tabletten nicht mit Wasser schlucken, können Sie sie auch in einem Mörser zerkleinern und das entstehende Pulver beispielsweise in Joghurt einrühren. Bei einem Krafttraining sollten Sie die Einnahme nach dem Training einplanen, bei Ausdauerbelastungen nehmen Sie die Tabletten am besten eine halbe Stunde vor Trainingsbeginn.

Aminosäuren sollten nach Möglichkeit auf nüchternen Magen eingenommen werden, da sie ansonsten mit anderen Aminosäuren der Nahrung um die Aufnahmeplätze konkurrieren und nicht optimal resorbiert werden können.

**Lagerung:** Kühl (6 - 25 °C), trocken, vor Sonnenlicht geschützt und außerhalb der Reichweite von Kindern lagern.

**Inhalt:** 100 Tabletten.

Alternativ zu den Tabletten gibt es auch MEGAMAX BCAA 1.000 mg Kapseln - PZN 14132113.

## Das MEGAMAX-Qualitäts- und Garantieverprechen - seit über 20 Jahren

MEGAMAX Produkte erfüllen höchste Qualitätsansprüche hinsichtlich Konzeption, Nachhaltigkeit, Rohstoffauswahl, Bioverfügbarkeit und Verarbeitung durch

- ✓ Herstellung
- ✓ aus besten Rohstoffen
- ✓ in modernsten Fertigungsbetrieben nach GMP (= Good Manufacturing Practice)
- ✓ permanente Qualitätskontrollen nach HACCP-Sicherheitskonzept
- ✓ mit dem Qualitätszertifizierungen DIN ISO 9001:2000 und IFS (International Food Standard).