

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-GECEERTIFICEERD

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.

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 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

- Specifiek geschikt voor sporters
- Verpakt in een hygiënische doordrukstrip
- Dit product is samen met de Nederlandse topsport ontwikkeld

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.

INGREDIENT	HOEVEELHEID	% RI	VERBINDING
β-alanine	750 mg		

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 dagelijkse dosering van 2 tot 3 gram voldoende om de voorraad carnosine te stabiliseren
- Inname van meer dan 1 gram per keer kan kort na inname tintelingen veroorzaken (paresthesie) in handen vingers en gezicht. Om dit te voorkomen/minimaliseren is het advies om de inname over de dag te verspreiden in kleinere doseringen (0,8-1,6 gram per keer).
- 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.
- Te verbetering van de prestatie kan aanvullend Cafeïne Gold worden geadviseerd.

BETA ALANINE 750MG GOLD



Beta Alanine 750mg 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 750mg gold is specifically developed for professional athletes. Use in consultation with your trainer.

NZVT-CERTIFIED

Beta Alanine 750mg Gold is endowed with the NZVT logo. NZVT is an abbreviation of the 'Nederlands Zekerheidssys-

teem 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.
- This product has been developed together with the Dutch top sport.
- Packaged in a hygienic blister pack.

INGREDIENT	AMOUNT	%RDA	COMPOUND
β-alanine	750 mg		



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.