

Guide Pratique : Optimisation de la L-Glutamine

Introduction à la L-Glutamine

- Acide aminé le plus abondant dans le tissu musculaire.
- Essentiel pour la santé intestinale et la récupération post-entraînement.
- Soutient le système immunitaire lors de périodes de stress physique intense.

Protocoles de Dosage Recommandés

- Entretien général : 5g par jour, idéalement après l'entraînement.
- Récupération intense : 10g à 15g par jour, répartis en 2 ou 3 prises.
- Moment optimal : À jeun ou avec un repas léger pour une meilleure absorption.
- Note : Ne pas dépasser 20g par jour sans avis médical.

Conseils de Conservation

- Conserver dans un endroit frais, sec et à l'abri de la lumière directe.
- Maintenir le sachet ou le pot hermétiquement fermé pour éviter l'humidité.
- Utiliser une cuillère propre et sèche pour éviter la contamination.
- Date limite : Consommer de préférence dans les 6 mois après ouverture.

Recette : Smoothie Récupération Musculaire

- Ingrédients : 200ml d'eau de coco, 1 banane, 1 poignée d'épinards frais, 5g de L-Glutamine en poudre.
- Préparation : Mixer tous les ingrédients jusqu'à obtenir une texture lisse.
- Avantage : L'eau de coco apporte des électrolytes tandis que la glutamine favorise la synthèse protéique.

Précautions d'usage

- Consulter un professionnel de santé en cas de maladie rénale ou hépatique.
- Ne remplace pas une alimentation équilibrée et variée.
- Arrêter la prise en cas d'effets secondaires digestifs persistants.