

Los ácidos grasos de cadena larga necesitan para su degradación una activación previa en forma de Acetil Coenzima A-Ácido graso, ya que por sí mismos no pueden atravesar la membrana mitocondrial. Esta activación se consigue gracias a la **L-carnitina**, que actúa como transportador de ácidos grasos de cadena larga a través de la membrana mitocondrial.

El papel de la **L-carnitina** en la conversión de la grasa en energía es de gran ayuda para los atletas.

QUÉ NOS APORTA

El rendimiento deportivo depende de la capacidad del organismo para producir energía, y teniendo en cuenta que la grasa es la fuente de energía que más calorías aporta, si logramos aumentar la oxidación de los ácidos grasos, el organismo incrementa los niveles energéticos disponibles, además de reducir el tejido corporal graso.

Disminuye la producción de ácido láctico y por tanto de agujetas.

Aumenta la captación de **oxígeno** y la **producción de energía** en el momento cumbre de intensidad durante el entrenamiento.

Favorece la desintoxicación amoniacal y de urea, típico en deportistas de alto rendimiento.

L-CARNITINA (cápsulas)

Ingredientes:

L-carnitina tarrato, talco y estearato de magnesio.

Modo de empleo:

1 a 2 cápsulas al día, pudiendo llegar a 4 diarias según el peso (15-30 mg/kg/peso/día).

Se recomienda 1 hora antes del entrenamiento. Durante un periodo de 4-5 semanas.

Presentación:

Envase de 90 y 180 cápsulas.

L-CARNITINA (líquida)

Ingredientes:

L-carnitina, ácido cítrico, aroma de naranja, nipagin sódico, sorbato potásico, benzoato sódico, aspartamo*, vitamina B6 y agua mineral c.s.p.

Modo de empleo:

De una a tres tomas al día preferentemente por la mañana y media hora antes de entrenar.

Presentación:

Botella de 1 l. y 500 ml. Disponible en sabor naranja y frutas del bosque.

Información Nutricional

Por 100 g de L-carnitina:

Proteínas:	6,66 g
Carbohidratos:	1,3 g
Grasas:	0,0 g
Energía:	31,6 kcal = 131,15 kJ

Composición

Por toma (10 ml = un tapón):

L-carnitina:	1000 mg
Vitamina B6:	0,6 mg (30% C.D.R.*)

* C.D.R.: Cantidad Diaria Recomendada.

