



# POWERFOOD

## Hintergrundinfos zum easy sports Powerfood

Die easy sports Powerfood-Produkte sind nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen entwickelt, enthalten keine Arzneimittel-Wirkstoffe und sind deswegen garantiert Doping-frei. Alle Inhaltsstoffe werden sorgsam auf Reinheit und Qualität überprüft. Damit Du weißt was sich hinter Aspartam & Co. verbirgt, findest Du hier ein paar Begriffserklärungen. Weitere Infos gibt Dir auch gerne dein Trainer im Club.

### Vitamin B6

Die wasserlöslichen Vitamine der B Familie sind an einigen Reaktionen beteiligt, wie z.B. die normale Energieproduktion, den Stoffwechsel, das Wachstum, eine gesunde körperliche Entwicklung und für unseren Organismus lebensnotwendig. Vitamin B hilft also bei Energie liefernden Prozessen.

### Aspartam

Aspartam ist ein synthetisch hergestellter Süßstoff. Aspartam ist in der Diskussion und steht unter dem Verdacht, krebserregend zu sein. Aus diesen Grund sind alle easy sports Powerfood Produkte Aspartam frei.

### Aminosäuren

Sind die kleinsten Bausteine der Proteine. Bisher sind ca. 20 von ihnen bekannt. Die neun Aminosäuren Phenylalanin, Leucin, Methionin, Lysin, Isoleucin, Valin, Threonin, Tryptophan und Histidin werden als essentiell (lebensnotwendig) bezeichnet und müssen über die Nahrung zugeführt werden.

### BCAA (Branched chain amino acids)

Die BCAAs (Leucin, Isoleucin, Valin) sind verzweigtkettige Aminosäuren. Aufgrund der direkten Aufnahme über den Darm gelangen die BCAAs zeitnah ohne Umwege in die Muskulatur und sind dort schnell verfügbar.

BCAAs gehören zu den essentiellen Aminosäuren und sind unbedingt notwendig, damit überhaupt Muskeln aufgebaut werden können. Etwa 35% der BCAA-Gesamtmenge in unserem Körper befindet sich in den Muskeln. Ohne BCAAs findet kein Muskelwachstum statt. Im Gegenteil: Ein Mangel an BCAAs führt zum Muskelabbau. BCAA sorgen für eine verlängerte Leistungsbereitschaft, verlangsamen die Ermüdung und verbessert die Erholungsfähigkeit nach dem Training. Durchhalte- und Ausdauervermögen können zudem durch die Einnahme von BCAAs deutlich gesteigert werden. Besonders reich an BCAAs ist das hochwertige 100%ige Molkeprotein-Isolat, kurz Whey Protein.

### Whey Protein

Hierbei handelt es sich um das Protein der Molke, welches als Isolat das wohl hoch-

# **EASY** **SPORTS** **POWERFOOD**

wertigste reine Nahrungsprotein darstellt. Durch das besondere Filtrationsverfahren kommt es zu einem sehr hohen Anteil von essentiellen Aminosäuren, die optimal aufgenommen werden und durch die enthaltenen Immunglobuline zudem das Immunsystem unterstützen. Außerdem zeichnet sich das Whey Protein durch seine gute Löslichkeit aus.

## **Creatin**

Ist eine organische Säure und trägt zur Versorgung der Muskeln mit Energie bei. Mit einem erhöhten Creatinphosphatgehalt in der Muskelzelle kann das Adenosintriphosphat (kurz ATP, liefert für alle energieverbrauchenden Prozesse die nötige Energie), schneller nachgebildet werden. Das steigert die Leistung im maximalen Belastungsbereich

## **L-Carnitin**

Ist eine vitaminähnliche Verbindung, die im Stoffwechsel für den Transport der Fettsäuren an den Verbrennungsort verantwortlich ist. Dort werden die Fettsäuren zur Energiebereitstellung oxidiert

## **Bioverfügbarkeit**

Die Bioverfügbarkeit gibt an, wie schnell und in welchem Umfang ein Stoff aufgenommen (resorbiert) wird und am Wirkort zur Verfügung steht.

