

# ALA EXTREME

Liponsyra, eller ALA (Alpha lipoic acid), är inom biologin känd som en kraftfull antioxidant. ALA ökar insulinkänsligheten, vilket innebär ett ökat upptag av näringsämnen till musklerna samt en lägre nivå av insulin vilket i sin tur ger ett lägre fettupptag.

ALA är en "superantioxidant"

ALA är en antioxidant som är så stark att den tar en stor del av smällen när du angrips av fria radikaler. Den har också förmågan att reparera trasiga vitaminer som redan har gjort sitt jobb som antioxidant, exempelvis E-vitamine, C-vitamin m. fl.

Kroppen förvandlar löpande ALA till dihydrolipoic acid som är en ännu kraftfullare antioxidant.

ALA har även den egenskapen att det kan öka insulinkänsligheten både hos diabetiker och friska människor. Det gör den genom att snabba på upptaget av glukos till muskelcellen, delvis genom att förstärka insulin funktionen samt reducera insulin resistansen. Ökad insulinkänslighet ger en lägre insulinnivå i blodet, vilket ger en högre fettförbränning i kroppen.

ALA har visat sig öka glykogenupptaget till musklerna genom att öka rekryteringen av glukos transportören GLUT4.

### Ökat kreatin upptag med ALA.

Eftersom ALA ökar antalet glukostransportörer ökar upptaget av kreatin.

### ALA Dosering

Eftersom upptaget av ALA är snabbt och ämnet omsätts omedelbart, fungerar ALA bäst om intagen sprids under dagen,

#### Fakta ALA Extreme

Förpackning: 120 kapslar á 250mg

Portioner: 120 st á en kapsel

Dosering:

En kapsel två gånger per dag, mellan måltiderna.

Pris:



**STRENGTH<sup>®</sup> S**  
**SPORT NUTRITION**

Strength Sport Nutrition, Box 4090, 630 04 ESKILSTUNA  
tel: 016-12 16 70, fax: 016-12 34 99  
info@strength.nu, www.strength.nu