

# HMB PLUS

## INTEGRATORE ALIMENTARE DI HMB E VITAMINA B6



- ELEVATA PUREZZA
- ALTO DOSAGGIO DI HMB (1g /CPR)
- CON VITAMINA B6 PER CONTRASTARE STANCHEZZA E AFFATICAMENTO
- HMB E' UN METABOLITA DELLA LEUCINA



CONFEZIONE: 90 COMPRESSE DA 1300 mg

### A CHI SI RIVOLGE

- A chi svolge attività di potenza e di resistenza.
- A chi cerca un effetto anticatabolico e/o ergogenico.

### QUANDO USARE HMB PLUS



### INFORMAZIONI

L'HMB è un metabolita dell'amminoacido essenziale leucina ed è sintetizzato anche dal corpo umano. La vitamina B6 contribuisce al normale metabolismo delle proteine e del glicogeno e alla riduzione della stanchezza e dell'affaticamento.

### CARATTERISTICHE

HMB Plus è un integratore di  $\beta$ -idrossi- $\beta$ -metilbutirrato realizzato con materie prime di elevata purezza, certificate prive di glutine. L'integratore è testato privo di sostanze dopanti\* da un laboratorio accreditato e specializzato nell'eseguire test antidoping.

### MODO D'USO E DOSE GIORNALIERA CONSIGLIATA

3 compresse al giorno, preferibilmente lontano dai pasti. In caso di attività sportiva intensa suggeriamo l'utilizzo di 3 compresse al giorno: 1 cpr dopo colazione, 1 cpr dopo lo spuntino proteico che segue l'allenamento e 1 cpr prima del riposo notturno.

### INGREDIENTI

Idrossimetilbutirrato (HMB) di calcio; Agenti di carica: cellulosa microcristallina, fosfato dicalcico, idrossi-propil-metilcellulosa; Agenti antiagglomeranti: sali di magnesio degli acidi grassi, biossido di silicio; Stabilizzante: mono e digliceridi degli acidi grassi; Vitamina B6 (Cloridrato di piridossina).

AVVERTENZE: Non superare la dose giornaliera consigliata. Tenere fuori dalla portata dei bambini al di sotto dei 3 anni d'età. Gli integratori alimentari non vanno intesi come sostituti di una dieta variata ed equilibrata e devono essere utilizzati nell'ambito di uno stile di vita sano. Non somministrare in gravidanza e nei bambini, o comunque per periodi prolungati, senza sentire il parere del medico. Conservare in luogo fresco e asciutto. La data di fine validità si riferisce al prodotto correttamente conservato in confezione integra. Non disperdere nell'ambiente dopo l'uso. \*Il prodotto è testato privo di nandrolone e testosterone con loro precursori, privo di amfetamine ed efedrine

### CONTENUTI MEDI

	Per dose (3cpr)	%NRV (3cpr)
HMB	3 g	-
Vitamina B6	0,84 mg	60%

NRV: Valori Nutritivi di Riferimento (adulti) ai sensi del Reg. UE 1169/2011

### INFORMAZIONI BIBLIOGRAFICHE SUI COMPONENTI PARTICOLARI

HMB, acronimo di *Idrossi Metil Butirrato*, è un prodotto metabolico sintetizzato dall'organismo a partire dalla leucina. Nell'ambiente cellulare, una parte di questo amminoacido essenziale subisce una reazione di transaminazione. Il prodotto che ne risulta è il chetoacido della leucina, chiamato  $\alpha$ -chetoisocaproato (KIC), a cui sono state tradizionalmente ascritte proprietà anticataboliche dell'aminoacido precursore. La maggior parte del KIC viene quindi convertita in isovaleril-CoA, mentre una quota attorno al 5% viene metabolizzata in **Beta-idrossi Beta-metilButirrato (HMB)**. In definitiva, per sintetizzare circa tre grammi di HMB sono necessari circa 60 grammi di leucina, cosa che nella prassi comune non avviene. Si stima infatti che l'organismo di un uomo adulto di 70 kg produca dai 200 ai 400 mg di HMB al giorno, ovviamente anche in funzione dell'apporto alimentare di leucina.

L'idrossi Metil Butirrato fu scoperto nel latte di maiale. Considerata la sua normale presenza nel cibo, ormai da diversi anni l'HMB viene impiegato come integratore. In conformità con i risultati di diversi studi\*, la supplementazione con HMB espletterebbe un prezioso effetto ergogenico, grazie alle sue proprietà anaboliche, lipolitiche ed anticataboliche, con riduzione dei DOMS (*Delayed Onset Muscle Soreness* - L'indolenzimento o il dolore muscolare del giorno dopo, detto anche "DOMS")

\*Effects of beta-hydroxy-beta-methylbutyrate (HMB) on exercise performance and body composition across varying levels of age, sex, and training experience: A review - Gabriel J Wilson Jacob M Wilson Anssi H Manninen