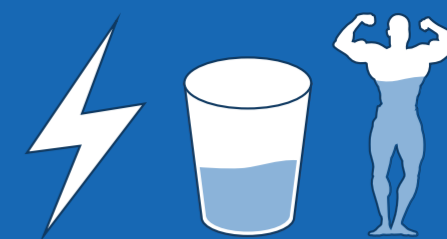




# $\beta$ -Alanina Cibeles

**CarnoSyn**<sup>®</sup>



**$\beta$ -ALANINA CIBELES MEJORA EL RENDIMIENTO FÍSICO DADO QUE COLABORA CON REDUCIR LA FATIGA MUSCULAR AUMENTANDO ASÍ LA RESISTENCIA. TAMBIÉN FAVORECE EL INCREMENTO DE MASA MUSCULAR.**

## PRESENTACIÓN

Latas de 180g; sin sabor.

**COMPOSICIÓN: 100% Beta-Alanina**

**CarnoSyn**<sup>®</sup>

## INDICACIONES

**Deportistas de alta intensidad:** Atletas que realizan ejercicios de alta intensidad y corta duración.

**Personas que buscan mejorar su rendimiento físico:** Ideal para aquellos que desean aumentar su fuerza, potencia y resistencia.

**Individuos que desean retrasar la fatiga muscular:** Puede ser útil para personas que realizan actividades físicas prolongadas.

## FUNCIÓN

Aumento de la carnosina muscular: La beta alanina incrementa los niveles de carnosina en los músculos, lo que mejora su capacidad para neutralizar los iones de hidrógeno producidos durante el ejercicio intenso.

Retrasa la fatiga muscular: Al neutralizar la acidez muscular, la beta alanina retrasa la aparición de la fatiga y permite realizar esfuerzos más prolongados.

Mejora el rendimiento en ejercicios de alta intensidad: Estudios han demostrado que la suplementación con beta alanina puede mejorar el rendimiento en ejercicios de alta intensidad y corta duración, como las series de pesas o los sprints.

## MODO DE USO



## POSOLOGÍA

La dosis efectiva recomendada de beta-alanina para deportistas es de 3 a 6 gramos diarios fraccionados a lo largo del día.

Se recomienda que sea administrada de manera fraccionada en el día, por ejemplo 2 tomas de 3 gramos intercaladas en el tiempo (4 horas), así reducir los posibles efectos secundarios como la sensación de hormigueo o picazón en la piel.

## MODO DE PREPARACIÓN:

Agregar de ½ a 1 medida dosificadora a cualquier bebida de su agrado, puede ser consumido en cualquier momento del día.



**APTO PARA CELIACOS  
LIBRE DE LACTOSA  
Y COLESTEROL**

**CIBELES  
NUTRITION**

La beta alanina es un aminoácido no esencial que nuestro cuerpo utiliza para sintetizar carnosina, un dipéptido que se almacena en el músculo favoreciendo el rendimiento.

La síntesis de carnosina está mediada por la enzima carnosina sintasa, que requiere tanto L-histidina como  $\beta$ -alanina.

La carnosina desempeña múltiples funciones significativas en el cuerpo humano, particularmente en el rendimiento atlético, actuando como amortiguador intracelular, ayudando a mantener el equilibrio ácido-base durante la actividad física.

En el ejercicio intenso, el ácido láctico se acumula en los músculos causando fatiga y dolor, aquí interviene la carnosina actuando como un "amortiguador" neutralizando el ácido y retrasando la aparición de la fatiga.

### Beneficios de la **beta-alanina CarnoSyn®**

- ✓ **Eleva los niveles de carnosina muscular.**
- ✓ **Aumenta la capacidad de trabajo del músculo.**
- ✓ **Aumenta la fuerza muscular.**
- ✓ **Mejora la resistencia muscular.**
- ✓ **Retrasa la fatiga durante el entrenamiento.**

### Duración de la suplementación

En 8 a 12 semanas se ven maximizadas las concentraciones de carnosina muscular, principal beneficio de la beta-alanina. Dichos efectos acumulativos se evidencian en el rendimiento al cabo de 2 a 4 semanas de uso continuo.

Para deportistas que buscan resultados más rápidos se puede implementar como estrategia una fase de carga inicial con 6 gramos diarios durante las primeras semana, y posteriormente reducir la dosis a 3 gramos diarios como mantenimiento.

### **Información Adicional de Relevancia**

CarnoSyn® es la única beta-alanina que ha obtenido con éxito el estatus de Nuevo Ingrediente Dietético (NDI) con la FDA y que también ha logrado la autoafirmación de Generalmente Reconocido como Seguro (GRAS).



Elaborado por Cía. Cibeles S.A.



Ruta 74, km 26, Suárez, Canelones - Uruguay  
Tel: 2209 1001

nutricion@cibeles.com.uy  
www.cibeles.com.uy

Instagram: cn\_uy  
Facebook: Cibeles Nutrition  
YouTube: @CibelesNutrition