

L-CARNITINA CON CROMO

Tratamiento Nutricional que reduce la Grasa Corporal y aumenta el Músculo

PARA QUÉ SIRVE:

- Previene los depósitos grasos en corazón e hígado, mejorando la Salud Hepática y Cardíaca
- Sobrepeso y hambre compulsiva
- Atletas, fisicoculturistas o personas que realicen ejercicio
- Cansancio o falta de energía
- Diabéticos o hipoglucémicos

RECOMENDACIÓN:

- **Control de peso:** 500 a 750 mg de L-Carnitina y 400 a 600 µg de Cromo al día 1 hora antes del entrenamiento.
- **Salud cardiovascular:** 500 mg de L-Carnitina y 400 µg de Cromo al despertar.
- **Diabéticos:** 250 mg de L-Carnitina y 200 µg de Cromo 1 hora antes de cada alimento.
- **Deportistas:** 1 g de L-Carnitina y 800 mg de Cromo, media hora antes del entrenamiento y la competencia.

CONTRAINDICACIÓN:

- No se conocen efectos secundarios. Sin embargo, el Cromo podría causar irritación en estómagos sensibles, la cual cede al suspenderse o al bajar la dosis.

PROGRAMA NUTRICIONAL:

EFFECTOS DE LA L-CARNITINA Y EL CROMO

La **L-Carnitina** es un aminoácido que ayuda a promover la producción de ATP (adenosín trifosfato), la molécula clave de la energía de su cuerpo, en las mitocondrias de cada una de sus células, lo que moviliza la grasa almacenada y aumenta la masa muscular.

CONTROL DE PESO

La L-Carnitina convierte los depósitos de grasa en energía y el Cromo controla el apetito. Facilita la pérdida de peso al mejorar el metabolismo de las grasas permitiéndoles pasar a la mitocondria en donde se convierten en energía.

Esta combinación es la clave para tratar la atrofia muscular, la diabetes, la hipertensión y la enfermedad hepática.

El corazón depende por completo de la L-Carnitina y dos tercios de su suministro de energía provienen de las grasas que quema.

Ayuda a controlar el apetito, controlando la ansiedad por comer harinas y azúcares.

El aumento de los niveles de L-Carnitina en el cuerpo mejora el **RENDIMIENTO FÍSICO** al quemar grasa más eficientemente.



Juntar L-Carnitina y Cromo tienen un efecto quemador de grasa mayor, mejorando la energía de todo el cuerpo y disminuyendo la acumulación de grasas en el hígado.

La L-Carnitina limpia el torrente sanguíneo de amoníaco y ayuda a crear glucógeno, la forma en que se almacena la glucosa en músculos e hígado para poder funcionar con energía todo el día.

FATIGA CRÓNICA

Diversas investigaciones han encontrado que el dar suplementos de L-Carnitina a personas con el Síndrome de Fatiga Crónica mejora muchos de sus síntomas (*Pliopys et al. 1995 y 1997*).

DIABETES

Regula la resistencia a la insulina por su contenido de Cromo, junto con una dieta Baja en Carbohidratos.

El **Cromo** es un mineral traza esencial, que actúa potenciando la actividad de la insulina a nivel celular lo que ayuda al cuerpo a utilizar glucosa y convertirla en energía y a regular los niveles de azúcar en sangre.

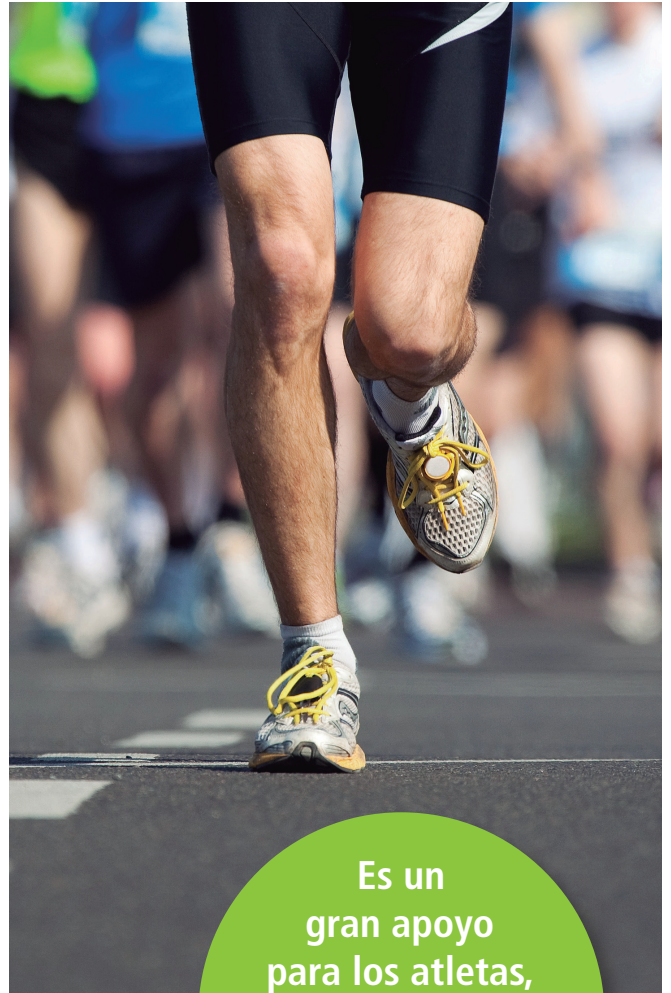
HIPOTIROIDISMO

Personas con Hipotiroidismo necesitan L-Carnitina para aumentar los niveles de energía y controlar la tendencia a subir de peso.

DEPORTISTAS

Los maratonistas y los deportistas en general, pueden mejorar su rendimiento y disminuir la acumulación de ácido láctico, producto secundario del esfuerzo intenso, causante del dolor que se siente dentro de los músculos, por lo general un día después de ejercitarse.

Una ingesta diaria de 1 g de L-Carnitina antes del entrenamiento y la competencia en corredores de alto rendimiento aumentó su desempeño rutinario en casi 6%, una mejora suficiente para convertir a un "corredor aspirante" en un "Medallista de Oro".



Es un
gran apoyo
para los atletas,
ya que aumenta
los **NIVELES DE
ENERGÍA.**