

## Testépítés, táplálékkiegészítés - Acétyl-L-Carnitine a szervezetben

Ha a teste tesztoszteron szintje alacsony, soha nem ér el látványos fejlődést a testépítés terén, akármilyen keményen is edz, bármilyen helyesen táplálkozik.

Ha a teste tesztoszteron szintje alacsony, soha nem ér el látványos fejlődést a testépítés terén, akármilyen keményen is edz, bármilyen helyesen táplálkozik.

Egyes okok miatt a tesztoszteron szint nem emelkedik a szervezetben: az idős kor, a zsírszegény táplálkozás, a stressz, a túlfokozott edzéstempó miatt.

A kutatások kimutatták, hogy az Acétyl-L- Carnitine (ALC) megakadályozza a stressz miatt csökkenő hormontermelést.

Más kutatások szerint az ALC meggyorsítja a tesztoszteron képződését a szervezetben, és stimulálja az elő hormonokat. Napi 1-2 g fogyasztása ajánlott.