

Sport, Verbrennung und Muskelmasse

Geschrieben von: Inka Nitsch

Donnerstag, den 05. September 2019 um 07:42 Uhr -

Sport, Verbrennung und Muskelmasse

Unsere körperliche Verfassung und die Q10 Werte bestimmen wie wir den Sauerstoff nutzen können im Sport. Bei besonders großer Aktivität verbrauchen die Muskelzellen ganz besonders viel Q10. So kann im Zuge dessen ein Q10 – Mangel auftreten, der die Muskelfunktion beeinträchtigen kann. Q10 ist ein leistungsfähiges Antioxidans und es dient dazu oxidativem Stress vorzubeugen. Ebenso ist es für den Energiestoffwechsel wichtig. Die Forschung bestätigt das gesunde Menschen mehr Leistung erbringen können, wenn sie täglich 300 mg Q10 über den Tag verteilt zu sich nehmen. Sie ermüden nicht so schnell.

Mehr Informationen bei mir, wenn du eine Begleitung möchtest, rufe mich an oder schreibe mir. Danke!

Phone: 0176/75957349

Email: inka.die_woelfin@yahoo.com

Sport, Verbrennung und Muskelmasse

Geschrieben von: Inka Nitsch

Donnerstag, den 05. September 2019 um 07:42 Uhr -

