



Gäller från: 2021-06-11
Produktblad: Nitrat

Nitrat, 120 kapslar

Art nr. 324

Endurance

Nitrat är ett av de näringsämnen som under de senaste årens forskning visat sig ha den starkaste prestationshöjande effekten för konditions- och uthållighetsidrott. Själva processen som ger en prestationshöjande effekt är att nitrat i kosten först omvandlas till nitrit som sen i nästa steg blir kväveoxid. Kväveoxiden i sin tur gör att blodkärlen vidgas och blodtillförseln till de arbetande musklerna underlättas. Dessutom förbättrar nitrat effektiviteten ute i mitokondrierna, som brukar kallas kroppens kraftverk, där fett och kolhydrater omvandlas till energi.

Effekten blir att du med hjälp av nitrat förbrukar mindre syre på en viss given intensitet. Det vill säga du får lite lägre puls och andning för att hålla en viss fart, vilket i förlängningen betyder att du också kan hålla en högre intensitet på ditt eget maximala syreupptag. Oavsett om du tävlar i en idrott där du håller mycket hög intensitet under några minuter eller en där du ska hålla ett så högt tempo som möjligt i många timmar kommer du därför ha nytta av ett högt nitratintag inför loppet.

I vanlig mat hittar vi främst nitrat i grönsaker som spenat, ruccola och rödbetor. Du behöver dock äta riktigt stora portioner med spenat eller ruccola eller dricka över 5 dl rödbetsjuice per dag för att få i dig tillräcklig mängd nitrat för full effekt. Något som kan vara både bökigt och svårt i kombination med övrig uppladdning inför loppet. Detta gör att de flesta föredrar att säkra upp ett tillräckligt högt intag av nitrat för en prestationshöjande effekt via kosttillskott i koncentrerad form.

Fairing Nitrat innehåller en blandning av nitrat från rödbetor och spenat och är helt vegansk. Fairing Nitrat kommer i praktiska kapslar där du lätt kan dosera efter just dina behov. Förutom att en större kropp som vanligt behöver ett lite högre intag har studier visat att vältränade personer med riktigt högt syreupptag kan behöva ett lite högre nitratintag för att få maximalt prestationshöjande effekt. Nitrat fungerar både på kort och lite längre sikt. För bästa effekt rekommenderas att du laddar upp med nitrat dagligen 3-6 dagar innan tävling med en sista dos runt 2 timmar innan start.

- ✓ **Hög koncentration av nitrat ifrån spenat & rödbeta**
- ✓ **Främjar din uthållighet**
- ✓ **Vegansäker**

NETTOVIKT

120 kapslar

DOSERINGSSTORLEK

1 – 3 kapslar

DOSERING

1 kapsel 1-3 ggr dagligen.

INGREDIENSER

Spenatpulver (*Spinacia oleracea*), rödbetspulver (*Beta vulgaris*), emulgeringsmedel (magnesiumsalter av fettsyror), klumpförebyggande medel (kiseldioxid), vegetabilisk kapsel (cellulosa).



Gäller från: 2021-06-11
Produktblad: Nitrat

NÄRINGSINNEHÅLL:

Näringsinnehåll per	1 kapsel	2 kapslar	3 kapslar
Spenatpulver	350 mg	700 mg	1050 mg
Rödbetspulver	350 mg	700 mg	1050 mg
Nitrat ifrån olika källor	200 mg	400 mg	600 mg

Per maxdos (3 kapslar): **Nitrat ifrån olika källor 600 mg**

ÖVRIGT

Vegan

FÖRVARING

Torrt, svalt, väl förslutet och oåtkomligt för barn.

KOSTTILLSKOTT

Rekommenderad dagsdos ska ej överskridas. Bör inte användas som alternativ till en varierad kost. Förvaras utom räckhåll för barn.

KVALITETSGARANTI

Producerad i Sverige enligt rådande EU-normer.