

## La SPIRULINA



Un'alga spettacolare, ricca di elementi naturali, ottimo per tantissime applicazioni. In polvere, da sciogliere in succo di frutta o acqua o piccole compresse, l'importante è che sia 100% alga e non con additivi che la rendono meno efficace di quello che è in realtà. Il suo nome deriva dalla forma che ha, assomiglia a una spirale, di colore verde militare. Io l'utilizzo prima degli allenamenti (circa 30 minuti prima) perché ha una funzione come i BCAA, cioè da resistenza e allontana la fatica, difatti contiene tutti gli aminoacidi della catena più ramificati, ma ha tantissimi altri pregi. Ricca di minerali come il ferro, magnesio, manganese, calcio, zinco, rame e selenio, che sono fondamentali per tutti ma soprattutto per chi fa una attività fisica o lavorativa intensa, ha un forte potere antiossidante e quindi aiuta a prevenire l'invecchiamento cellulare dovuto ai radicali liberi, vitamine (non ne abbiamo mai abbastanza data la povertà dei cibi di oggi), è il prodotto con una percentuale di proteine di qualità nobile vegetale più ricca in natura e in grado di fornire forza ai muscoli e togliere fatica. È un prodotto che riduce la fame e aiuta il cuore a svolgere le sue funzioni in modo eccellente. Contiene ficocianina che è un potente antiossidante e antinfiammatorio. Si consiglia di non superare la dose di 5gr al giorno e comunque di iniziare con dosaggi più bassi (3gr il minimo) da assumere prima dei pasti o prima dell'allenamento e poi vedere se è il caso di aumentare la dose. Il prodotto che ho trovato e sto usando, BIO, 100% puro è in compresse -HOLI natural -