

# Flex Time

## Les BCAA et l'énergie.

Comme chacun devrait le savoir, bien s'entraîner n'est pas suffisant. De la même façon qu'un véhicule doit être alimenté et réparé pour être performant, notre corps pendant l'effort a besoin d'une énergie particulière.

Après l'effort, il lui faudra **RECONSTRUIRE** puis **AMELIORER la masse musculaire** sollicitée pendant l'exercice, à partir d'une alimentation saine. C'est là qu'interviennent les **BCAA**...

Les BCAA sont des acides aminés essentiels ( notre corps est incapable de les fabriquer ). Pour être plus précis, il s'agit de la **Leucine**, la **Valine** et l'**Isoleucine**. Leur capacité à libérer de l'énergie est énorme. Par ailleurs, la Leucine possède des vertus naturelles époustouflantes pour le corps humain, mais nous en reparlerons dans un prochain billet...

Les BCAA sont :  
la Leucine  
la Valine  
L' Isoleucine  
Ils fonctionnent en synergie.

Revenons à nos moutons : pendant un effort musculaire, nos muscles épuisent d'abord les réserves de glycogène (sucre) puis très rapidement **DETRUISENT NOS PROPRES FIBRES MUSCULAIRES** afin d'utiliser l'énergie contenue dans les BCCA qui constituent une grande partie de notre musculature...

La conséquence est simple : votre corps aura beaucoup plus de difficulté à réparer ces dégradations et à développer votre musculature après coup.

Mais que faire alors ? C'est très simple... Si l'on fournit des **BCCA** à notre organisme 10 minutes avant l'effort, ils se trouvent alors disponibles dans notre sang pendant l'entraînement. Nos muscles utiliseront donc en **PRIORITE** cette énergie gratuite **SANS DETRUIRE notre capital muscle !**

Conséquence : après l'entraînement, il vous suffira de vous alimenter convenablement pour que vos muscles se développent, libérés d'une auto-destruction qu'aurait provoqué un entraînement sans BCAA.

Essayez vos entraînements avec des **BCCA**, ce sera pour chacun une révolution...

Votre coach, Jean-Yves.



[Retrouvez notre boutique en ligne](#)