EL VINAGRE DE POMA ÉS UN ALIAT DE L’ESPORT

13 març, 2024

El vinagre té unes propietats de propietats, però hem de destacar aquelles propietats claus que faran que a partir d’avui vegis la importància consumir vinagre de poma cada dia.
• El vinagre de poma incrementa.
• Potencia la dissolució de greixos incrementa els nivells òxid nítric de manera natural, el que contribueix en una millora en el rendiment durant l’entrenament.
• Potència la dissolució de greixos a l’organisme per la seva capacitat de regular els nivells d’insulina, per la qual cosa si el nostre objectiu de l’entrenament amb major facilitat.
• Contribueix a la generació de massa muscular. El vinagre de poma facilita la reducció d’insulina en sang, la qual cosa fa que les proteïnes whey ingerides s’assimilin millor i ens ajuden a una més ràpida guanyant de múscul amb l’entrenament.
• Ajuda a equilibrar l’alcalinitat del nostre organisme per

mantenir uns nivells d’alcalinitat saludables.

• Millora la recuperació post entrenament, ja que conté moltíssims, nutrients i vitamines essencials: vitamines A i B, àcids greixos essencials, sals minerals, enzims, pectines, i una dotzena de minerals tals com fòsfor, tanins, calci, potassi, magnesi, sofre, sodi, cinc, ferro, fluor, silici, boro, etc.

• Millorar la recuperació post entrenament, ja que conté moltíssims nutrients i vitamines essencials: vitamines A i B, àcids greixos essencials, sals, minerals, enzims, pectina i una dotzena de minerals, tals com fòsfor, tanins, calci, potassi, magnesi, sofre, sodi, zinc , boro, etc.

Per tant, incorporar el vinagre de poma en la teva dieta diària, a més de ser molt senzill simplement agregant-lo a les teves ensalades és molt beneficiós per la teva salut i el teu entrenament, a més d’ajudar-te a equilibrar en general el metabolisme del teu cos.