

HMB Drink

HMBとは

必須アミノ酸であるロイシンの代謝物質の一種です。必須アミノ酸ですので、もともと人体に存在し、不可欠な成分の一つですが、体内で生成されず食事などで外部から補給しなければならない成分のことです。

効果

1、筋肥大効果

2、筋肉減少抑制効果

筋トレや運動を行い、HMBを摂取することでダイエットや筋肉増強効果が期待できるようになります！

HMBそのものは体内に存在し体を構成する成分であり、ダイエット成分ではありません。

しかし、HMBを効果的に用いて筋肉量を増やし、体の基礎代謝を上げることに繋がれば痩せる体を作っていることになります。

筋肉量が増えると痩せやすいのは周知の通りです。

体よりエネルギーを消費し、結果的に体内の脂肪や糖をより使うことになります。

今までは余ってしまっていて溜まる一方だった脂肪や糖を使い切れる体になるのです。ひとたび筋肉がつけば、多少の食べ過ぎでも太りにくい体になります！

トレーニング中の水分補給にいかがでしょうか？