****BANE,** 280g**

**Art nr. 333**

**Bane är produkten för dig som vill kunna pressa dig hårt på träning och tävling. Produkten intas 30-60 minuter innan aktivitet och ger dig genom ett antal verksamma ingredienser, som kompletterar varandra, verkligen förutsättningarna att prestera på max.
**Kreatin** är ett av de mest använda kosttillskotten och har tydligt bevisad effekt på prestationen både vad gäller styrka och explosivitet. Kreatin har inte bara en akut effekt vid till exempel vid tävlingar, utan möjliggör även hårdare träning vilket kan ge en effekt även på längre sikt. Du orkar helt enkelt några extra repetitioner på gymmet, några extra sprinter eller att köra hårt igenom hela ronden vilket gör träningen mer kvalitativ.**

****Beta-alanin** ökar mängden karnosin i musklerna, vilket i sin tur har en buffrande effekt som förhindrar att muskeln blir sur vid anaerobt arbete. Detta är extra intressant för alla idrotter med kort och hårt arbete där man ligger över den anaeroba tröskeln och delvis arbetar utan tillgång till syre då det är då muskeln snabbt blir sur. Men även i uthållighetsidrotter med vissa fartinslag och tempoökningar har beta-alanin effekt.
*De flesta känner av beta-alanin på de stickningar som uppstår i huden, dessa är helt ofarliga och kan ofta upplevas som lite extra peppande inför hårda pass.***

****Acetyl-L-karnitin** är en lättabsorberad form av karnitin som i kroppen har en viktig roll i transport av fettsyror till mitokondrierna där fettet kan skapa energi. Även en vältränad person har väldigt mycket energi i kroppen i form av lagrat fett samtidigt som kolhydratlagren är begränsade. En effektiv fettförbränning kommer spara kolhydrater och öka tiden till utmattning.**

****Nitrat** bryts ner till nitrit och bildar därefter i nästa steg kväveoxid. Det i sin tur gör att blodkärlen vidgas och blodtillförseln till de arbetande musklerna underlättas. Ett tillskott av nitrat har dessutom visat sig öka effektiviteten i mitokondrierna, vilket gör att lite mindre syre krävs för en viss intensitet.**

****Koffein** är som de flesta vet uppiggande. Studier har även visat att koffein gör att man upplever hårt arbete som mindre ansträngande. Det betyder att man skattar intensiteten som lägre än den verkligen är. Timingen av koffein kan ibland vara lite lurig och många tar koffein för sent in i en aktivitet i syfte att bli pigg på slutet och effekten uppstår då många gånger först när man redan är klar. I Bane har vi flera olika koffeinkällor med olika snabbt upptag som ger dig goda chanser att vara piggare från första till sista sekund av passet.**

****Tyrosin** är en av de 20 aminosyrorna som bygger upp vårt protein samt vid bildandet av vissa signalsubstanser som adrenalin. För den som äter tillräckligt med protein finns ingen brist på tyrosin i kroppen, men tillskott av tyrosin upplevs av många uppiggande både fysiskt och psykiskt. Framför allt i kombination med koffein.**

****Mineralerna kalium, magnesium, kalcium och natrium** som ersätter de mineraler som förloras via svettning. Tillförsel av dessa mineraler är extra viktig för dig som tränar i varm miljö och svettas mycket. Vätskeupptaget under hård aktivitet kan gynnas av attha god balans av mineralerna som svettas ut.**

**Eventuellt kan god vätske- och mineralbalans minska risken för kramp, även om studierna där går isär. Men det är onödigt att chansa.

***Bane är framtagen i samarbete med Andreas "Bane" Gustafsson som är Sveriges nya storstjärna inom MMA med 11 vinster som proffs och numera även UFC fighter.
Andreas är känd för sin enorma styrka och uthållighet samtidigt som han är enormt dedikerad till sin sport!*****

NETTOVIKT

280g (ca 28 serveringar)

**DOSERINGSSTORLEK**

14g

DOSERING

En portion/dag motsvarande ca 1,5 skopa blandas i 2-4 dl vatten och intas 15-30 minuter före träning

 **INGREDIENSER**kreatin monohydrat , beta alanin, L-tyrosin , antiklumpmedel (kalciumsilikat , trikaliumfosfat ,kiseldioxid , maltodextrin) , surhetsreglerande medel (äppelsyra) , magnesium citrat, acetyl l-karnitin , kokosmineral (kokosnötextrakt) , rödbetsextrakt , spenatextrakt,färgämne (rödbetspulver) , surhetsreglerande medel (trisodium citrat) , guerana , grönt kaffe extrakt ,yerba mate , trikalcium citrat (k35,79-36,16%) ,koffein , arom , sötningsmedel (sucralos , acesulfam k) salt (sodium klorid)

**Näringsinnehåll:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Ingredienser (mg)** | **Innehåll er portion (14g)** |
| Kreatin | 3000 |
| Beta Alanin | 3000 |
| Tyrosin | 1500 |
| Magnesium Citrat | 562 \*24% av RDI |
| Acetyl L-Karnitin (ALC) | 500 |
| Kokosnötsextrakt | 500 |
| Rödbetsextrakt | 450 |
| Spenatextrakt | 450 |
| Kalium | 220 |
| Koffein | 266 |

 *\* Dagligt referensintag* ****ALLERGENER**
-**

FÖRVARING

**Torrt, svalt, väl förslutet och oåtkomligt för barn.**

****KOSTTILLSKOTT****

Innehåller koffein ( 266mg /portion) och rekommenderas ej till barn , gravida , ammande kvinnor eller personer känsliga för koffein. Kosttillskott ersätter inte en varierad kost och hälsosam livsstil. Dosering bör ej överskridas

KVALITETSGARANTI
Producerad i Sverige enligt rådande EU-normer.