

Рекомендации по приему:

- оптимальными считаются дозы L-карнитина от 1 грамма до 7 грамм в сутки, в зависимости от интенсивности тренировок.
- в тренировочные дни рекомендуется принимать L-карнитин по 2,5 грамма за 30-60 минут до начала тренировки, растворив в 200 мл сока или другого напитка. При интенсивных нагрузках, в период подготовки к соревнованиям или для активного жиросжигания рекомендовано увеличивать дозировку до 5-7 грамм в день. Причем рекомендуется указанную дозировку разделить на 2 приема по 1,5-2,5 грамма.
- в дни без тренировок суточную дозу L-карнитина (2,5 грамма) рекомендуется принимать частями по 1-1,5 грамма в 2-3 приема, перед едой, растворив в соке, или другом напитке.
- максимальный эффект наступает через 1 час после приема, и сохраняется в течение 2-3 часов.
- продолжительный прием карнитина позволяет ему накапливаться в организме, что дает гораздо больший эффект, чем однократный прием продукта перед нагрузкой. Именно во время физических нагрузок L-карнитин обладает наибольшей эффективностью
- при тренировках с постепенным увеличением продолжительности и интенсивности упражнений, через 1-2 дня может появиться мышечная болезненность. В спортивной физиологии это явление называют "синдром отсроченной мышечной болезненности (СОМБ)".

Сочетаемость с другими препаратами:

Карнитин отлично сочетается со всеми видами жиросжигателей, протеинами, гейнерами, потенцируя их действие и снижая частоту побочных эффектов. Поэтому его можно принимать:

Карнитин вместе с креатином
Карнитин вместе с протеином
Аргинин вместе с карнитином
ВСАА и карнитин одновременно

L-карнитин можно принимать также и во время циклов по набору массы, с целью предотвращения жирового образования, принимая его с протеином, гейнером и любыми другими комплексами. Эффективным считается комбинированное применение препаратов карнитина и коэнзима Q10.

Используя L-карнитин в терапевтических целях помните, что он не является заменой фармакотерапии и медицинского наблюдения. Перед приемом любых пищевых добавок рекомендуем посоветоваться с врачом.