



CLA

konjugierte Linolsäure

CLA oder konjugierte Linolsäure ist eine natürlich vorkommende freie Fettsäure. Man findet sie in der Natur vor allem in Fleisch und Milchprodukten. Entdeckt wurde CLA bereits zu Beginn des 20. Jahrhunderts. Die positiven Aspekte für die Gesundheit des Menschen wurden jedoch erst durch einen Zufall in den 90er Jahren entdeckt.

Über CLA gibt es inzwischen eine Vielzahl von Studien. Eine der wichtigsten Eigenschaften für den Sportler ist die Fähigkeit, die Muskeln im Körper zu schützen und gleichzeitig den Abbau von Fett zu fördern. CLA eignet sich daher als Nahrungsergänzung nicht nur im Rahmen einer Diät. Auch für den Muskelaufbau bei Sportlern ist konjugierte Linolsäure interessant.

In einer an der University von Wisconsin durchgeführten Studie konnte nachgewiesen werden, daß CLA nicht nur die Fettverbrennung während einer Diät unterstützt. Auch nach einer Diät reduziert CLA die Speicherung von Fett zugunsten von Muskelmasse. Teilnehmer der Studie berichteten außerdem von einem verbesserten Schlaf und einer besseren Konzentrationsfähigkeit.

Dabei wurden bei einer täglichen Einnahme von 3 Gramm die besten Ergebnisse erzielt. Nebenwirkungen sind in den genannten und auch in anderen Studien nicht beobachtet wurden. CLA gilt daher als sicher.



CLA kommt auch in der täglichen Nahrung vor, besonders in Milch und Rindfleisch. Die durchschnittlich über die Nahrung aufgenommene Menge liegt jedoch nur bei ca. 250 mg und ist daher nicht für eine positive Wirkung auf den Körper ausreichend.

Sie erhalten CLA in den Packungsgrößen

- **90 Kapseln - PZN 0272365**
- **180 Kapseln - PZN 0272371**

Geeignet für



**Muskel-
aufbau**



Fettabbau

Verzehrempfehlung

3 x 1 Kapsel täglich mit viel Flüssigkeit einnehmen

Inhalt

Jede Kapsel enthält 1.000 mg aus Distelöl gewonnenen Fettsäuren mit einem Anteil von ca. 80% an konjugierten Linolsäuren

Zutaten

konjugierte Linolsäure,
Fettsäure, Gelatine,
Feuchthaltemittel: Sorbitol
und Glycerin,
Farbstoffe E171 und E172