



KRONOFARMAKOLOGJIA E AMINOACIDEVE

Aminoacidi i duhur, në kohën e duhur!



ÇFARË ËSHTË?

Kronofarmakologjia studion si ndikon ritmi cirkadian në përthithjen, përdorimin dhe efektin e aminoacideve në organizëm.

Trupi ynë funksionon në cikle 24-orëshe!



PSE ËSHTË E RËNDËSISHME?

- ✓ Përmirëson performancën fizike dhe mendore
- ✓ Rrit sintezën e proteinave
- ✓ Mbështet rikuperimin dhe gjumin
- ✓ Përdorim më i mirë i aminoacideve nga trupi
- ✓ Redukton lodhjen dhe stresin oksidativ

ORARI IDEAL I PËRDORIMIT TË AMINOACIDEVE



MËNGJESI

06:00 – 10:00

Aminoacidet e rekomanduara

- L-Tyrosine
- L-Phenylalanine
- L-Theanine



Mbështesin fokusin, vëmendjen, energjinë mendore dhe nisin metabolizimin.

Përdorimi ideal:

Para mëngjesit ose së bashku me mëngjesin.



MESDITA

10:00 – 16:00

Aminoacidet e rekomanduara

- L-Leucine
- L-Isoleucine
- L-Valine



Rrisin sintezën e proteinave, mbështesin energjinë dhe performancën fizike.

Përdorimi ideal:

Para ose pas aktivitetit fizik dhe drekës.



MBASDITE

16:00 – 20:00

Aminoacidet e rekomanduara

- L-Arginine
- L-Citrulline
- L-Glutamine



Mbështesin qarkullimin e gjakut, rikuperimin e muskujve dhe sistemin imunitar.

Përdorimi ideal:

Pasdite, larg kafeinës dhe stresit të ditës.



MBRËMJA

20:00 – 23:00

Aminoacidet e rekomanduara

- Glycine
- L-Tryptophan
- L-Ornithine



Nxisin relaksim, sekretimin e melatoninës dhe përmirësimin e cilësisë së gjumit.

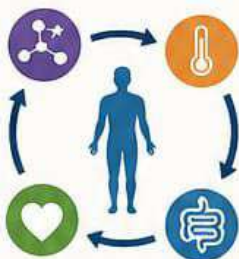
Përdorimi ideal:

30–60 minuta para gjumit.

SI FUNKSIONON?

Ritmi cirkadian ndikon në:

Hormonet
(melatonin,
kortizol,
insulinë)



Temperaturën
e trupit

Aktivitetin e
organeve

Transportin dhe
përthithjen e
aminoacideve

Prandaj, koha e marrjes së aminoacideve ndikon drejtpërdrejt në efektin e tyre!

KUJDES!



Mos i përdorni pa këshillë mjekësore, sidomos nëse keni sëmundje kronike.



Respektoni dozën e rekomanduar.



Koha e marrjes është po aq e rëndësishme sa vetë doza.



Aminoacidet mund të ndërveprojnë me ilaçe të caktuara.

FUNKSIONET KRYESORE TË AMINOACIDEVE



Ndërtim i muskujve dhe indeve



Prodhim i hormoneve dhe enzimave



Mbështetje e sistemit imunitar



Prodhim i neurotransmetuesve



Rikuperim dhe riparim qelizor



Energji dhe metabolizëm



**KOHA + AMINOACIDI I DUHUR
= EFEKT MAKSIMAL!**



MË SHUMË
ENERGJI



MË SHUMË
FOKUS



MË SHUMË
RIKUPERIM



GJUMË MË
I MIRË



SHËNDET
I PLOTË