



## Eine unterschätzte Aminosäure

# Glycin – für Gesundheit, Regeneration und Fitness

Glycin ist eine nicht-essenzielle Aminosäure, die im Körper selbst gebildet werden kann – dennoch spielt sie eine zentrale Rolle in vielen gesundheitlichen Prozessen. In der basischen Ernährung unterstützt Glycin den Säure-Basen-Haushalt, da es als „Puffer“ wirkt und überschüssige Säuren neutralisieren kann. **Besonders wertvoll ist dies in einem Lebensstil, der von Stress, tierischem Eiweiß und industriell verarbeiteten Lebensmitteln geprägt ist.**

Für die Regeneration ist Glycin unverzichtbar: Es ist ein Hauptbestandteil von Kollagen, das wiederum für die

Struktur und Reparatur von Bindegewebe, Haut, Gelenken und Muskeln verantwortlich ist. **Im Sport- und Fitnessbereich bedeutet das: Schnellere Erholung nach dem Training, Unterstützung beim Muskelaufbau und Schutz vor Verletzungen.**

Auch die Leber profitiert stark von Glycin. Als Bestandteil von Glutathion – einem der wichtigsten körpereigenen Antioxidantien – hilft Glycin der Leber bei der Entgiftung und schützt sie vor oxidativem Stress. Gerade in Phasen intensiver Belastung oder bei erhöhter Schadstoffexposition ist dieser Schutz entscheidend.

**Für Sportler, gesundheitsbewusste Menschen und alle, die Wert auf eine nachhaltige Regeneration und eine funktionierende Entgiftung legen, ist Glycin damit weit mehr als nur eine einfache Aminosäure – es ist ein stiller Helfer für Vitalität, Leistung und Balance.**

In diesem Sinne empfehle ich es einfach mal auszuprobieren.  
Einfach zu bestellen im Internet.

Dein Personal Trainer Team  
Luca & Olaf