

گروه دارویی کیش مدیفارم

پودر و قرص BCAA + B6 TGAMUSCLE یکی از مکمل‌های ورزشی پیشرفته برند TGAMUSCLE است که برای افزایش قدرت، استقامت و ریکاوری عضلات طراحی شده است. این مکمل شامل ترکیب دقیق آمینواسیدهای شاخه‌دار (لوسین، ایزولوسین، والین) به همراه ویتامین B6 است که به بهبود جذب، سنتز پروتئین و کاهش خستگی عضلانی کمک می‌کند.

در طول تمرینات سنگین، بدن برای تولید انرژی به تجزیه پروتئین‌های عضلانی روی می‌آورد. این روند منجر به کاهش حجم عضله و افت عملکرد می‌شود. مکمل BCAA + B6 TGAMUSCLE با تأمین فوری آمینواسیدهای ضروری، از این فرآیند (کاتابولیسم) جلوگیری کرده و عضلات را در حالت رشد و بازسازی نگه می‌دارد.

تولید این مکمل توسط شرکت تأمین گستر الوند و با فرمولاسیون دارویی شرکت کیش مدیفارم انجام می‌شود؛ مجموعه‌ای که با رعایت استانداردهای GMP، کیفیت جهانی و ایمنی دارویی را تضمین می‌کند. این مکمل در فرم‌های متنوع ارائه شده است:

- پودر ۵۰۰۰ گرمی با جذب سریع
- قرص ۱۱۰۰ میلی‌گرمی در بسته‌های ۹۰ و ۱۶۰ عددی
- کپسول ۹۰، ۱۲۰ و ۱۸۰ عددی
- شات مایع ۲۵ میلی‌لیتری برای جذب فوری قبل از تمرین

ترکیب BCAA با ویتامین B6 موجب افزایش انتقال آمینواسیدها به سلول‌ها، بهبود عملکرد عضلانی و کاهش خستگی مرکزی (Mental Fatigue) می‌شود. این محصول انتخاب حرفه‌ای ورزشکاران و بدنسازانی است که به دنبال رشد عضله خالص، انرژی پایدار و ریکاوری سریع هستند.

موارد مصرف مکمل BCAA + B6 TGAMUSCLE

مکمل BCAA + B6 TGAMUSCLE ترکیبی علمی از سه آمینواسید شاخه‌دار حیاتی — لوسین، ایزولوسین و والین — به همراه ویتامین B6 است که برای حفظ انرژی، رشد عضلات و تسریع بازسازی بافت‌های عضلانی طراحی شده است. این ترکیبات به طور طبیعی در بدن ساخته نمی‌شوند و باید از طریق تغذیه یا مکمل تأمین گردند.

در ورزش‌های استقامتی و قدرتی، میزان تخریب عضلانی و استرس متابولیک افزایش می‌یابد. مصرف BCAA + B6 TGAMUSCLE قبل یا بعد از تمرین، با تأمین سریع آمینواسیدها، باعث توقف روند کاتابولیسم و شروع فاز رشد (آنابولیسم) می‌شود.

- افزایش انرژی و استقامت عضلانی با مکمل BCAA + B6 TGAMUSCLE در حین تمرین: با تأمین منبع انرژی مستقیم برای عضلات، خستگی دیرتر اتفاق می‌افتد و عملکرد تمرینی بهبود می‌یابد.
- جلوگیری از تحلیل عضلانی در دوره رژیم یا کات: در شرایط کم‌کالری، بدن تمایل دارد از بافت عضله برای انرژی استفاده کند؛ BCAA از این تخریب جلوگیری می‌کند.
- افزایش رشد عضله خالص (Lean Mass): لوسین با فعال‌سازی مسیر mTOR باعث تحریک مستقیم سنتز پروتئین و افزایش حجم عضله می‌شود.
- بهبود ریکاوری بعد از تمرینات سنگین: ترکیب سه‌گانه‌ی BCAA به همراه B6 باعث کاهش سطح کراتینین (CK) و درد عضلانی تأخیری (DOMS) می‌شود.

- کاهش خستگی ذهنی و بهبود تمرکز در تمرین BCAA: با کنترل نسبت تریپتوفان به تیروزین در مغز، احساس خستگی را کاهش داده و تمرکز ورزشکار را افزایش می‌دهد.
- حفظ عملکرد عضلات در دوران آسیب یا استراحت اجباری: مصرف روزانه‌ی BCAA در دوره نقاهت یا توقف تمرین، از تحلیل عضله جلوگیری می‌کند.
- افزایش عملکرد هوازی و بی‌هوازی: تحقیقات نشان می‌دهد مصرف BCAA پیش از تمرین باعث بهبود مصرف اکسیژن و تأخیر در بروز خستگی متابولیک می‌شود.

بهترین نتیجه زمانی حاصل می‌شود که مصرف مکمل BCAA + B6 TGAMUSCLE در کنار رژیم متعادل پروتئینی و برنامه تمرینی منظم انجام شود. مصرف این مکمل زیر نظر متخصص تغذیه یا مربی ورزشی حرفه‌ای باعث دستیابی به حداکثر اثر خواهد شد.

موارد منع مصرف مکمل BCAA + B6 TGAMUSCLE

مکمل BCAA + B6 TGAMUSCLE با وجود ایمنی بالا، در برخی شرایط خاص نباید بدون نظارت پزشک مصرف شود. آگاهی از این موارد به پیشگیری از عوارض احتمالی و حفظ سلامت مصرف‌کننده کمک می‌کند. در ادامه، گروه‌هایی که باید در مصرف این مکمل احتیاط کنند یا از مصرف آن خودداری نمایند، معرفی می‌شوند:

افراد مبتلا به بیماری‌های کلیوی یا کبدی فعال: در بیماران با عملکرد ضعیف کلیه یا کبد، متابولیسم آمینواسیدها ممکن است مختل شود. تجمع نیتروژن حاصل از تجزیه پروتئین می‌تواند برای بدن مضر باشد. در این شرایط مصرف BCAA فقط با تجویز پزشک مجاز است.

افراد دارای آلرژی به ترکیبات آمینواسیدی یا افزودنی‌ها: هرچند احتمال آلرژی به BCAA بسیار پایین است، اما در افراد حساس ممکن است علائمی مانند خارش، تهوع یا تورم لب‌ها ایجاد شود. در صورت مشاهده، مصرف را فوراً قطع و به پزشک مراجعه کنید.

افراد مبتلا به بیماری عصبی نادر) مانند ALS یا (MS: در برخی بیماری‌های عصبی متابولیک، مصرف زیاد آمینواسیدهای شاخه‌دار ممکن است باعث تشدید علائم شود. بیماران باید قبل از مصرف حتماً با پزشک متخصص مشورت نمایند.

بانوان باردار و شیرده بدون تجویز پزشک: در دوران بارداری، تغییرات متابولیسم پروتئین و نیاز بدن به اسیدهای آمینه متفاوت است. مصرف خودسرانه مکمل‌های ورزشی ممکن است تعادل تغذیه‌ای را برهم بزند. تنها در صورت تجویز پزشک مجاز است.

کودکان و نوجوانان زیر ۱۸ سال: سیستم متابولیک در سنین رشد هنوز به‌طور کامل بالغ نشده است. مصرف مکمل‌های غلیظ آمینواسیدی بدون نظارت متخصص ممکن است باعث نوسانات نیتروژنی در بدن شود.

افرادی که از داروهای خاص استفاده می‌کنند: افراد تحت درمان با داروهای دیابت، ضدافسردگی (MAOIs) یا ضدصرع باید قبل از مصرف با پزشک مشورت کنند، زیرا ممکن است سطح قند یا انتقال‌دهنده‌های عصبی در بدن تغییر کند.

اگر از چند مکمل ورزشی همزمان (مثل وی پروتئین، کراتین یا گلوتامین) استفاده می‌کنی، مجموع پروتئین و آمینواسید دریافتی را محاسبه کن تا از مصرف بیش از حد جلوگیری شود. نوشیدن آب کافی (۲ لیتر در روز) برای مصرف ایمن و مؤثر BCAA ضروری است.

تداخلات دارویی و غذایی مکمل BCAA + B6 TGAMUSCLE

مکمل BCAA + B6 TGAMUSCLE یک ترکیب آمینواسیدی با ویتامین B6 است که به طور کلی ایمن محسوب می‌شود. با این حال، در صورت مصرف همزمان با برخی داروها یا مواد غذایی خاص، ممکن است جذب، اثر یا متابولیسم آن تغییر کند. رعایت فاصله زمانی و آگاهی از این تداخلات برای مصرف صحیح ضروری است.

توصیه مصرف مکمل BCAA + B6 TGAMUSCLE	نوع تداخل	دارو گروه دارویی
سطح قند خون به‌طور منظم کنترل شود.	BCAA ممکن است سطح قند خون را کمی کاهش دهد.	داروهای دیابت (انسولین یا متفورمین)
مصرف با مشورت پزشک انجام شود.	آمینواسیدهای شاخه‌دار ممکن است بر سطح سروتونین تأثیر جزئی بگذارند.	داروهای ضدافسردگی (MAOIs)، (SSRIs)
فاصله‌ی ۲ تا ۳ ساعت بین مصرف دارو و مکمل رعایت شود.	ویتامین B6 می‌تواند متابولیسم دارو را تسریع کند.	داروهای تیروئیدی (لووتیروکسین)
مشورت با پزشک الزامی است.	B6 ممکن است اثربخشی دارو را کاهش دهد.	داروهای ضدصرع (فنوباریتال، فنی‌توئین)
نوشیدن آب کافی در طول روز الزامی است.	افزایش دفع آب ممکن است باعث کاهش جذب آمینواسید شود.	داروهای ادرارآور (Diuretics)
پزشک را از مصرف مکمل مطلع کنید.	احتمال تغییر جزئی در متابولیسم ویتامین K	داروهای ضدانعقاد (وارفارین)

تداخلات غذایی

توضیح	نوع اثر	ماده غذایی
حداقل ۱ ساعت فاصله بین مصرف توصیه می‌شود.	کاهش جذب و افزایش دهیدراتاسیون	نوشیدنی‌های کافئین‌دار (قهوه، چای، انرژی‌زا)
مصرف مکمل با معده نیمه‌پر یا پس از وعده سبک توصیه می‌شود.	کاهش سرعت جذب آمینواسیدها	غذاهای پرچرب یا فیبردار زیاد

در دوره مصرف مکمل از نوشیدنی‌های الکلی خودداری کنید.	اختلال در متابولیسم B6 و کاهش اثر BCAA	الکل
در رژیم پروتئین، دوز مکمل را با متخصص تنظیم کنید.	افزایش بار نیتروژنی	پروتئین حیوانی زیاد (گوشت قرمز یا تخم مرغ)

بین مصرف مکمل BCAA + B6 TGAMUSCLE و سایر مکمل‌های حاوی آمینواسید، ۲ ساعت فاصله بگذارید. در صورت مصرف داروهای خاص، همیشه پزشک یا داروساز را مطلع کنید. از ترکیب همزمان با نوشیدنی‌های انرژی‌زا یا محرک اجتناب کنید.

عوارض جانبی احتمالی (Possible Side Effects) مکمل BCAA + B6 TGAMUSCLE

مکمل BCAA + B6 TGAMUSCLE در دوز توصیه‌شده برای افراد سالم کاملاً ایمن است و عوارض جانبی جدی ندارد. با این حال، مانند هر مکمل حاوی آمینواسید، مصرف زیاد یا نامنظم آن ممکن است در برخی افراد علائم خفیف یا موقتی ایجاد کند. این عوارض معمولاً گذرا بوده و با تنظیم دوز یا مصرف همراه غذا برطرف می‌شوند.

عوارض شایع (خفیف و موقت) مکمل BCAA + B6 TGAMUSCLE

راهکار پیشنهادی	علت احتمالی	نوع عارضه
مصرف مکمل BCAA + B6 TGAMUSCLE پس از وعده غذایی سبک یا کاهش دوز	مصرف با معده خالی یا دوز بالا	نفخ یا سنگینی معده
مصرف همراه با آب زیاد (حداقل ۲۵۰ میلی‌لیتر)	جذب سریع آمینواسیدها	تهوع یا دل‌پیچه خفیف
کاهش دوز یا مصرف در فاصله از مکمل‌های کافئین‌دار	افزایش موقت دوپامین ناشی از BCAA	سردرد یا تحریک عصبی جزئی
کاهش دوز و تنظیم برنامه غذایی	تغییر سطح قند خون یا نوسان نیتروژن	احساس خستگی خفیف پس از مصرف طولانی‌مدت
نوشیدن آب یا آبمیوه پس از مصرف	خاصیت طبیعی آمینواسیدها	طعم تلخ یا مزه فلزی دهان

عوارض نادر و هشداردهنده مکمل BCAA + B6 TGAMUSCLE

در صورت مشاهده‌ی هر یک از موارد زیر، مصرف را متوقف کرده و با پزشک مشورت کنید:

- واکنش آلرژیک (خارش، تورم، قرمزی پوست)
- درد شدید شکم یا تهوع مداوم
- احساس تپش قلب یا بی‌قراری عصبی
- بی‌خوابی یا اضطراب در مصرف شبانه (به‌ویژه با دوز بالا)

نکات مهم برای پیشگیری از عوارض مکمل BCAA + B6 TGAMUSCLE

- مصرف روزانه بیش از ۲ پیمانه پودر یا ۴ قرص (در دوز ۱۱۰۰) توصیه نمی‌شود.
 - در صورت مصرف فرم پودر ۵۰۰۰ گرمی TGAMUSCLE، حتماً نسبت رقیق‌سازی با آب یا نوشیدنی ورزشی رعایت شود.
 - مصرف کافی آب (۲-۳ لیتر روزانه) الزامی است تا دفع نیترژن اضافی تسهیل گردد.
 - در صورت مصرف فرم شات ۲۵ میلی‌لیتری، از مصرف هم‌زمان با نوشیدنی‌های کافئین‌دار پرهیز کنید.
- در مصرف صحیح و دوز استاندارد، مکمل BCAA + B6 TGAMUSCLE تنها ایمن است بلکه به افزایش توان، ریکاوری و رشد عضله کمک می‌کند. بروز عوارض معمولاً به دلیل مصرف بیش از حد یا زمان‌بندی نادرست است که با تنظیم ساده برطرف می‌شود.

هشدارها و نکات ایمنی مصرف مکمل BCAA + B6 TGAMUSCLE

با رعایت دوز، نوشیدن آب کافی، و انتخاب زمان مصرف مناسب، مکمل BCAA + B6 TGAMUSCLE یکی از ایمن‌ترین و مؤثرترین مکمل‌های ورزشی برای افزایش استقامت و رشد عضله است. مکمل BCAA + B6 TGAMUSCLE با فرمول علمی و ایمنی بالا طراحی شده است، اما رعایت برخی نکات و هشدارها باعث می‌شود از مزایای کامل آن بهره‌مند شوی و از عوارض احتمالی پیشگیری گردد.

- این مکمل جایگزین وعده غذایی یا درمان دارویی نیست.
- مصرف بیش از دوز توصیه‌شده روزانه (بیش از ۲ پیمانه پودر یا ۴ قرص/کپسول) می‌تواند باعث افزایش بار نیترژنی و فشار بر کلیه‌ها شود.
- در زمان مصرف داروهای خاص (مثل دیابت، فشار خون یا تیروئید) حتماً با پزشک مشورت کن.
- از مصرف هم‌زمان با مکمل‌های مشابه حاوی BCAA، وی پروتئین یا گلوتامین بدون تنظیم دوز خودداری کن.
- در صورت بروز تهوع، اسهال یا نفخ پایدار مصرف را قطع کرده و با متخصص تغذیه یا پزشک ورزشی مشورت کن.
- روزانه حداقل ۲ تا ۳ لیتر آب بنوش تا متابولیسم آمینواسیدها و دفع نیترژن به درستی انجام شود.
- مکمل BCAA + B6 TGAMUSCLE را در زمان‌های مشخص (قبل یا بعد تمرین) و نه به صورت پراکنده در روز مصرف کن.
- از مصرف محصول در کنار الکل یا نوشیدنی‌های محرک خودداری کن.
- برای جذب بهتر، BCAA را با معده‌ی نیمه‌پر و همراه با مقدار مناسب مایع مصرف کن.
- قبل از تمرین: افزایش انرژی و جلوگیری از تجزیه عضله.
- بعد از تمرین: تسریع ریکاوری و بازسازی عضلات.
- بین وعده‌های غذایی: حفظ حالت آنابولیک بدن.
- در صورت انجام آزمایش کلیوی یا کبدی، مصرف را ۴۸ ساعت قبل از نمونه‌گیری متوقف کن تا نتایج دقیق‌تر باشد.
- افراد در رژیم‌های پر پروتئین باید میزان کل پروتئین دریافتی را محاسبه کنند.

- مکمل را دور از دسترس کودکان نگهدار و فقط توسط افراد بالای ۱۸ سال مصرف شود.

مصرف در دوران بارداری و شیردهی مکمل BCAA + B6 TGAMUSCLE

مکمل BCAA + B6 TGAMUSCLE حاوی اسیدهای آمینه شاخه‌دار (لوسین، ایزولوسین، والین) و ویتامین B6 است که برای متابولیسم پروتئین و عملکرد عضلات نقش مهمی دارند. با وجود ایمنی نسبی این ترکیبات، مصرف آن در دوران بارداری و شیردهی باید با احتیاط و فقط تحت نظر پزشک انجام شود.

در این دوران، بدن مادر به تعادل دقیق مواد مغذی نیاز دارد تا رشد جنین به صورت طبیعی انجام شود. اگرچه آمینواسیدها برای ساخت بافت‌ها مفیدند، اما مصرف مکمل BCAA + B6 TGAMUSCLE ممکن است تعادل نیتروژن و الکترولیت‌ها را تغییر دهد. بنابراین:

- مصرف تنها در صورت تجویز پزشک متخصص زنان یا تغذیه مجاز است.
- مصرف خودسرانه ممکن است باعث افزایش بار متابولیکی بر کلیه‌ها و کبد شود.
- زنان باردار می‌توانند از مولتی‌ویتامین‌های پریناتال (مثل Suprabion Prenatal) استفاده کنند که ایمن‌تر و متعادل‌تر است.

در زمان شیردهی، بدن مادر برای تولید شیر به آمینواسیدهای ضروری نیاز دارد، اما باید از منابع طبیعی (گوشت، لبنیات، تخم‌مرغ، حبوبات) تأمین شود. مصرف مکمل BCAA در این دوره فقط در صورت نیاز خاص و با نظر پزشک یا متخصص تغذیه مجاز است. چون:

- مقادیر زیاد BCAA ممکن است از طریق شیر به نوزاد منتقل شود.
- ویتامین B6 در دوز بالا می‌تواند بر الگوی خواب نوزاد تأثیر بگذارد.
- دوز ایمن باید بر اساس رژیم غذایی مادر و سطح فعالیت بدنی تنظیم شود.

در دوران بارداری و شیردهی از مصرف فرم‌های مکمل BCAA + B6 TGAMUSCLE پودری و شات خودداری شود. در صورت نیاز، فقط از فرم قرص یا کپسول با دوز کنترل‌شده استفاده شود. هم‌زمان با مصرف مکمل‌های پریناتال یا ویتامین D (اولترا دی سوپرابیون)، حتماً فاصله ۲ تا ۳ ساعته رعایت شود.

مصرف مکمل BCAA + B6 TGAMUSCLE در بارداری و شیردهی باید صرفاً با تأیید پزشک انجام شود. در غیر این صورت، استفاده از مکمل‌های عمومی‌تر برای مادران، مانند سوپرابیون فورویمین (Suprabion For Women) یا پریناتال سوپرابیون، گزینه‌ای ایمن‌تر و علمی‌تر است.

میزان مصرف و نحوه نگهداری مکمل BCAA + B6 TGAMUSCLE

میزان مصرف مکمل BCAA + B6 TGAMUSCLE بستگی به نوع تمرین، وزن بدن، و هدف ورزشی دارد. این مکمل در فرم‌های مختلفی عرضه می‌شود — پودر، قرص، کپسول و شات مایع — و دوز مصرف برای هر فرم متفاوت است. با رعایت دوز علمی و زمان‌بندی مصرف، مکمل BCAA + B6 TGAMUSCLE یکی از مؤثرترین مکمل‌ها

برای جلوگیری از تحلیل عضله، افزایش ریکاوری، و بهبود عملکرد ورزشی است. دوز مصرف پیشنهادی مکمل BCAA + B6 TGAMUSCLE بر اساس نوع فرآورده:

توضیح علمی	مقدار مصرف توصیه شده	زمان مصرف	نوع محصول مکمل BCAA + B6 TGAMUSCLE
جذب سریع برای تأمین فوری آمینواسیدها و جلوگیری از تحلیل عضله	۱ پیمانه (حدود ۱۰ گرم) در ۳۰۰ میلی لیتر آب	قبل و بعد از تمرین	پودر (۵۰۰۰ گرم)
تأمین تدریجی BCAA در طول تمرین، مناسب برای کنترل خستگی	۲ تا ۳ عدد قرص در هر وعده	قبل تمرین و بعد تمرین	قرص (۱۱۰۰ میلی گرم)
مناسب برای افراد در حال کات یا تمرین سنگین	۳ کپسول همراه با آب	۳۰ دقیقه قبل تمرین	کپسول (۹۰ / ۱۲۰ / ۱۸۰ عددی)
جذب سریع تر از فرم های جامد، ایده آل برای انرژی و تمرکز پیش از تمرین	۱ شات کامل	بلافاصله قبل از تمرین	شات مایع (۲۵ میلی لیتر)

برنامه زمانی پیشنهادی برای مصرف مؤثر مکمل BCAA + B6 TGAMUSCLE

- قبل از تمرین: (Pre-Workout) ۳۰ دقیقه پیش از تمرین برای افزایش انرژی و تمرکز.
- بعد از تمرین: (Post-Workout) بلافاصله پس از تمرین برای جلوگیری از تخریب عضله و تسریع ریکاوری.
- در روزهای استراحت: ۱ وعده بین وعده های غذایی جهت حفظ توده عضلانی.

دوز روزانه مجاز مکمل BCAA + B6 TGAMUSCLE

- برای ورزشکاران حرفه ای: حداکثر ۲۰ گرم در روز (پودر) یا ۶ قرص/کپسول
- برای افراد مبتدی یا نیمه فعال: ۱۰ گرم در روز یا ۳ قرص/کپسول
- مصرف بیش از حد می تواند باعث تجمع نیتروژن و فشار بر کلیه ها شود.

نکات مهم در مصرف مکمل BCAA + B6 TGAMUSCLE

- همیشه با آب خنک یا نوشیدنی بدون قند مخلوط شود.
- از ترکیب با نوشیدنی های انرژی زا یا کافئین بالا خودداری شود.
- مکمل را تازه آماده کرده و از نگهداری محلول آماده شده بیش از ۲ ساعت خودداری کن.
- در صورت مصرف هم زمان با کراتین یا وی پروتئین، فاصله ی زمانی ۳۰ تا ۶۰ دقیقه بین آن ها رعایت شود.

نحوه نگهداری (Storage Conditions) مکمل BCAA + B6 TGAMUSCLE

- در دمای زیر ۲۵ درجه سانتی گراد و محیط خشک و خنک نگهداری شود.
- از تماس مستقیم با نور خورشید و رطوبت خودداری گردد.
- درب قوطی یا شیشه پس از هر بار مصرف محکم بسته شود.
- از نگهداری در یخچال یا فریزر خودداری کن (به ویژه برای پودر و کپسول).

- دور از دسترس کودکان نگهداری شود.

سوالات متداول درباره مکمل BCAA + B6 TGAMUSCLE

در بررسی‌های میدانی، گفت‌وگو با ورزشکاران، مربیان و متخصصان تغذیه ورزشی، متوجه شدیم که درباره مکمل BCAA + B6 TGAMUSCLE پرسش‌های متداولی وجود دارد. در این بخش به مهم‌ترین آن‌ها پاسخ داده‌ایم تا مصرف‌کنندگان با آگاهی کامل از فواید، نحوه مصرف و ایمنی محصول بهره‌مند شوند

- بهترین زمان مصرف مکمل BCAA + B6 TGAMUSCLE چه موقع است؟ بهترین زمان مصرف، ۳۰ دقیقه قبل از تمرین برای افزایش انرژی و بلافاصله پس از تمرین برای بازسازی عضلات است. در روزهای استراحت، می‌توان آن را بین وعده‌های غذایی غذایی مصرف کرد تا از تحلیل عضله جلوگیری شود.
- تفاوت مکمل BCAA + B6 TGAMUSCLE با وی پروتئین چیست؟ وی پروتئین یک منبع کامل پروتئین است که شامل همه آمینواسیدها می‌شود؛ در حالی که BCAA فقط شامل سه آمینواسید شاخه‌دار کلیدی (لوسین، ایزولوسین، والین) است که مستقیماً در عضله مصرف می‌شوند و انرژی فوری فراهم می‌کنند. ترکیب این دو مکمل، اثر عضله‌سازی را چند برابر می‌کند.
- آیا مصرف مکمل BCAA + B6 TGAMUSCLE باعث چاقی می‌شود؟ خیر BCAA + B6 TGAMUSCLE فاقد شکر افزوده، چربی و کالری اضافی است و نه تنها باعث چاقی نمی‌شود، بلکه در رژیم‌های کاهش وزن و دوره کات به حفظ عضلات کمک می‌کند.
- آیا بانوان هم می‌توانند از مکمل BCAA + B6 TGAMUSCLE استفاده کنند؟ بله. این مکمل برای بانوان ورزشکار، فیتنس‌کار و افرادی که فعالیت بدنی منظم دارند کاملاً ایمن است. ویتامین B6 موجود در ترکیب، باعث تنظیم هورمون‌ها و کاهش خستگی در بانوان می‌شود.
- آیا می‌توان مکمل BCAA + B6 TGAMUSCLE را با کراتین یا گلوتامین مصرف کرد؟ بله. مصرف ترکیبی این مکمل‌ها در زمان‌بندی صحیح می‌تواند اثربخشی تمرین را افزایش دهد:
 - BCAA قبل و بعد از تمرین
 - کراتین: بعد از تمرین
 - گلوتامین: قبل خواب یا بین وعده‌ها

چند پیمانه مکمل BCAA + B6 TGAMUSCLE یا قرص در روز مجاز است؟ دوز معمول برای بزرگسالان ۱۰ تا ۲۰ گرم پودر یا ۳ تا ۶ قرص (۱۱۰۰ میلی‌گرم) در روز است. مصرف بیش از این مقدار بدون مشاوره با مربی یا پزشک توصیه نمی‌شود.

مصرف شبانه مکمل BCAA + B6 TGAMUSCLE مفید است؟ مصرف شبانه توصیه نمی‌شود چون ممکن است به دلیل خاصیت انرژی‌زایی باعث بی‌خوابی شود. بهتر است آخرین دوز حداکثر تا ۲ ساعت قبل از خواب مصرف شود.

نتایج مصرف پس از چه مدت قابل مشاهده است؟ در صورت تمرین منظم و تغذیه متعادل، طی ۲ تا ۴ هفته مصرف مداوم، افزایش توان، کاهش خستگی و بهبود ریکاوری قابل مشاهده است.

جمع‌بندی نهایی مکمل BCAA + B6 TGAMUSCLE

مکمل BCAA + B6 TGAMUSCLE یکی از کامل‌ترین ترکیبات آمینواسیدی برای ورزشکاران حرفه‌ای و نیمه‌حرفه‌ای است که با هدف افزایش قدرت، تمرکز، ریکاوری و رشد عضله خالص طراحی شده است. این محصول با فرمول علمی، جذب سریع و استانداردهای دارویی شرکت کیش مدیفارم، انتخابی مطمئن برای ورزشکارانی است که به دنبال کیفیت، ایمنی و عملکرد بالا هستند.

اطلاعات مکمل BCAA + B6 TGAMUSCLE

موضوع	توضیحات کوتاه
موارد مصرف	افزایش انرژی، جلوگیری از تحلیل عضله، تسریع ریکاوری، افزایش تمرکز و توان تمرینی
موارد منع مصرف	بیماران کلیوی یا کبدی، آلرژی به آمینواسید، بارداری بدون تجویز پزشک
دوز مصرفی	۱۰-۲۰ گرم پودر یا ۳-۶ قرص/کپسول در روز، قبل و بعد تمرین
تداخلات دارویی و غذایی	با داروهای دیورتیک، ضد فشار خون و مکمل‌های مشابه؛ فاصله ۲ ساعته توصیه می‌شود
عوارض شایع	نفخ، تهوع خفیف، طعم تلخ موقت، بی‌خوابی در مصرف شبانه
مصرف در بارداری و شیردهی	فقط با نظر پزشک متخصص
نحوه نگهداری	در محیط خشک، خنک و دور از نور مستقیم؛ درب ظرف محکم بسته شود