



OEMGA 3 GEN® 35EPA / 25 DHA (2023)

Máxima pureza para este complemento de Omega 3 35/25 de GEN Professional, lo que solo deberá tomar una perla al día a diferencia de los mas convencionales de 18/12 que debe tomar de 2 a 3 perlas al día, Complemento imprescindible para añadir a la dieta de los deportistas de alto rendimiento.

OEMGA 3 GEN® 35 EPA / 25 DHA es un suplemento dietético compuesto por aceite de pescado rico en Omega 3 de alta pureza. El Omega 3 es un ácido graso esencial, es decir, un ácido graso que nuestro cuerpo no es capaz de fabricar, por lo que debe ser ingerido mediante las comidas o la suplementación.

Cada cápsula de **OEMGA 3 GEN® 35 EPA / 25 DHA** aporta 1 gramo de Omega 3 del cual el 35% es EPA (ácido eicosapentaenoico) y el 25% DHA (ácido docosahexaenoico).

El DHA es un ácido graso de cadena larga que tiene un efecto beneficioso en la estructura de la membrana celular y asiste en el crecimiento y desarrollo normal de las células corporales. El EPA es otro ácido graso de cadena larga con un potente efecto como agente antiinflamatorio para nuestro cuerpo mejorando nuestro estado cardiovascular.

OEMGA 3 GEN® 35 EPA / 25 DHA es un suplemento especialmente diseñado para todas aquellas personas que mediante su dieta no consuman la suficiente cantidad de Omega 3 por lo que quieren aumentar el aporte de este mediante un suplemento de alta calidad.

Entre los beneficios que aportará al deportista se encuentran: reducir los periodos de recuperación, mitigar el síndrome del sobreentrenamiento, reducir el estrés físico y mental generado por pruebas o competiciones, fortalece al organismo frente a infecciones y ejerce apoyo para la síntesis de hormonas esteroideas.

¿QUE NOS APORTA HIDROGEN®?

Los dos procesos que más preocupan a los deportistas son los oxidativos (relacionados con el envejecimiento de nuestro cuerpo) y los inflamatorios. Los ácidos grasos Omega-3 tienen un efecto protector en ambos casos.

- **Contra los radicales libres y el envejecimiento celular:** los Omega 3 no tienen propiedades directamente antioxidantes, pero su función antiinflamatoria y de mejora de la funcionalidad de las membranas celulares hacen que haya una mayor defensa frente a los procesos de oxidación.
- **Propiedades antiinflamatorias:** el realizar ejercicio intenso no es lo más adecuado para la persona, ya que produce un aumento de la inflamación. Por eso, una llevar una alimentación equilibrada es especialmente importante para proteger frente a los riesgos del ejercicio intenso. En este sentido, los ácidos grasos Omega 3 tienen una función protectora especialmente importante.

La actividad física o el deporte favorecen ampliamente nuestra salud, pero al mismo tiempo, el esfuerzo intenso que a veces desarrolla nuestro cuerpo, requiere de algunas ayudas para protegerse ante los procesos oxidativos e inflamatorios que se generan ante una exigente actividad.

En este sentido, los ácidos grasos omega 3 pueden ser de gran utilidad, pues además de mejorar la circulación sanguínea, ejercen una acción antiinflamatoria y refuerzan el sistema inmune de los deportistas, protegiendo así su salud y reduciendo el riesgo de lesiones. Por todo esto GEN PROFESSIONAL ha desarrollado OEMGA 3 GEN® 35 EPA / 25 DHA.



RENDIMIENTO DEPORTIVO

Algunos estudios sugieren que podrían favorecer el rendimiento deportivo debido a posibles efectos anabolizantes relacionados con el metabolismo de ciertos eicosanoides, a la reducción de la inflamación y, por ende, a la mejor recuperación y a la mejora del aporte de oxígeno al músculo. Además el empleo de suplementos con ácidos grasos Omega 3 mejora la resistencia a la fatiga durante el ejercicio.

Omega-3 para perder grasa: El **Omega-3** ha demostrado **ayudar a reducir la grasa corporal**, así como que también influye en el aumento de peso y la expansión del tejido adiposo. Estos efectos se pueden presenciar durante periodos de poca ingesta calórica, mantenimiento e incluso en periodos hipocalóricos.

Al parecer, el **aceite de pescado**, inhibe la actividad de la síntesis de grasa y al mismo tiempo estimulan la actividad de las enzimas clave que regulan la oxidación de las grasas. Por otra parte el aceite de pescado u Omega-3 aumenta los niveles de adiponectina (ayuda a reducir la glucosa en sangre y mejora la resistencia a la insulina), y disminuye los niveles de cortisol.

Omega-3 para ganar músculo: Como hemos visto, el **Omega-3** nos ayuda a quemar grasa, pero además nos ayudará a ganar masa muscular gracias a sus propiedades anabólicas.

Estos efectos anabólicos se han observado en los atletas que ingieren **Omega-3** junto a comidas ricas en proteínas. Al parecer, el aceite de pescado aumenta la síntesis de proteína muscular lo que se traduce en mayor absorción e hipertrofia. La síntesis proteica aumenta entre un 50 y un 120% al tomar suplementos de **Omega-3**.

COMPOSICIÓN PRINCIPAL DE OMEGA 3 GEN®

Omega 3 1000 mg por perla de los cuales 350 mg EPA (ácido eicosapentaenoico) y 250 mg de DHA (ácido docosahexaenoico).

INGREDIENTES:

Aceite de PESCADO 35 EPA / 25 DHA, Agente de recubrimiento (glicerina), Gelatina (perla), Antioxidante (alfa-tocoferol), Antioxidantes (extractos ricos en tocoferoles naturales, palmitato de ascorbilo y galato de propilo).



RECOMENDACIONES DE USO

Tomar 1 perla al día.

PRESENTACIÓN

Formato: Envase de 90 perlas de 1400mg.

Ingredients	mg/1 softgel
Ingredientes	mg/1 perla
Fish oil / Aceite de pescado	1000mg
EPA (Eicosapentaenoic acid) / EPA (Ácido eicosapentanoico)	350mg
DHA (Docosahexaenoic acid) / DHA (Ácido docosahexanoico):	250mg

