**Glutamin**

Jedná se o nejrozšířenější aminokyselinu v našem těle. V kosterním svalstvu se ho nachází dokonce 60% z celkového množství zastoupených aminokyselin. V našem těle je glutamin tvořen z kyseliny glutamové.

Glutamin je důležitou součástí metabolismu dusíku, produkce močoviny v ledvinách a resyntézy glukózy v játrech.  Hraje také velmi důležitou roli v detoxifikaci amoniaku. Jako nejpodstatnější pro běžného cvičence je  zvyšování koncentrace aminokyselin v tkáních, biosyntézu glukózy, syntézu bílkovin a zabraňování katabolismu. Všechny tyto faktory působí pozitivně na růst svalové hmoty a objemů.

Glutamin, stejně jako většina jiných potravních doplňků je relativně bezpečným produktem. Jako optimální dávka se jeví 20 g den, a to v tréninkových i netréninkových dnech. Limitující hranicí dávkování je hodnota 40g, kdy dochází k velkému nahromadění amoniaku v těle. Nejvhodnější dobou kdy dávkovat glutamin je v potréninkovém jídle společně s proteinovým koktejlem. Druhou dávku dávejte před spaním, a to buď s posledním jídlem, nebo nočním proteinem.