
Subject: L-Glutamin

Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Sun, 21 Jan 2007 16:49:43 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hi,

ich nehm gerade L-Glutamin nach dem Training...soll angeblich HGH um 400% steigern... Hat jemand die Studie?? ich hab sie naemlich nicht gefunden....
und ansonsten, gibt es noch andere (interessante) Studien dazu?

ausserdem hab ich gehoert es laesst sich nicht/schlecht mit Kreatin kombinieren... stimmt das???

danke schomal leute,

gruss

hids
