



PRÉ TREINO



Como escolher os ativos para prescrição?

Ativo	Dosagem Usual	Resenha
Açaí extrato seco	500mg a 2g	Antioxidante, anti-inflamatório e redutor dos níveis de colesterol ruim (LDL). regula atividades enzimáticas do metabolismo, fazendo o item agir como um tônico natural, para reposição energética além de reparam danos causados pelo stress oxidativo mantendo o sistema imunológico saudável.
Alpinia Galanga	300 mg	Usado para ajudar a aliviar a fadiga e o alerta mental. Assim como a cafeína, bloqueia a ligação da adenosina aos seus receptores e estimula a liberação de dopamina. Entretanto, a cafeína promove a vasoconstrição a nível cerebral o que acarreta na redução do fluxo sanguíneo enquanto a alpinia é responsável por promover a vasodilatação e portanto, mantém o fluxo sanguíneo com ou sem a cafeína. A homeostase do fluxo sanguíneo evita o efeito de "cafeína crash" sendo assim pode ser associada a cafeína para a prolongação do seus efeitos sem os paraefeitos.
Aminoácidos "pool"		L leucina - substrato para a síntese proteica, promove sinal para a regulação da síntese e inibição da degradação proteica em diversos tecidos do corpo, entre eles, o tecido musculoesquelético. L isoleucina - é composta por substâncias bioquímicas, que são encontradas, primariamente, no interior de proteínas e enzimas. Característica glicogênica e cetogênica. L valina - Aminoácido glicogênico, que participa somente da reação energética pela via glicolítica, produzindo como substrato final a glicose. L triptofano - precursor da serotonina, um importante neurotransmissor do sistema nervoso central. L lisina - está associada com a biossíntese de carnitina, colágeno e elastina no organismo. L Metionina - necessária para a produção do potente antioxidante: a glutatona, importante hepatoprotetor. L treonina - atua na proteção e função intestinal, influenciando assim na absorção dos nutrientes. L fenilalanina - atua na produção de dopamina, neurotransmissor ligado a memória, humor, cognição, aprendizado e alguns movimentos involuntários.
Arginina/ Ornitina	100mg a 2g ao dia / 100 a 500mg ao dia	Aumenta a circulação de sangue nos músculos, aumenta a eficiência do consumo energético do metabolismo e da excreção de amônia pelo mesmo, sendo, então, um importante princípio ativo para antifadiga.
B Alanina	1g a 3g	A beta-alanina é um aminoácido não proteogênico. Indicado no aumento de massa muscular; aumento de desempenho em atividade física e para indivíduos com dieta baixa de proteínas. β -alanina é o precursor limitante de taxa da carnosina, o que significa dizer que os níveis de carnosina estão limitados pela quantidade de β -alanina disponível. Assim, sua suplementação tem sido evidenciada como propiciando o aumento da concentração de carnosina nos músculos, reduzindo a fadiga em atletas e aumentando o trabalho muscular total realizado.
BCAA	2,4 g até 12 g	Ajuda a regular os níveis de cortisol no sangue durante o exercício. BCAA pode ser usado como fonte de energia suplementar para evitar fadiga. Estudos também mostraram que o consumo de BCAA antes do treino pode ajudar a reduzir a dor muscular em estágio avançado. Reduz o catabolismo muscular e estimular a síntese de proteína nos músculos, contribuindo assim para o ganho de massa muscular, além de também ajudar na recuperação muscular.
Betaina	300mg a 2g ao dia	Estimula a síntese de creatina no organismo, é um trimetil derivado do aminoácido glicina. Aumenta a força muscular.
Cafeína	50 a 400mg	Estimulante do SNC, utilizado em pré-treino pois aumenta a agilidade e a disposição, por diminuir a sensação de fadiga; aumenta a força, a contração muscular e a resistência; melhora a respiração, por estimular a dilatação das vias respiratórias; facilita a queima de gordura nos músculos; emagrece, pois tem efeito termogênico, que acelera o metabolismo e a queima de gordura, além de diminuir o apetite.
Café verde extrato seco	100 a 600 mg	Reduz a absorção dos açúcares, vai obrigar o corpo a procurar outras fontes de energia, como a gordura acumulada. Sua atividade está relacionada ao aumento da taxa metabólica; ao relaxamento da musculatura lisa dos brônquios, trato biliar, trato gastrointestinal e de partes vasculares; estímulo do sistema nervoso central e diurese.
Cálcio (quelado)	50mg a 150 mg	Este mineral desempenha importante função na liberação do sítio ativo de pontes cruzadas actina-miosina durante a contração muscular, e por isso representa um nutriente essencial na prática esportiva.
Capsicum/ Capsici	6mg	Promove o gasto energético, oxidação dos carboidratos e gorduras, promove a secreção de epinefrina, reduz a expressão do gene UPC3 e aumento do nível de fosfato no início e durante o período de estimulação no muscular. Aumenta ainda o glicogênio muscular residual e diminui significativamente a concentração de ácido láctico.
Carnosina	1 g a 2 g	melhora a função muscular e recuperação da fadiga muscular, protege contra degeneração do cérebro, assim como perda da função cognitiva e memória associada ao envelhecimento, melhorara a função mental e comportamento em crianças com distúrbio de déficit de atenção e autismo e tem alto poder antioxidante.
Carnitina	Até 2g	É responsável nos processos de geração de energia para o funcionamento de todo o organismo. Isto ocorre basicamente porque a L-carnitina garante o transporte de ácidos graxos para o interior da mitocôndria, que irá oxidá-los para gerar a adenosina energia, dessa forma o aporte positivo de l-carnitina aumenta o gradiente de queima da gordura mais rapidamente transformando a em energia evitando fadiga muscular.
Chá verde extrato seco	200 mg a 500 mg	Estimulante natural, acelerando o metabolismo é rico em epigagalatocatequina, possui ações anti-inflamatórias, desintoxicação hepática, antioxidante, cardioprotetor.
Cherrypure	480 mg	Auxilia na recuperação e aumento da resistência muscular e na amenização dos danos sobre o tecido muscular; reduz os danos ocasionados durante exercícios de alta intensidade; atua como adjuvante na redução da dor muscular no pós-exercício; alto potencial antioxidante, promovendo modulação da inflamação e regulação do estresse oxidativo; e auxilia na melhora da duração e qualidade do sono.
Citrimax	200 a 500 mg	É uma forma mais livre de ácido hidroxicitrico (HCA) ligado a cálcio e potássio. As formas comerciais encontradas no mercado de HCA são tipicamente disponíveis associadas apenas ao cálcio e resultam em moléculas relativamente insolúveis e de baixa biodisponibilidade. Utilizado para redução de medidas e aumento de queima de gordura.
Citrulina	500mg a 6g ao dia	Ao realizarmos exercícios físicos, nosso corpo começa a acumular lactato e amônia, que causam perda de desempenho. A citrulina age diminuindo o nível dessas substâncias, aumentando a resistência e capacidade aeróbica o que leva a um aumento de performance. Além disso, também é reportada uma melhora no reestabelecimento dos níveis de ATP depois do exercício. Ela se converte no aminoácido arginina.
Citrus aurantium extrato seco	200 a 600 mg	Rica em sinefrina, um alcaloide de ação adrenérgica que estimula a termogênese, promove gasto calórico, aumento do nível energético e aumento da lipólise e sua transformação em energia, auxiliando assim no emagrecimento. É ainda um ansiolítico natural e sedativo leve.



PRÉ TREINO



Como escolher os ativos para prescrição?

Citrus sinensis	200mg a 500mg	Ajudam a limitar o ganho de peso corporal, melhorar a sensibilidade à insulina e, diminuir os níveis séricos de triglicérides e de colesterol total. Tem ação termo gênica.
Coenzima Q10	50 a 200mg ao dia	Melhora desempenho de atletas, aumenta a energia livre celular e é capaz de reduzir a fadiga muscular
Creatina	Até 20g ao dia	Aumenta a síntese proteica, aumenta a hidratação celular, recarrega a reserva de ATP dos músculos e aumenta a força muscular.
Cromo	Até 500mcg	Potencializa a ação da insulina, favorecendo o metabolismo de carboidratos e aminoácidos, podendo, então, auxiliar no aumento de massa muscular e diminuição da gordura corporal.
D-Ribose	500mg 3x ao dia Não exceder 10g/dia	A presença de D-Ribose é muito importante, pois vai acelerar a velocidade de produção dos compostos celulares, como o ATP. É rapidamente absorvida quando consumida (95%) e passa diretamente para a corrente sanguínea. A suplementação com D-RIBOSE minimiza as consequências fisiológicas em situações de gasto de energia, ou seja, auxilia no processo natural do corpo de síntese de energia, redução de edemas (inchaço) e de recuperação muscular.
Ferro (quelado)	15mg a 50mg	Essencial para o transporte de oxigênio sendo indispensável para o praticante de atividade física.
Gengibre extrato seco	200 a 400mg	Possui ação termogênica, e ainda conta com efeitos analgésicos e anti-inflamatórios, o que auxilia muito na redução da fadiga corporal.
Glicina	20 a 500mg	Auxilia no controle glicêmico do corpo, ajuda a musculatura, ou as proteínas que compõe o músculo a não entrar em uma via proteolítica através também dos níveis elevados de creatina no músculo, favorecendo o fornecimento de energia.
Glutamina	Até 5g ao dia	Essencial para recuperação após os treinos, evitando o catabolismo e o overtraining, pois apesar da Glutamina ser produzida pelo corpo e representar praticamente 60% do tecido muscular esquelético, ainda há a necessidade de seu consumo através da suplementação, já que a demanda de Glutamina nos músculos é muito maior do que o corpo é capaz de produzir nos casos desses atletas.
Guaraná ext seco	250mg a 750mg	Estimulante do Sistema Nervoso Central além de diminuir a fadiga.
Iombina	5 a 20mg	Ativador de catecolaminas, atua preparando o corpo para o "estado de alerta" ativando o sistema nervoso simpático levando ao estado de "luta e fuga", fazendo com que o corpo fique pronto para enfrentar qualquer atividade. Melhora a circulação, muito utilizado para quem busca um aumento em fluxo sanguíneo e ainda promove perda de peso.
Lisina	100 a 500mg ao dia	Facilita a absorção de cálcio, redução do nível de colesterol e na síntese proteica. Ajuda na produção de carnitina.
Magnésio (quelado)	50mg a 500mg	Auxilia nas funções musculares, capacidade de melhorar a contração muscular. O mineral ajuda a evitar a câimbra, devido à sua participação junto ao potássio, além de auxiliar na recuperação muscular, sendo um nutriente importante para o desempenho físico. Tem papel fundamental na homeostase celular e mitocondrial.
Manganês (quelado)	2mg a 20mg	Age no relaxamento muscular e na transformação de gorduras ingeridas em outras facilmente eliminadas pelo organismo.
Metionina	200 a 1000mg ao dia	Promove a síntese de proteínas e peptídeos, é um antioxidante, e pelo enxofre que contém ajuda a neutralizar os radicais livres que se formam como resultado de vários processos metabólicos no corpo.
Peak O ₂	500 mg a 2 g	Blend de seis espécies de cogumelos adaptógenos para promover um alto rendimento, eficiência e motivação dos atletas. Possui composição de vitamina D2, β-glucanas e L-Ergotioneína, que permite que os atletas se adaptem durante os exercícios levando ao máximo rendimento. Promove aumento no aporte de O ₂ a partir da otimização do consumo e da sua demanda, eleva o tempo necessário para se atingir a fadiga e, também eleva a força de resistência muscular durante os exercícios de alta intensidade.
PQQ	10mg a 20 mg	Antioxidante, melhora a função cognitiva, tem ação neuroprotetiva, booster mitocondrial aumentando a energia, promove melhora do sistema imunológico, ação cardioprotetora.
Sinetro	200 a 450 mg	É um composto de frutas cítricas: laranja vermelha, Citrus sinensis e guaraná, padronizado em naringina, contém também hesperidina, cafeína, presente naturalmente, e ainda cianidina-3-glicosídeo (C3G), um tipo de antocianina. Sua atividade antioxidante e lipolítica é comprovada por estudos através da sinergia dos seus ativos, proporcionando melhores resultados quando comparado com seus ativos de forma isolada.
Taurina	500mg a 2g	Ajuda a obter hidratação celular e energia no treino, possibilita a entrega de nutrientes nas células e faz a elevação de níveis de ATP e anti- catabolismo.
Teacrine	50 a 200mg	Segue em dois caminhos neurais: dopaminérgico e adenosinérgico, aumentando a energia sem causar irritabilidade e permite que atletas de competição e indivíduos ativos melhorem o seu desempenho físico e mental. Não possui os efeitos colaterais que a cafeína apresenta, não causa ansiedade, taquicardia e tolerância. Pode ser associado à cafeína, onde os efeitos colaterais podem ser minimizados.
Vitamina A	5000UI até 50000UI	Essencial para o desenvolvimento do esqueleto, atuando sobre o crescimento de cartilagens e ossos. Fortalece o sistema imunológico e é uma importante vitamina para produção de testosterona.
Vitamina B1, B2, B5, B6	B1- 5 mg a 10 mg B2-20 a 100mg B5-100mg a 500 mg B6-20mg a 300 mg	Ajuda na preservação de tecidos. As vitaminas B1,B2,B5 e B6 tem importante participação na regulação do metabolismo de carboidratos, gorduras e proteínas. A B2, em especial, contribui ajudando no aproveitamento de oxigênio pelo músculo.
Vitamina B3	30mg a 250mg	Mantém o tônus muscular e o bom funcionamento digestivo.
Vitamina B9 (ácido fólico)	100 mcg a 500 mcg	Necessário para o crescimento celular.
Vitamina C	500mg até 2000mg	Atua na formação de colágeno e é um dos antioxidantes mais importantes presentes no sangue e outros fluidos do corpo.
Vitamina D	200 UI a 2000UI	Importante para absorção de cálcio e fósforo. Assegura o funcionamento correto dos músculos, nervos, coagulação do sangue, crescimento celular e utilização de energia.
Vitamina E	400 UI a 2000 UI	Tem função antioxidante, aumenta a resistência, fornecendo oxigênio para o organismo e alivia distensão muscular e câimbras.
Vitamina H (Biotina)	50mcg a 200mcg	Alivia dores musculares., auxilia no funcionamento das carboxilases, beneficiando a absorção de nutrientes.
Vit K2	50mcg a 100 mcg	Atua na recuperação óssea, e previne câimbras.



PRÉ TREINO



Como escolher os ativos para prescrição?

Suplementação Pré-Treino

A intenção por trás da suplementação pré-treino é dar condições para um melhor desempenho da atividade física, focando no objetivo e nas necessidades individuais de cada pessoa, auxiliando também em redução de fadiga e minimização de possíveis lesões.

Ajustes no plano alimentar são sempre indispensáveis para resultados satisfatórios, e através deste ajuste determinar quais suplementos se fazem necessários.

A escolha de qual suplemento indicar requer observações importantes como qual o tipo de atividade física e sua intensidade, qual o objetivo desta atividade física, a condição nutricional, física e psicológica, as necessidades específicas de consumos proteicos, calóricos individuais e relacionados a prática esportiva, bem como os efeitos colaterais e a resistência do organismo com os suplementos escolhidos.



Sugestões de Fórmulas:

Booster Mitocôndrial

Piridoxal 5 fosfato	100 mg
Coenzima q10	150mg
L taurina	800mg
Ácido alfa R lipóico	150mg
PQQ	10 mg

Cápsulas

Pré-Treino para Musculação

Com estimulante	Sem estimulante
Beta alanina ----- 2g	Beta-alanina -----2g
Cafeina ----- 80mg	Taurina ----- 1g
Alpinia galanga --- 150 mg	Arginina -----500mg
Taurina ----- 1g	Tirosina ----- 250 mg
Arginina ----- 1g	Citrulina-----500mg
Citrus Aurantium---300mg	Ornitina-----200mg

Cápsulas

Cápsulas

Pré Treino Aeróbico

Com estimulante	Sem estimulante
Carnitina ----- 2g	Peak O2-----2g
Magnésio (quelado) --- 50 mg	Ornitina -----200mg
Cafeina ----- 40mg	Citrulina-----1g
Alpinia galanga ----- 150mg	Arginina-----1g
Peak O2-----1g	Taurina-----1 g

Flaconete

Açaí ext seco-----500mg
Sachês ou Flaconetes