



PRÉ TREINO

Como escolher os ativos
para prescrição?



O que é Pré-Treino?

- Por que suplementar?
- Com o que suplementar?
- Como suplementar?
- Para quem suplementar?



Cafeína

Prós

- Aumenta o estado de alerta
- Energia
- Combate cansaço
- Foco
- Concentração
- Estimulo a atividades

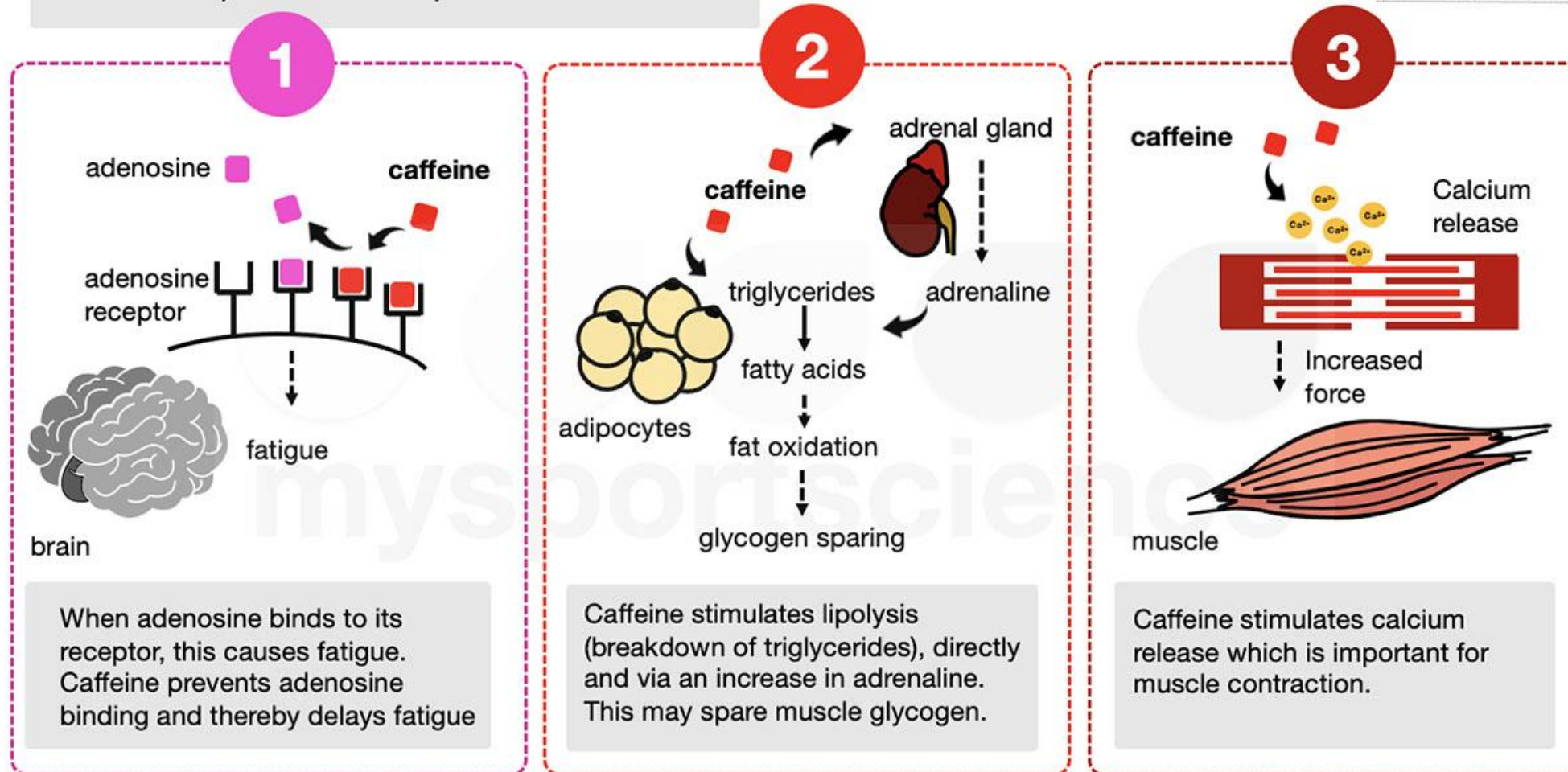


Contras

- Taquicardia
- Ansiedade
- Tremores
- Dores de cabeça
- Náuseas
- Insônia
- Resistência

How caffeine works

There are different theories, but number 1 (effect on the brain) is the most important mechanism



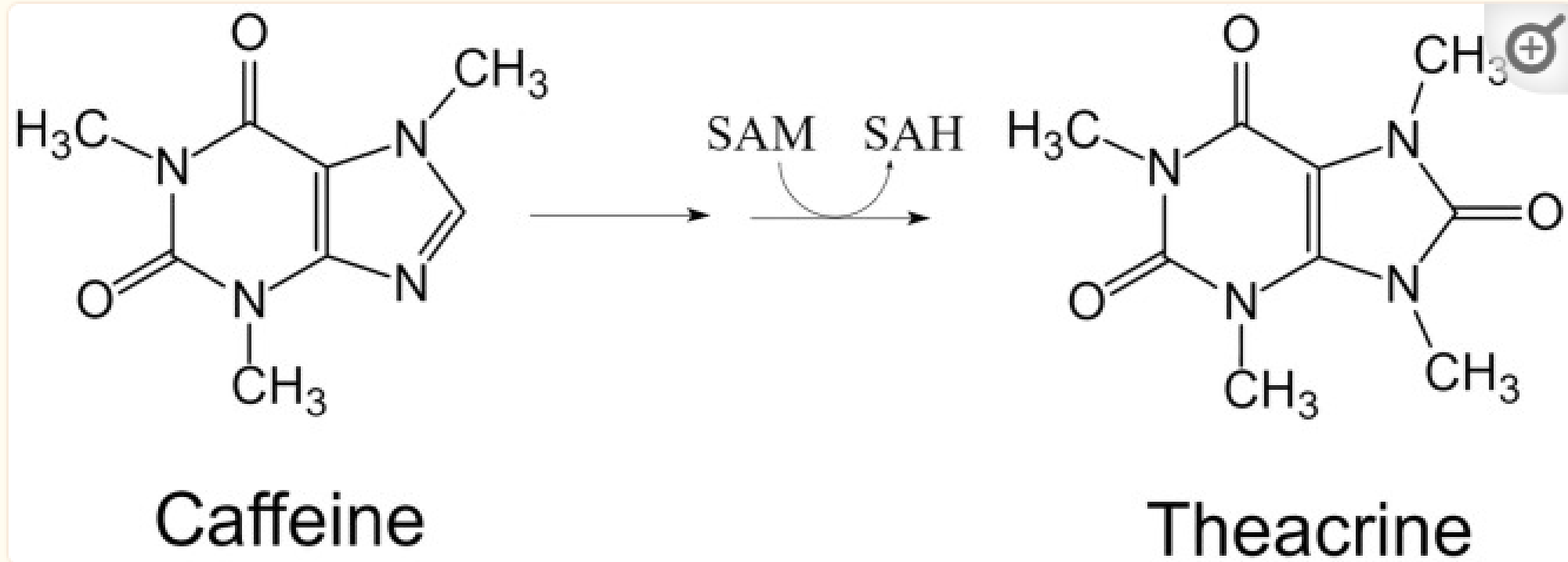
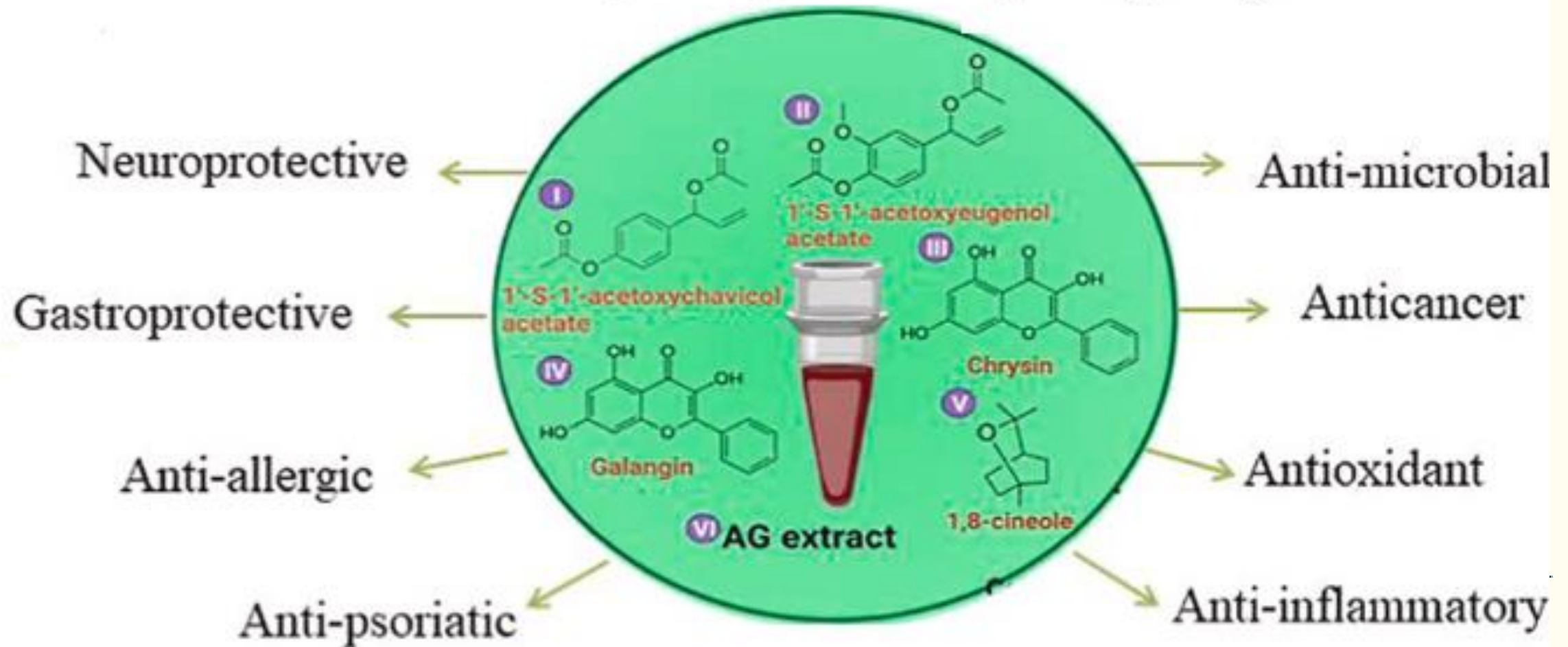


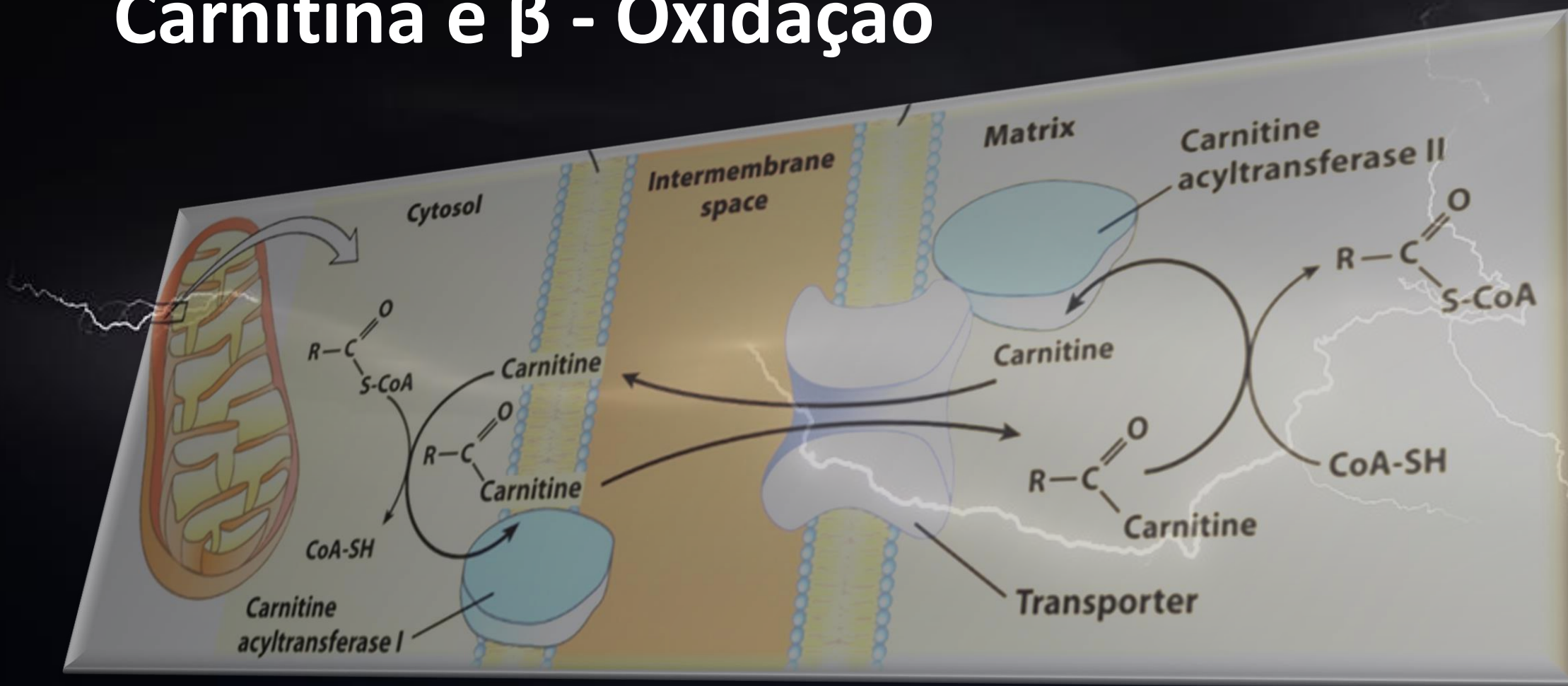
Figure 2

Theacrine is biosynthesized from caffeine catalyzed by N-methyltransferase using SAM as methyl donor. SAM, S-adenosyl-L-methionine; SAH, S-adenosyl-L-homocysteine.

Therapeutic potential *Alpinia galanga*

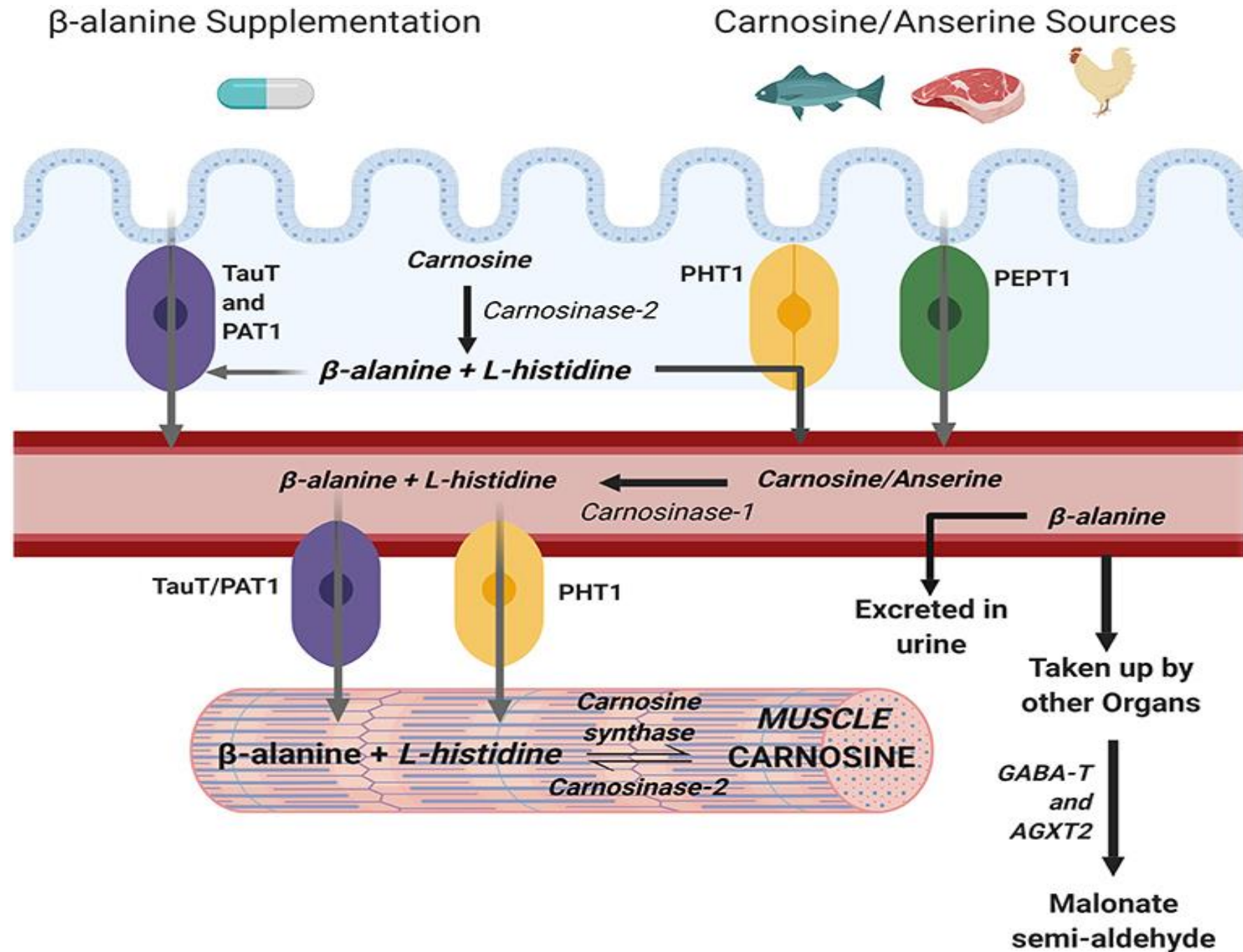


Carnitina e β - Oxidação



β-alanina

- Tamponamento muscular
- Melhora a regeneração muscular
- Aumenta atividades cognitivas
- Por volta dos 70 anos perdemos já cerca de 60% dos níveis corporais



Óxido Nítrico

- Performance esportiva
- Resistência e força muscular
- Recuperação e reduz a dor muscular
- Capacidade cognitiva, foco e concentração
- Modulação da pressão sanguínea e vasodilatação



- Arginina
- Alanina
- Taurina
- Citrulina
- Ornitina
- Crisina

São pré-treinos?

- Whey – Proteínas
- Creatina
- Glutamina
- Carboidratos

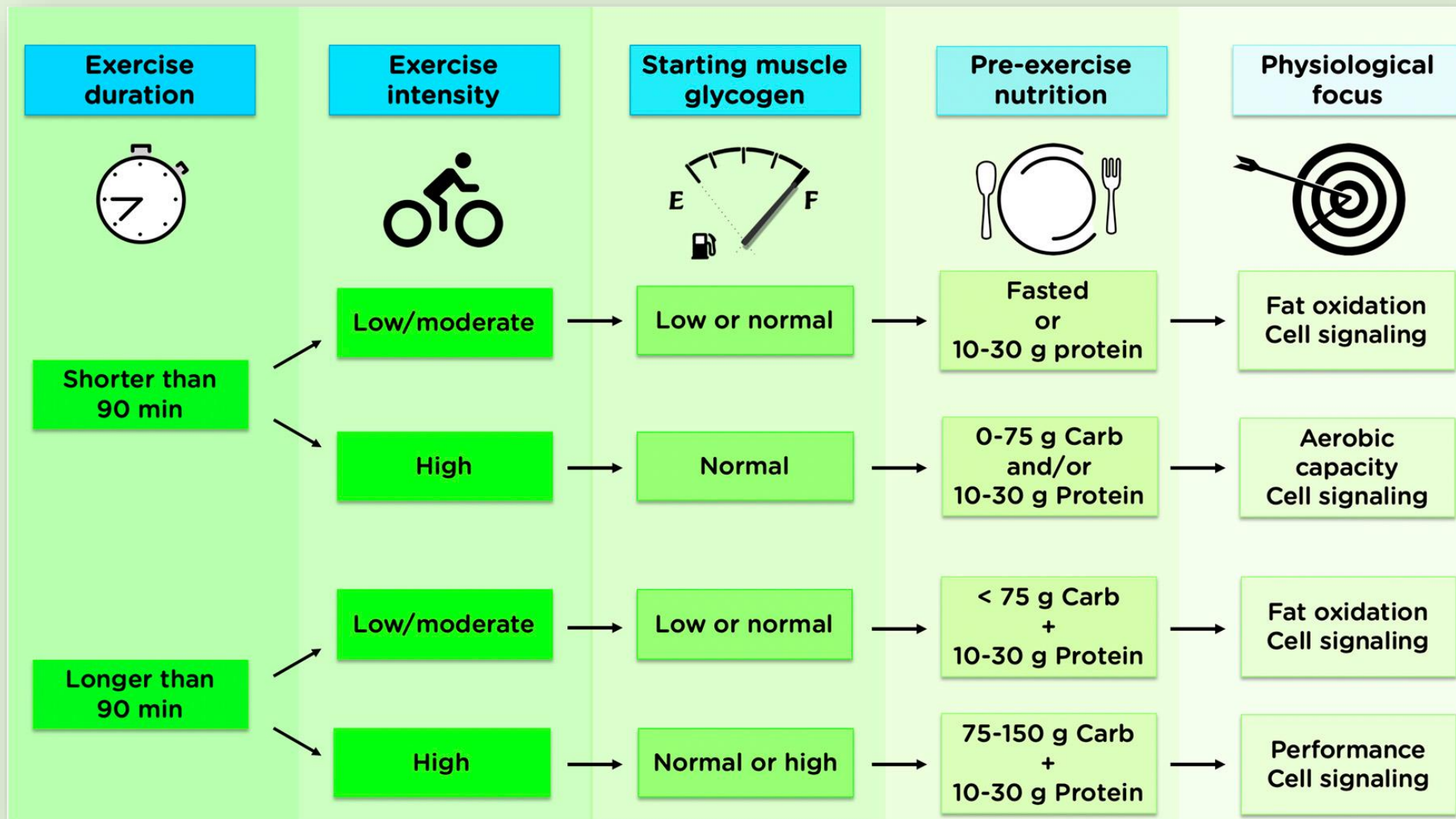
Proteínas

- Whey
- Colageno Hidrolisado
- Caseína
- Amino Ácidos livres



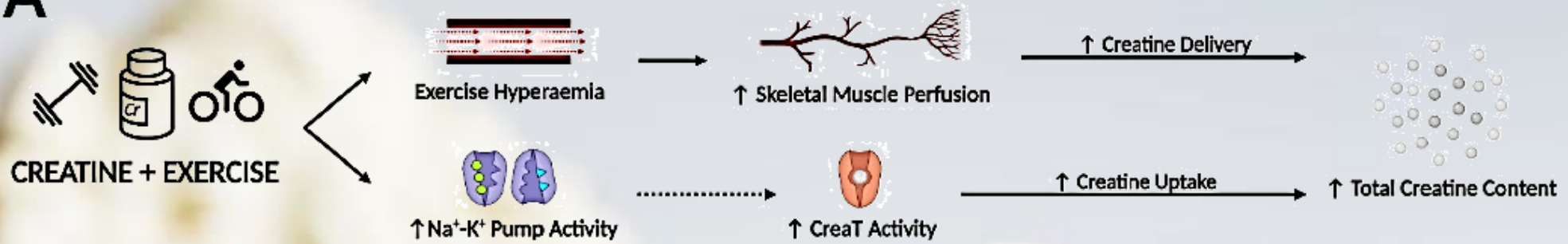
Carboidratos

- Duração
- Intensidade
- Tipo de exercício
- Biotipo

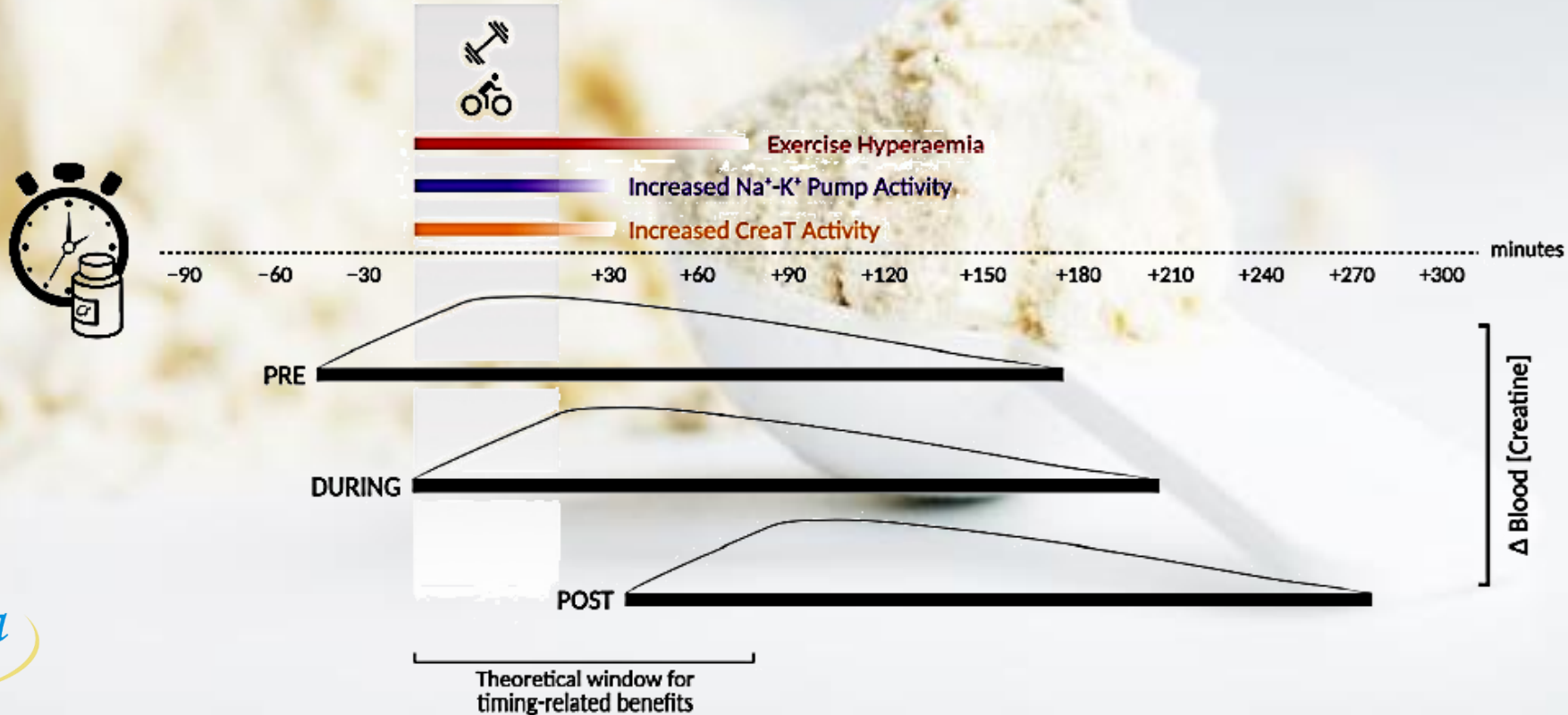


Creatina

A

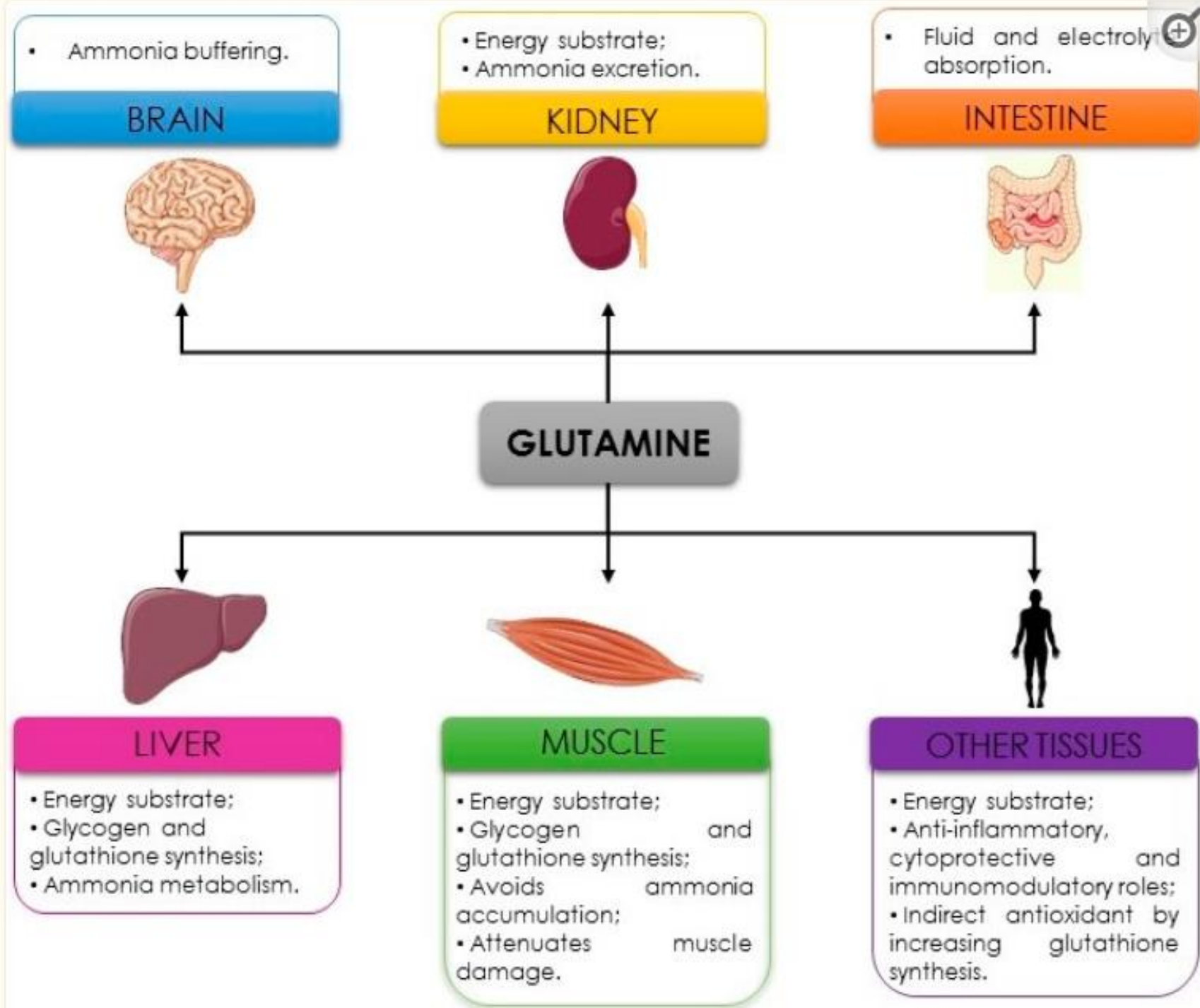


B



Glutamina

- Em altas doses não é indicado seu consumo com outras fontes de amino-ácidos.
- Dose de 0,1 a 0,3 g de massa magra livre



Sugestões de formulações

Booster mitocôndrial

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



Sugestões de formulações

Pré treino para musculação

Com estimulante

Beta alanina ----- 2g
Cafeina ----- 80mg
Alpinia galanga --- 150 mg
Taurina ----- 1g
Arginina ----- 1g
Citrus Aurantium----300mg
Cápsulas

Sem estimulante

Beta-alanina -----2g
Taurina ----- 1g
Arginina -----500mg
Tirosina ----- 250 mg
Citrulina-----500mg
Ornitina-----200mg
Cápsulas



Sugestões de formulações

Pré treino aeróbico

Com estimulante

Carnitina ----- 2g
Magnésio (quelado) --- 50 mg
Cafeina ----- 40mg
Alpinia galanga ----- 150mg
Peak O2-----1g
Flaconete

Sem estimulante

Peak O2-----2g
Ornitina -----200mg
Citrulina-----1g
Arginina-----1g
Taurina-----1 g
Açaí ext seco-----500mg
Sachês ou Flaconetes





Muito Obrigado!

@bellacquafarma
@vincet_de_soza
@marciawendelstein
@jeronimopmartins

