



INTRA-TREINO COMO E QUANDO PRESCREVER



Ativo	Dosagem Usual	Resenha
Açaí extrato seco	500mg a 2g	Potente antioxidante, indicado e utilizado principalmente para recuperação muscular e evitar lesões.
Aswhaganda (Ginseng indiano)	300mg a 1g	Promove ação nootrópica, neuroprotetora e antioxidante, um forte aliado tanto para melhorar a concentração, como diminuição da fadiga, provenientes inclusive de atividades físicas. Auxilia também na imunomodulação.
BCAA	2,5 a 8g	Aminoácidos de cadeia ramificadas, fornecem ao músculo condições para a síntese de proteína muscular, ativam a mTOR e são ainda capazes de elevar a produção de insulina o que além de um efeito anabólico, fornece também condições de melhora na performance energética pelo aumento de aporte de glicose celular.
Cafeína	40 a 250mg	Estimulante do SNC, utilizado no intra-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 além de diminuir o apetite.
Cálcio	200 a 500mg	Suplementar cálcio no intra-treino pode prevenir casos de hipocalcemia que pode gerar desde aumento da velocidade de fadiga muscular, tremedeira muscular e em casos mais extremos até mesmo desmaio.
Carboidratos (Glucose, Frutose, Dextrose, Maltodextrina, Polidextrose)	5 a 20g	Primariamente carboidratos, atuam entregando energia de forma rápida para o funcionamento do corpo durante o exercício físico.
Cherrypure	480mg a 1,5g	Liofilizado de cerejas amargas, auxilia na recuperação e aumento da resistência muscular e na amenização dos danos sobre o tecido muscular auxiliando assim na redução da dor muscular pós exercícios, e ainda melhora a duração e qualidade do sono.
Coenzima Q10	50 a 200mg	Melhora o desempenho em atletas, aumenta a energia celular e ainda é capaz de reduzir a fadiga muscular.
Colágeno Hidrolisado Peptídeo (Body Protein)	10 a 30g	Assim como whey protein é uma fonte de aminoácidos, e sua indicação é fornecimento de força a musculatura e auxiliar na recuperação da mesma. Pode ser associado com BCAA para complementação de AA.
Curcuma longa	100 a 300mg	Tem como principal indicação a melhora nas ações antiinflamatórias do nosso organismo através de sua grande capacidade antioxidante, indicada tanto na prevenção de lesões como na própria recuperação muscular.
Enxtra (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, mantendo 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 parafefeitos.
Fosfatidilserina	200 a 800mg	Agente nootrópico, promove saúde cerebral, aumenta os níveis de concentração e foco bem como previne a degeneração neuronal.
Ginseng Coreano	120 a 240mg	Auxilia na redução da fadiga tanto física quanto mental uma vez que ele aumenta os níveis de dopamina, noradrenalina, serotonina e AMPc, além de atuar no metabolismo glicolítico. Entretanto sua eficácia não vem de uso pontual e sim periódico.
Glicerina	700mg a 2g	Não deve ser utilizado por atletas profissionais, uma vez que participa da lista de ativos passíveis de doping. Além de fornecer energia aumenta o grau de hidratação, boa opção para exercícios em climas quentes.
Huperzine A	50 a 200mcg	Ação nootrópica, protetor neuronal e auxilia na manutenção do foco visando aumento de concentração e desempenho cerebral em condições de estresse.
NADH	5 a 20mg	Também conhecido como coenzima 1, tem papel fundamental na construção do gradiente energético, por possuir uma alta biodisponibilidade e uma meia vida muito rápida é um ativo de ótima escolha para intra-treino de curta duração, onde a busca por um estímulo extra energético de rápida absorção a alta performance se faz necessário.
Niagen	100 a 300mg	Composto pelo ribosídeo de nicotinamida, atua diretamente na maior produção e distribuição de NAD. Pode ser classificado como um booster mitocondrial, favorecendo funções cognitivas, combatendo espécies reativas de oxigênio, no que tange o desempenho atlético e metabólico, aumenta a performance pelo maior resistência mitocondrial e a taxa respiratória.
Peak ATP	200 a 400mg	5' trifosfato de adenosina dissódico, molécula de ação idêntica ao ATP endógeno, aliado no aumento da força, resistência, recuperação muscular, e aumento de massa magra. Utilizado no intra-treino também, como um aporte rápido de energia.
Peak O2	500mg a 2g	Blend de seis espécies de cogumelos adaptógenos. Promove um alto rendimento, eficiência e motivação dos atletas. Possui composição de vit D2, β-glucanas e L-Ergotioneína, que permite máximo rendimento aos atletas. Promove aumento no aporte de O2 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	10 a 20mg	Antioxidante, melhora a função cognitiva, tem ação neuroprotetiva, booster mitocondrial aumentando a energia, promove melhora do sistema imunológico, ação cardioprotetora.
Riagev	300mg a 2g	Fonte purificada de ribose e nicotinamida, contribui para o aumento eficiente de NAD+, ATP e Glutathione simultaneamente.
Sais minerais (Potássio KCl, Sódio NaCl)	40mg, 70mg	Sais minerais (Potássio, sódio) A reposição dos eletrólitos (principalmente sódio) eliminados pelo suor durante a atividade acelera o processo de reidratação pelo aumento da retenção de líquidos e melhora da restauração do volume plasmático após o exercício físico.
Senactive	50mg	Combinação dos extratos de <i>Panax notoginseng</i> e da <i>Rosa roxburghii</i> , um produto natural, patenteado, que atua em diversos mecanismos relacionados a melhora de desempenho esportivo, recuperação muscular e ação senolítica. Por possuir efeito na catalise energética e na recuperação muscular fica como um excelente aliado para treinos leves e intensos, a grande valia no intra-treino pode ficar por esta ação tanto na recuperação muscular quanto na atenuação do dano e regeneração.
S7	50mg	Combinação de sete ativos baseados em extratos vegetais, tem como principal atributo o aumento de óxido nítrico, trazendo consigo todos os benefícios provenientes por ele, tais como, aumento da condição cardíaca e respiratória, facilitando assim a melhora de desempenho esportivo, e modulando ainda os índices de espécies reativas de oxigênio reduzindo por consequência o tempo de recuperação muscular.
TCM	1 a 10g	Triglicérido de cadeia média, entrega de energia durante provas, um bom aliado para associações a outras fontes energéticas em que a entrega calórica pode ser distribuída ao longo do tempo.
Teacrina	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.
Whey protein	10 a 30 g	Fonte mais completa de aminoácidos, tanto de essenciais como de não essenciais. Pode ser uma boa opção intra-treino para garantir uma melhor performance e recuperação muscular.

SUPLEMENTAÇÃO INTRA-TREINO

Suplementações intra-treino ganham força tanto para atletas amadores como para atletas profissionais, como suplementação de gel de carboidrato associado a agentes antioxidantes, de sais minerais e até mesmo agentes nootrópicos se demonstram como adjuvantes de grande valia não só no que tange as provas propriamente ditas, mas também no intuito de auxiliar na recuperação muscular.

Para provas de maratonas por seu extenso período de tempo fica quase inegável a necessidade de reposição energética e hidratação. Porém, podemos então nos questionar se em outras atividades físicas se faz realmente necessário e como podemos nos utilizar deste conhecimento para além de melhor performance auxiliar na recuperação e na manutenção da atividade como uma constante da população.

Sabemos que o indicado pelo ciclo circadiano médio populacional que atividades físicas após as 18h já devem ser de menor intensidade e evitadas após as 20h pois isso pode afetar os nossos ciclos hormonais e até mesmo de neurotransmissores, resultando em alteração de estados de humor, sono, liberação de dopamina, noradrenalina e serotonina podem sim afetar de maneira tanto benéfica quanto de maneira maléfica o nosso comportamento a partir das nossas atividades diárias.

Sabendo disso podemos fazer o uso de suplementação para tentar bloquear estes efeitos especialmente nos atletas que executam treinamentos em horas mais tardes do dia, sejam eles profissionais ou amadores.



SUGESTÕES DE FORMULAÇÕES INTRA-TREINO

INTRA TREINO ESTIMULANTE SEM CARBO

Cafeína ----- 80mg
Enxtra ----- 150mg
PQQ ----- 15mg
Riagev ----- 300mg
Cápsulas

INTRA TREINO ESTIMULANTE COM CARBO

Cafeína ----- 80mg
Enxtra ----- 150mg
Maxsolve ----- 20mg
Maltodextrina ----- 11g
Frutose ----- 4g
Palatinose ----- 5g
Gel comestível de 30 g
*ou em pó para diluir na água
**sabor a combinar

INTRA TREINO CARBO COM SAIS MINERAIS

Sacarose ----- 15g
Maltodextrina ----- 5g
Cloreto de sódio ----- 70mg
Cloreto de potássio ----- 40mg
Gel comestível de 30 g
*ou em pó para diluir na água
**sabor a combinar

INTRA TREINO CARBO SAIS PROTEÇÃO/RECUPERAÇÃO MUSCULAR

Maltodextrina ----- 15g
Dextrose ----- 5g
Cloreto de sódio ----- 70mg
Cloreto de Potássio ----- 40mg
Açaí extrato seco solúvel ----- 2g
Gel comestível de 30g
*ou em pó para diluir na água
**sabor a combinar