TEMA:

INTRA-TREINO COMO E QUANDO PRESCREVER

@bellacquafarma
@vincent_de_soza
@jeronimopmartins
@marciawendelstein

Bellacqua
FARMÁCIA DE MANIPULAÇÃO

O QUE É UM INTRA-TREINO ?

Fibras, potássio, magnésio, fósforo, cálcio, vitamina A, vitaminas do complexo B, vitamina C, triptofano e carboidratos.

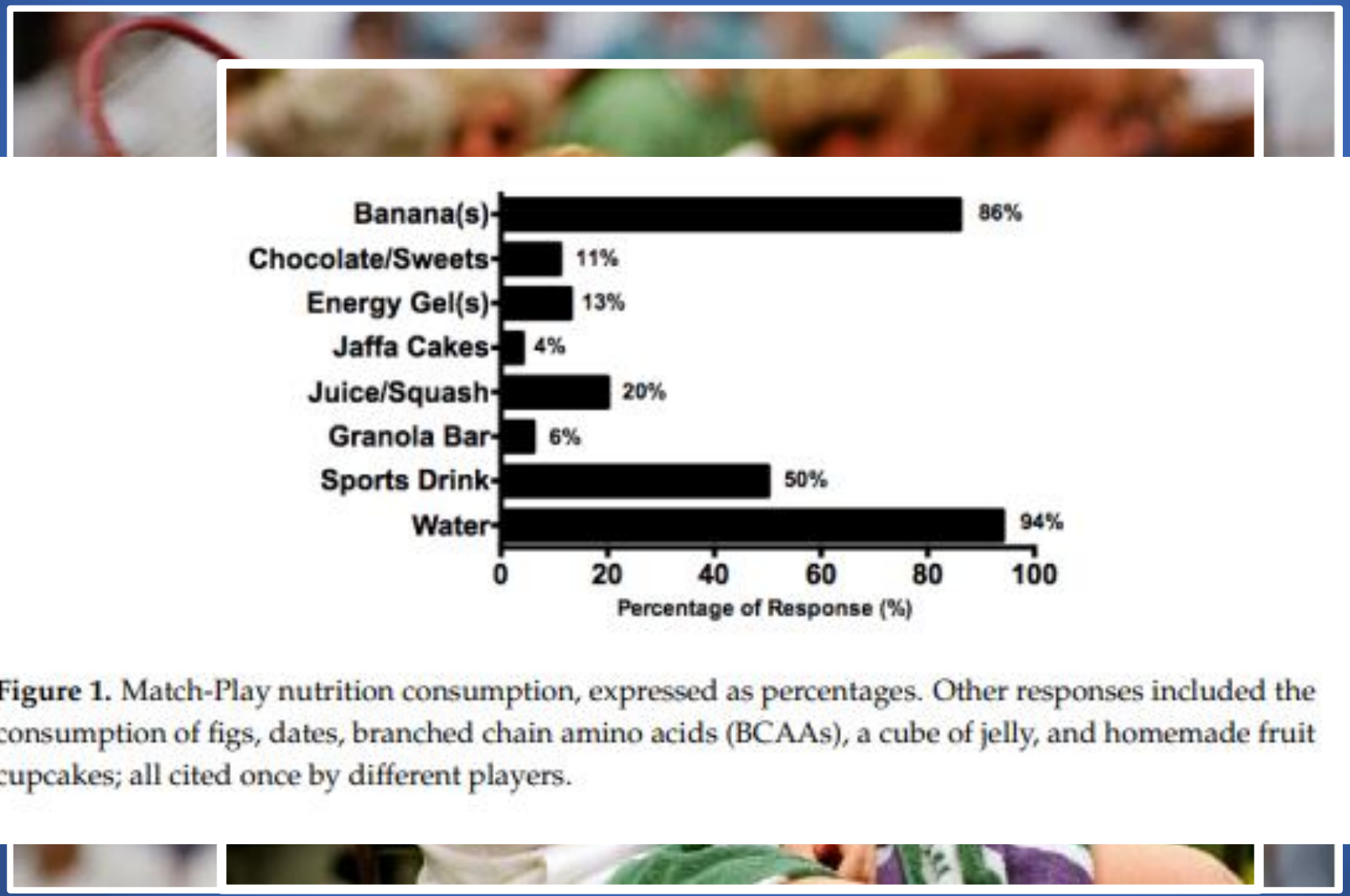
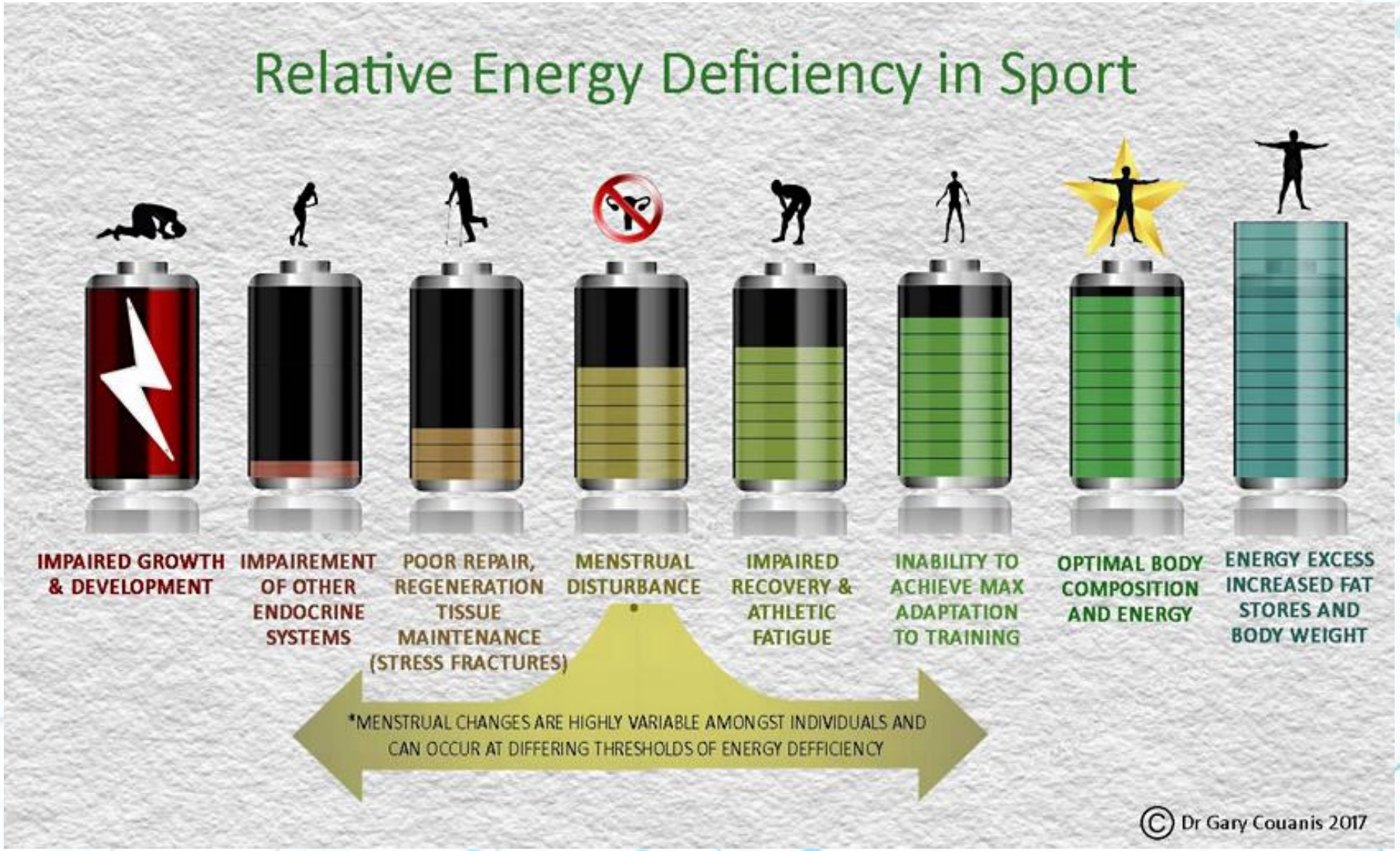


Figure 1. Match-Play nutrition consumption, expressed as percentages. Other responses included the consumption of figs, dates, branched chain amino acids (BCAAs), a cube of jelly, and homemade fruit cupcakes; all cited once by different players.

RED-S (Deficiência de Energia Relativa no Esporte)



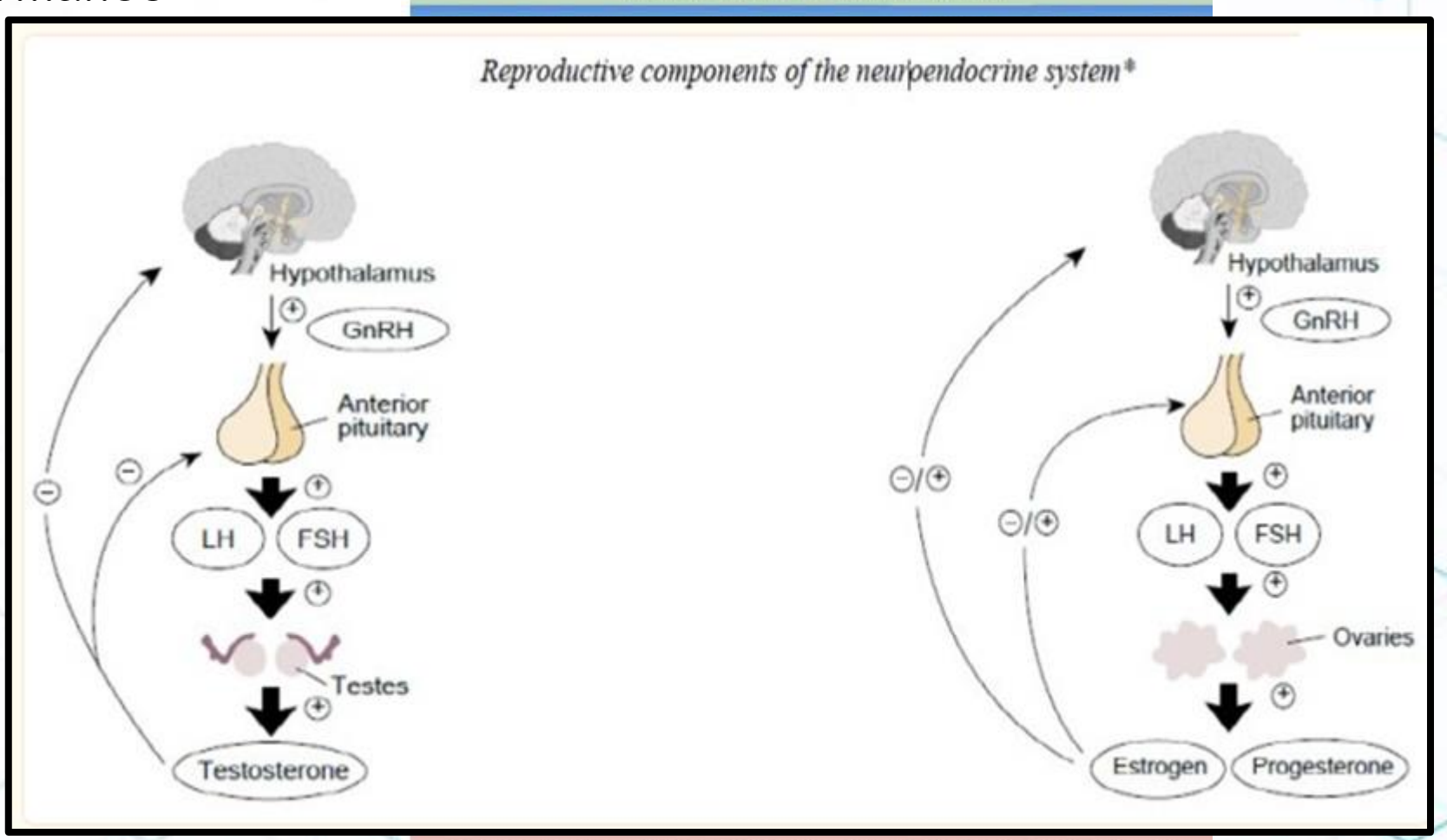
RED-S (Deficiência de Energia Relativa no Esporte)

- Baixa energética e performance
- Nível de Cortisol
- T3
- Hormônios

Luteinizante e

Folículo Estimulante

Energy Availability Consequences
Health and Performance



Adequate Energy Availability maintains a fully functional hormone network to drive positive adaptations to training, leading to positive health and performance outcomes

Bellacqua
FARMÁCIA DE MANIPULAÇÃO

Slower and faster carbohydrates

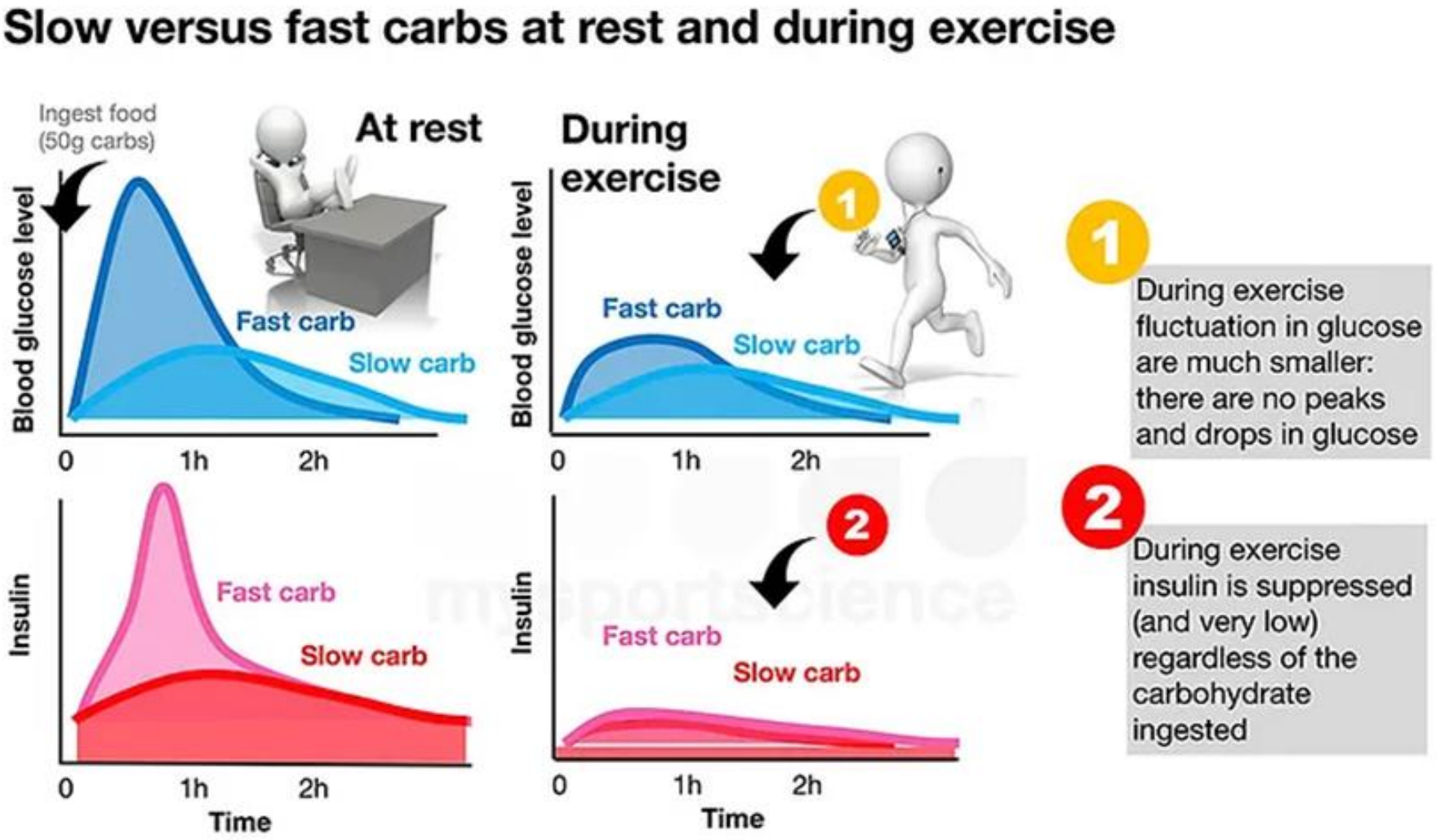
During exercise: Faster carbohydrates generally cause less gastro-intestinal problems and deliver more benefits than slow carbs.

Slow carbohydrates	**Rapid** carbohydrates	**Very rapid** carbohydrates (blends)
Up to 0.6 g/min	**Up to 1.0 g/min**	**Up to 1.75 g/min**
• Fructose • Galactose • Isomaltulose • Trehalose • Amylose	• Glucose • Sucrose • Maltose • Maltodextrins • Amylopectin	• Glucose and fructose (at least 60g/h glucose • Maltodextrin and fructose (at least 60g/h maltodextrin) • Glucose, sucrose and fructose (at least 60g/h glucose and sucrose).

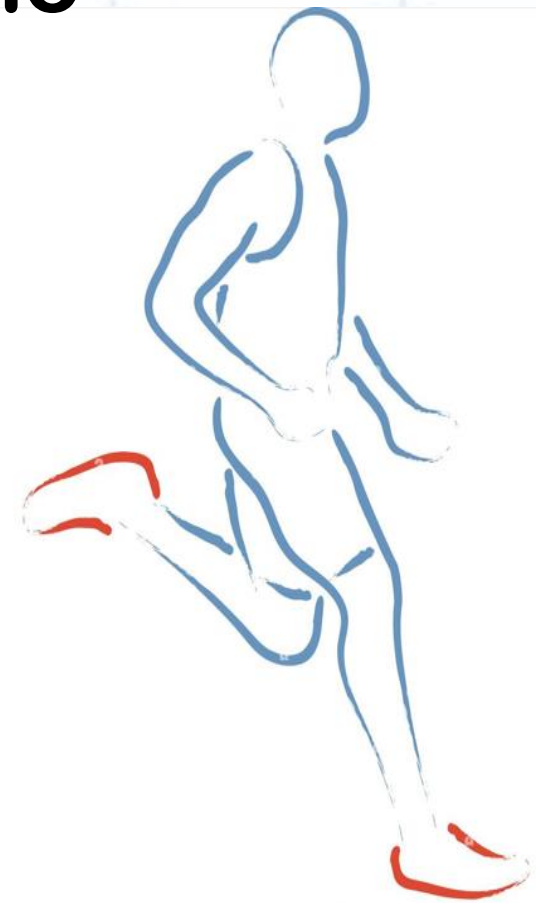
mysportscience

Bellacqua
FARMÁCIA DE MANIPULAÇÃO

Carboidratos rápidos e lentos



Como potencializar a ação Intra-treino



Adicionando Sais Minerais

- Potencializar a performance e a hidratação

Adicionando Antioxidantes

- Promover uma proteção contra agentes oxidantes proveniente do esforço físico intenso e prolongado

Adicionando Nootrópicos

- Aumento do foco e concentração durante as atividades.

Adicionando agentes de aumento de biogênese mitocondrial

- Melhorar a performance da matriz energética sistêmica do organismo

Adicionando ativos para melhora de sono e recuperação muscular

- Especialmente para treinos em horários noturnos

Curta duração

Força

* Carboidratos
* Proteínas Aminoácidos
* Biogênese Mitocondrial

Corrida

* Carboidratos
* Proteínas Aminoácidos
* Biogênese Mitocondrial

Sugestão de fórmulas

INTRA TREINO ESTIMULANTE SEM CARBO
Cafeina ---------- 80mg
Enxtra ---------- 150mg
PQQ ---------- 15mg
Riagev ---------- 300mg
Cápsulas

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 ESTIMULANTE COM CARBO
Cafeina ---------- 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 SAIS PROTEÇÃO/RECUPERAÇÃO MUSCULAR
Maltodextrina---------- 15g
Dextrose ---------- 5g
Cloreto de sódio ---------- 70mg
Cloreto de Potássio ---------- 40mg
Açai extrato seco solúvel ------ 2g
Gel comestível de 30g
*ou em pó para diluir na água
**sabor a combinar

Bellacqua
FARMÁCIA DE MANIPULAÇÃO