



Clínica Saúde & Movimento30+

O Melhor da Nutrição e Educação Física
em um só lugar!

Suplementos &Termogênicos

Altura: 1,65m
Peso: 78kg
IMC: ?
Tempo: 1 Mês
Minha dose é: ?

Quer
SUPLEMENTAR
Mais está com
DÚVIDAS?





Clínica

Saúde & Movimento 30+

O Melhor da Nutrição e Educação Física
em um só lugar!



CREATINA

Conceito:

A **Creatina** é um composto orgânico, extraído da carne vermelha e peixes, além de ser produzida no nosso organismo naturalmente.

É o principal componente para Ressíntese do ATP.

Funções:

- **Aumento de Potencia e Rendimento** em atividade de explosão anaeróbica menores que **30 segundos**.
- Melhora a fadiga muscular e em especial a resistência em idosos, além de aumento de força, auxiliando a **prevenir a sarcopenia**.
- Fator neuroprotetor, melhorando condições cerebrais, conseguindo abrandar condições que favorecem a **depressão** em adultos portadores de transtorno depressivo.

Modo de Uso:

- **Fase de Saturação:** utilizam-se doses mais elevadas de 20gramas por 3 a 5 dias para “encher” os estoques de creatina.
- **Fase de Maturação:** recomenda-se de 3 a 5 gramas.

Atenção! A Creatina tem efeito crônico, por isso deve ser utilizada **TODOS** os dias.

Observações:

- A absorção da creatina é melhor quando consumida próxima a uma refeição rica em carboidratos.
- **Contraindicações:** pacientes com lesão renal aguda ou crônica.
- O uso de creatina **NÃO** causa alteração da função renal em indivíduos saudáveis.



Quer suplementar com **Creatina** e não sabe a dose correta para o seu peso e tamanho? CLIQUE AQUI!



Clínica

Saúde & Movimento 30+

O Melhor da Nutrição e Educação Física
em um só lugar!



CAFEÍNA

Conceito:

Substância considerada **estimulante**, absorvida na corrente sanguínea e levada até o cérebro, agindo no Sistema Nervoso Central, **aumentando o estado de alerta e capacidade de raciocínio**.

Encontrada também em alimentos como o café, chocolate, chá verde e guaraná.

Funções:

- Diminui a sensação de fadiga e dor e aumenta o estado de alerta;
- Melhora do desempenho aeróbico;
- Ação Termogênica, favorecendo a redução de tecido adiposo.

Modo de Uso:

- 3 a 7mg/kg/dia, 1 hora antes de iniciar a atividade física;
- Com o uso crônico, pode haver maior **tolerância** a cafeína;

Atenção!

O uso de **álcool** pode aumentar o tempo de meia vida da cafeína, por isso não devem ser utilizadas em conjunto.

Quem pode se beneficiar?

Praticantes de proas de endurece, atividades e esportes de alta intensidade com duração de 1 a 60 minutos.

Efeitos Adversos

- Ansiedade, nervosismo, taquicardia, problemas gastrintestinais, insônia e aumento do risco de lesões musculares.
- Contra-indicado para crianças menores de 12 anos, alérgicos a cafeína, pressão alta, ulcera no estômago, portadores de doenças cardiovasculares.



Quer suplementar com **Cafeína** e não sabe a dose correta para o seu peso e tamanho? CLIQUE AQUI!



Clínica

Saúde & Movimento 30+

O Melhor da Nutrição e Educação Física
em um só lugar!



BETA ALANINA

Conceito:

É um dipeptídeo produzido pelo fígado, que também pode ser obtido pela ingestão de carnes;

É um precursor da síntese de carnosina, elevando suas concentrações intramusculares.

Efeito Ergogênico:

- Age como tamponamento intracelular, reduzindo a acidose muscular e possui ação antioxidante.
- **Reduz** sensação de fadiga e dano muscular causado pelo exercício;
- **Promove aumento de resistência** e do limiar anaeróbico até exaustão, principalmente em esforços que durem de 60 a 240 segundos.

Modo de uso:

- 4 a 6 gramas por dia, fracionadas em pelo menos 4 doses de 2 gramas ou menos;

Doses maiores podem causar sensação de formigamento, que costuma desaparecer após 60 a 90 minutos.

Atenção!

Pode causar redução dos níveis intramusculares de taurina, pois utilizam o mesmo transportador no músculo esquelético.

- A suplementação de carnosina não costuma ser utilizada pois é digerida no tubo digestivo, dessa forma, não exerce seus efeitos ergogênicos.



Quer suplementar com **Beta Alanina** e não sabe a dose correta para o seu peso e tamanho? CLIQUE AQUI!



Clínica

Saúde & Movimento 30+

O Melhor da Nutrição e Educação Física
em um só lugar!



ÔMEGA 3

Conceito:

São ácidos graxos poliinsaturados, que podem ser encontrados em peixes de água fria (atum, bacalhau, salmão, sardinha) ou em óleos vegetais (semente de linhaça, nozes e chia);

Composto por EPA (ácido eicosapentaenoico) e DHA (ácido docosahexaenoico), são responsáveis pelos efeitos do ômega3.

Aplicações Clínicas:

- Retardo no crescimento de tumores (câncer);
- Antinflamatório;
- Efeito cardioprotetor (antitrombogênico), redução de triglicerídeos, relaxamento dos vasos;
- Melhora da sensibilidade a insulina;
- Melhora da dor e rigidez matinal em indivíduos com artrite reumatóide;
- Benefícios para o humor e memória;
- Redução de ansiedade e depressão;

Modo de Uso:

A dose recomendada de ômega3 vai depender de cada indivíduo, podendo ser recomendada até 4 gramas ao dia em portadores de hipertrigliceridemia ($>500\text{mg/dl}$), por exemplo;

Como escolher um bom ômega3?

- Isento de metais pesados;
- Contém vitamina E;
- Boa composição de EPA + DHA ($>750\text{mg}$)

Contra indicação:

Pessoas com problemas de coagulação sanguínea.

EPA x DHA?

- -EPA - Efeito antiinflamatório;
- -DHA - melhora da memória e do raciocínio;



Quer suplementar com Ômega 3 e não sabe a dose correta para o seu peso e tamanho? CLIQUE AQUI!



Clínica

Saúde & Movimento 30+

O Melhor da Nutrição e Educação Física
em um só lugar!



COENZIMA Q10

Conceito:

- Conhecida também como **ubiquinona**, é uma substância semelhante a uma vitamina e essencial na cadeia transportadora de elétrons.

Encontrada principalmente no coração, fígado, cérebro e músculo esquelético.

- Sua produção diminui com o avançar da idade;
- É importante na produção de ATP, na respiração celular e atua como potente antioxidante.

Aplicações Clínicas:

- Antioxidante;
- Melhora a produção de energia;
- Aumenta a performance devido a redução da fadiga;
- Diminui risco de aterosclerose;
- Maior fertilidade em mulheres;
- Melhora da função cerebral;
- - Reforça o sistema de defesa;
- - Reduz sintomas de fibromialgia;

Modo de Uso:

- Dose: 50 a 200mg/dia;
- Melhor absorção quando ingerida em horários próximos a refeições que contenham gordura.

Fontes Alimentares:

Laranja, morangos, frutas secas, amendoim, nozes, peixes gordos, lentilha, espinafre e brócolis.

O que causa o declínio de Cq10?

- Idade avançada; Estresse Oxidativo; Excesso de carboidratos simples; Uso de estatinas; Exercícios intensos e má recuperação; Baixa qualidade do sono;



Quer suplementar com **Coenzima Q10** e não sabe a dose correta para o seu peso e tamanho? CLIQUE AQUI!



Clínica

Saúde & Movimento 30+

O Melhor da Nutrição e Educação Física
em um só lugar!



BCAA

Conceito:

São aminoácidos de cadeia ramificada, compostos por 3 aminoácidos essenciais (**leucina, isoleucina e valina**);

Funções:

Reducir **lesão** muscular causada por exercício, aumentar a síntese de proteínas e são fontes de nitrogênio para a formação de alanina e glutamina.

Aplicações Clínicas:

- São utilizados como fonte de energia;
- Estimulam a síntese protéica (principalmente a Leucina);
- Tem efeito terapêutico em doenças hepáticas e indivíduos com fenilcetonúria.

Doses recomendadas:

- Isoleucina: 20mg/kg;
- Valina: 26 mg/kg;
- Leucina: 39 mg/kg;

Doses de 4 a 20 gramas diários;

Obs: Podem ser encontrados em ovos, frango, carnes, laticíneos, whey protein.

É mesmo necessário?

O aproveitamento desses aminoácidos pelo organismo não é superior a um fonte de proteína completa, ou seja, se a dieta estiver adequada em relação a quantidade de proteínas, seu uso se faz dispensável.



Quer suplementar com **BCAA** e não sabe a dose correta para o seu peso e tamanho? CLIQUE AQUI!



Clínica

Saúde & Movimento 30+

O Melhor da Nutrição e Educação Física
em um só lugar!



CASEÍNA

Conceito:

- É uma proteína de alto valor biológico, contendo todos os aminoácidos essenciais;
- Encontrada no leite de vaca e derivados e no leite materno em pequena quantidade;
- Tem a digestão mais lenta que outras proteínas;

Aplicações Clínicas:

- Anticatabólico (elevação gradual nos níveis de aminoácidos permanecendo elevados durante 7 horas).
- Auxilia no ganho de massa muscular.

Quando utilizar?

Atletas ou desportistas que precisem suprir a quantidade de proteína diária;

- Próximo a hora de dormir, para prover a liberação gradual de aminoácidos durante o sono.

Atenção!

Tem **potencial alérgico** e de desencadear quadros autoimunes, não sendo um suplemento de proteína de primeira escolha.



Quer suplementar com **CASEÍNA** e não sabe a dose correta para o seu peso e tamanho? CLIQUE AQUI!



Clínica

Saúde & Movimento 30+

O Melhor da Nutrição e Educação Física
em um só lugar!



SUPLEMENTOS DE CARBOIDRATOS

Suplementos a base de carboidratos tem papel primordial como substrato energético para atividades físicas. A diferença dos produtos está na **velocidade de absorção** e no **índice glicêmico**, além da forma de apresentação (géis, líquido, pó ou em barras).

DEXTROSE - glicosídeos simples derivados de amido;

Índice Glicêmico: 138

Causa aumento expressivo de insulina. Pode causar fadiga e perda de rendimento. Não indicado como pré-treino imediato.

WAXY MAIZE - Carboidrato complexo, composto por amilopectina (70%) e amilose (30%).

Índice Glicêmico: 85

Possui milhares de moléculas de glicose e sua degradação ocorre em diferentes pontos, o que facilita a digestão.

Uso antes e durante o treino.

MALTODEXTRINA - Derivado de quebra do amido, mas composto por 5 a 10 moléculas de glicose;

Índice Glicêmico: 95 a 105

Pode ser utilizado durante ou após o treino, pois recupera rapidamente os estoques de glicogênio depletados no exercício.

PALATINOSE - Isômero da sacarose, encontrado em raízes e na beterraba.

Índice Glicêmico: 32

É o mais estável e com menor velocidade de absorção, podendo ser utilizado antes ou durante o treinamento. Por ter baixo índice glicêmico, também pode ser indicado para portadores de diabetes melitus.



Quer suplementar com **CARBOIDRATOS** e não sabe a dose correta para o seu peso e tamanho? CLIQUE AQUI!



Clínica

Saúde & Movimento 30+

O Melhor da Nutrição e Educação Física
em um só lugar!



BICARBONATO DE SÓDIO

Conceito:

- Ânion extracelular responsável pela manutenção do PH;
- Principal tampão extracelular, impedindo grandes reduções do PH que levariam a fadiga durante o exercício.

Atenção!

Pode haver sintomas gastrintestinais como: Diarréia, gases, cólicas, náuseas e vômitos;

Quando utilizar:

- Competições de alta intensidade, como duração de 1 a 7 minutos;
- Esportes onde haja realização de “sprints”.
- Esportes de combate, como judô e jiu jitsu.
- Pode ser utilizado em combinações com a beta alanina.

Modo de uso:

- 300mg/kg de peso corporal;
- De preferência associar o consumo a alimentos ricos em carboidratos;
- Fracionar a dose e consumir a partir de 120 a 150 minutos antes do exercício;

Benefícios:

- Redução da Fadiga;
- Melhor recuperação muscular;
- Menos dor muscular;



Quer suplementar com Bicarbonato e não sabe a dose correta para o seu peso e tamanho? CLIQUE AQUI!



Clínica

Saúde & Movimento 30+

O Melhor da Nutrição e Educação Física
em um só lugar!



HMB

Conceito:

Também conhecido como beta-hidroxi-beta-metilbutirano, é produzido de forma natural no organismo através da leucina e pode ser encontrado em alguns alimentos.

- **Fontes:** Laranja, bagre, leite materno e alfafa.

Estima-se que, para atingir as quantidades necessárias via alimentação, seria preciso consumir 600 gramas de proteína de alta qualidade, tornando-se inviável.

Efeitos ergogênicos:

- **Treinados:** resultados controversos, sem ganho de força ou massa muscular;
- **Idosos:** leve aumento de força e massa muscular;
- **Atletas em pré-contest:** efeito anticatabólico.

Modo de uso:

- Consumir 3 gramas, 1 hora antes de treino mais intenso;
- Se ingerir com alimento fonte de glicose, aguardar de 2 a 3 horas para se exercitar;
- Parece ter efeito aditivo a Creatina, quando utilizados em conjunto;
- Resultados da suplementação parecem ser mais eficientes quando iniciados 2 semanas antes do inicio do treinamento, ou da modificação do tipo de treino;



Quer suplementar com **HMB** e não sabe a dose correta para o seu peso e tamanho? CLIQUE AQUI!



VASODILATADORES

ARGININA

É um substrato para a síntese de óxido nítrico.

Por isso, esperava-se que tivesse efeito **vasodilatador**, aumentando o fluxo sanguíneo e a resistência em atividades de endurace.

Porém, pesquisas mostram falta de resultados em relação a melhora da capacidade de resistência aeróbia, por ser metabolizada e degradada antes de alcançar a corrente sanguínea.

+Funções:

Atua na melhora da imunidade, regulando síntese de anticorpos e melhorando a cicatrização.

CITRULINA

Consegue aumentar os níveis de arginina no organismo, exercendo o efeito ergogênico de vasodilatação, garantindo boa oxigenação dos tecidos.

Doses indicadas: 6 a 10 gramas por dia, 40 a 60 minutos antes do treinamento, divididas em 3 a 4 doses/dia.

- Promove aumento dos níveis de energia;
- Melhora da resistência ao exercício físico;
- Auxilia na recuperação dos músculos e fadiga pós-treino;
- Estimula o sistema imunológico;
- Melhor funcionamento cerebral;

Além disso, pode ser benéfico em indivíduos hipertensos com disfunção erétil, artrite reumatóide e problemas cardiovasculares.



Quer suplementar com **Vasodilatadores** e não sabe a dose correta para o seu peso e tamanho? CLIQUE AQUI!



Clínica

Saúde & Movimento 30+

O Melhor da Nutrição e Educação Física
em um só lugar!



ALBUMINA

Conceito:

- Principal proteína da clara do ovo;
- Tem alto valor biológico (rica em aminoácidos essenciais);
- Absorção lenta;
- Em 24g de proteína apresenta 5,1 gramas de BCAA;

Efeitos Ergogênicos:

- Melhor recuperação muscular pós-treino;
- Favorece hipertrofia;
- Atua como anti-inflamatório;

Modo de uso:

Em geral são utilizados 20 a 40 gramas por dia, podendo ser diluído em líquidos como água, sucos ou leite;

Vantagens:

- Baixo custo e praticidade;
- Em excesso, pode causar sintomas gastrintestinais, como diarréia, gases;
- Não deve ser utilizado por indivíduos com insuficiência renal.

Atenção: A suplementação de albumina não é superior ao consumo de proteínas dietéticas de alta qualidade!



Quer suplementar com **ALBUMINA** e não sabe a dose correta para o seu peso e tamanho? CLIQUE AQUI!



HIPERCALÓRICO

Conceito:

Suplemento rico em calorias e carboidratos, utilizado para aumentar a ingestão energética durante o dia;

Em geral, é composto principalmente por carboidratos simples, de rápida absorção e em menor quantidade por proteínas de alto valor biológico, vitaminas e aminoácidos e minerais;

Contribui para ganho de massa muscular e fornecimento de energia durante o exercício;

Público Alvo:

- Indivíduos com alto gasto energético e que tem dificuldades de ganhar massa muscular;
- Pessoas que estão doentes e não conseguem se alimentar adequadamente;

Modo de uso:

- Diluir uma dose em água, leite, shakes ou vitaminas;
- A quantidade de doses vai depender da necessidade de cada indivíduo;

Por ser rico especialmente em carboidratos simples, seu uso não deve ser feito de forma indiscriminada e, sempre que possível, dar preferência a alimentos de maior densidade energética.

Quando usar?

Pode ser indicado no café da manhã, antes do exercício físico, ou como substituto de refeições intermediárias (lanches).



Quer suplementar com **HiperCalórico** e não sabe a dose correta para o seu peso e tamanho? CLIQUE AQUI!



Clínica

Saúde & Movimento 30+

O Melhor da Nutrição e Educação Física
em um só lugar!



MULTIVITAMINICO

Conceito:

Os multivitamínicos são compostos por diversas vitaminas e minerais, que são encontrados em todos os tipos de alimentos e não contém calorias;

As vitaminas são divididas em hidrosolúveis (Complexo B e C) e lipossolúveis (A, D, E e K);

Em relação aos minerais, os mais comuns em multivitamínicos são: ferro, cálcio, sódio, potássio, cloro, magnésio, selênio, cobre, zinco, iodo, manganês, boro e silício;

Observação: A suplementação de vitaminas e minerais somente contribui para a melhora da performance do atleta quando ele apresenta deficiência nos níveis desses nutrientes.

Atenção: Abusar de multivitaminicos pós treinamento, pode atrapalhar as respostas adaptativas nos músculos e mitocôndrias, necessárias para o processo de hipertrofia, por exemplo.

Modo de uso:

- A recomendação de dose para multivitamínico difere entre indivíduos, idade, sexo, gestação, patologias específicas, entre outros;
- A ingestão maior de que a necessidade diária não traz benefícios adicionais para a saúde ou treinamento;

Benefícios:

- Fortalecer a imunidade;
- Prevenção de doenças;
- Reduzir inflamação;
- Antioxidantes;
- Aumenta disposição e memória;
- Fortalecer unhas, cabelos e ossos, entre outros;

Quando usar?

Indivíduos que não seguem fazer o ajuste necessário na dieta e tem deficiência de determinadas vitaminas e minerais.



Quer suplementar com **Multivitamínico** e não sabe a dose correta para o seu peso e tamanho? CLIQUE AQUI!



GLUTAMINA

Conceito:

Aminoácidos livre mais abundante no plasma e nos músculos;

Considerado condicionalmente essencial, pois apesar de ser produzido pelo corpo, em condições de hipercatabolismo (sepse, trauma, infecções, exercício extenuante, estresse), o corpo não consegue produzir quantidade suficiente.

Observação: O efeito da suplementação de glutamina como forma de aumentar a imunidade ainda é controverso!

Funções:

- Otimizar balanço nitrogenado e manter a síntese protéica muscular;
- Fonte energética para células do sistema imune (estimula produção de linfócitos B, T e IgA);
- Manutenção da integridade intestinal;
- Auxilia no combate à infecções que levam a estado hipermetabólico;

Modo de uso:

- 5 a 20 gramas por dia;
- Utilizar antes de dormir ou antes do café da manhã;

Durante o exercício é utilizado para síntese de ATP, reduzindo a utilidade para o sistema de defesa antioxidante e imune;

Glutamina X Intestino:

- Reduz risco e sintomas de Síndrome do Intestino Irritado;
- Auxilia a regular inflamação intestinal;
- Manutenção da barreira mucosa e permeabilidade intestinal evitando bactérias oportunistas;
- Melhora o equilíbrio das bactérias da microbiota;



Quer suplementar com **Glutamina** e não sabe a dose correta para o seu peso e tamanho? CLIQUE AQUI!



Clínica

Saúde & Movimento 30+

O Melhor da Nutrição e Educação Física
em um só lugar!



WHEY PROTEIN

Conceito:

Proteínas solúveis retiradas do soro do leite. Possui todos os aminoácidos essenciais sendo rapidamente absorvido pelo organismo.

Funções:

- Atingir as necessidades de proteínas diárias;
- Recuperação e ganho de massa muscular;
- Melhora a saciedade, estimulando a produção de hormônios relacionados;
- Prevenir sarcopenia em idosos, caracterizada por perda de força e massa muscular;
- Fortalecer a imunidade, aumentando a atuação de células de defesa;

Contraindicações:

- Indivíduos com intolerância a lactose ou caseína podem sentir desconforto abdominal ao consumir whey protein na forma concentrada;
- Alergia a proteína do leite (lactose);
- Pessoas com alteração da função renal;

Modo de uso:

Pode ser batido com água, ou utilizado em receitas doces ou salgadas.

A dose adequada deve ser indicada por um profissional nutricionista;

Tipos de Whay Protein:

- **Concentrado:** contém 30 a 80% de proteína, sendo o restante composto por caseína, lactose, gordura, carboidratos e minerais. Tem absorção mais lenta em relação aos outros;
- **Hidrolisado:** passa por hidrólise para facilitar a digestão e absorção, sendo indicada para pessoas que tenham dificuldades para digerir proteínas ou caseína.
- **Isolado:** contém 90% ou mais de proteína, passa por filtragem que aumenta a velocidade de absorção e retira a lactose, caseína e gordura.



Quer suplementar com **Glutamina** e não sabe a dose correta para o seu peso e tamanho? CLIQUE AQUI!