

vida  
**FLEX**

# SUPLEMENTOS

Quais realmente **valem a pena e quais são inúteis?**



# SUPLEMENTOS INÚTEIS

01

**BCAA'S:** São 3 dos 9 aminoácidos essenciais que precisamos consumir a partir da alimentação para fazer a síntese proteica. Com 3 aminoácidos, não conseguimos fazer a síntese proteica, então é completamente inútil, já que teríamos que consumir juntamente com uma proteína que tem os 9 aminoácidos essenciais. Infinitamente melhor consumir apenas essa proteína completa que, além de ser mais barata, trará os mesmos benefícios que consumir o BCAA junto

02

**GLUTAMINA:** É um aminoácido NÃO essencial, ou seja, nosso corpo produz. O que você acha que vai adiantar tomar 5g de glutamina suplementando se nosso corpo já produz cerca de 40 a 70g desse aminoácido? Completamente inútil.

03

**TERMOGÊNICOS E "SUPERCAFÉS":** Eles são basicamente apenas CAFEÍNA. Substâncias termogênicas mais fortes são proibidas pela ANVISA no Brasil. Os “termogênicos” podem aumentar seu GET em 15kcal, o que é praticamente nada. E os super cafés são cafés com adição de gordura, o que torna seu cafezinho zero calorias, mais calórico. Fica no cafezinho preto mesmo.

04

**VITAMINAS ALEATÓRIAS:** O excesso de vitaminas faz mal, se você tem uma alimentação variada e saudável, batendo sua meta de frutas e vegetais, já está consumindo sua necessidade de vitaminas e minerais.

# CREATINA

## **MELHORA NOS SEUS RESULTADOS ESTÉTICOS:**

- Aumento na capacidade de treino e de tolerar esforço
- Aumenta a ressíntese de glicogênio e oxidação de ATP
- Aumenta a força, massa e glicogênio muscular
- Aumento da recuperação muscular

**A dose recomendada para adultos saudáveis é de 3 a 5g por dia, todos os dias, mesmo quando não treina.**  
**PROIBIDO PARA GRÁVIDAS E LACTANTES.**

**SATURAÇÃO: 5 dias com 20g/dia.** Depois desses 5 dias, voltar com a dose normal de 3 a 5g por dia. • Pode ser tomada em quaisquer horários e ininterruptamente.

**Para iniciantes, pode não ser necessário logo no começo, já que esse aumento de força e massa muscular acontecerá naturalmente pelos novos estímulos com o treino.**

**NÃO GERA PEDRA NOS RINS, NEM QUEDA DE CABELO, NEM INCHAÇO.**

# WHEY PROTEIN

**APENAS UMA FONTE DE PROTEÍNA EM PÓ:** como ovo, frango, peixe, sabe? Só que em pó e com gosto docinho. NÃO É SUPERIOR A OUTRAS PROTEÍNAS.

É a proteína do soro do leite (compõe 20% da proteína do leite; os outros 80% é a caseína, falarei dela na próxima aula)

Tem a **absorção mais rápida**, o que pode ser interessante num cenário pós-treino, por exemplo, mas não necessária. E, por ter essa absorção rápida, evite consumir uma dose alta de whey protein de uma vez só. Isso pode fazer com que essa proteína seja usada para outras funções, não maximizando a síntese proteica muscular.

**WHEY CONCENTRADO:** de 70 a 80% de proteínas (com lactose)

**WHEY ISOLADO:** 90% de proteínas (sem lactose)

**WHEY HIDROLISADO:** absorção mais rápida para quem tem problemas com digestão.

# PROTEÍNAS EM PÓ

## 1. Caseína:

- 80% da proteína do leite
- Diminui a degradação de proteínas
- Proteína de alta qualidade
- Absorção mais lente

## 2. Albumina:

- Proteína do ovo
- Absorção mais lenta
- Alta concentração de BCAA's, leucina e aminoácidos essenciais
- Gosto ruim

## 3. Proteínas veganas:

- Proteínas de arroz, ervilha e soja
- Soja é a proteína vegetal mais completa. Se comprar outras, analise se tem todos os aminoácidos essenciais.
- Alta concentração de BCAA's, leucina e aminoácidos essenciais

# PRÉ-TREINOS

- Aqui, me refiro a quaisquer estimulantes no mercado intitulados como pré-treino. **Os pré-treinos são basicamente estimulantes para dar mais “energia” para o treino.**
- Obviamente eles não vão te dar energia, porque a energia provém de calorias, e a maioria deles não possuem calorias ou possuem calorias insignificantes. **Mas eles vão te dar aquele estímulo e ânimo que vai te fazer querer correr uma maratona.**
- “Nossa que incrível, então vou tomar sempre, nunca tenho ânimo para treinar”, vai com calma, meu pequeno querubim. **Esses pré-treinos acabam fazendo você criar uma dependência, então não é nada interessante a longo prazo.** Quer mais ânimo? Toma um café ou uma cápsula de cafeína, caso não goste de café igual a mim. Vai ser muito mais sustentável, saudável e barato.
- **Se tiver compostos como beta-alanina, creatina e arginina, melhor ainda.**

vida  
**FLEX**