



# CRAZYBULK

BULKING • CUTTING • STRENGTH

GUIDA AGLI INTEGRATORI

## Contenuto

<b>Guida agli Integratori</b>	<b>2</b>
<b>Multivitaminici</b>	<b>3</b>
<b>Amino Acidi e Glutamina</b>	<b>4</b>
<b>Olio di Pesce e Elettroliti</b>	<b>5</b>
<b>Le formule pre-allenamento</b>	<b>6 - 7</b>
<b>Proteine e Riepilogo</b>	<b>8 - 9</b>

## Guida agli Integratori

C'era una volta, questa cosa chiamata cibo. Le persone lo consumavano regolarmente e da esso dipendeva la loro sopravvivenza. Ma poi ... qualcosa è successo. Non necessariamente una cosa negativa, ma qualcosa. La vita diventa frenetica. La tecnologia avanza. Le persone non hanno più lo stesso tempo di prima per integrare nutrienti nella loro dieta. Fanno così ingresso sulla scena gli integratori. Basti pensare alla parola "integratore" per un secondo. Può essere utilizzato come verbo o sostantivo. È possibile "integrare" la dieta con questo oppure lo si può integrare alla dieta. O si può prendere un "integratore" per migliorare la salute, velocizzare i tempi di recupero o fare mille altre cose che vi rendono praticamente indistruttibili.

Ad ogni modo l'industria degli integratori è scoppiata e non sembra mollare. E 'nel vostro interesse raccogliere quanti più dati possibili in modo da sapere cosa utilizzare, quando usarlo e come usarlo. Purché non esageriate, potrete sentire i benefici che gli integratori hanno da offrirvi. Ecco una raccolta di opzioni popolari ed il motivo per cui sono stati progettati.





## Multivitaminici

Uno stile di vita dinamico sembra essere diventato di gran moda in questi giorni. La gente affanna per andare avanti e fare soldi e vivere lo stile di vita sfarzoso. Non c'è niente di sbagliato in questo, ma potreste trascurare la vostra dieta.

Spesso questo tipo di vita ha un prezzo. Siete così occupati che spesso optate per un pasto veloce e non sano o mangiare piatti salutarissimi ma non abbastanza.

Ecco dove le multi-vitamine entrano in gioco.

Basti pensare a questi come a una grande ciotola di frutta e verdura in una piccola porzione a forma di pillola, capsula, in polvere o liquida. E' molto più veloce e più facile da ingoiare rispetto ad una mezza porzione del prodotto. E un sacco di multivitaminici hanno spesso molte porzioni!

È meglio optare per delle vitamine whole food, il che significa che è fatto completamente di alimenti non processati e non raffinati. Questi di solito possono essere presi senza cibo.

Basta stare attenti che il vostro multivitaminico non contenga riempitivi e colori artificiali e sapori. Il vostro obiettivo è chiaramente quello di avere vitamine il più pure possibile. Se leggete sull'etichetta ingredienti impronunciabili o che non possono essere estratti e presi da soli, rimettetelo sullo scaffale.

Una nota in più circa le vitamine prima di andare avanti. Alcune varietà specifiche contengono anche verdure e frutta che sono veramente ad alto contenuto di antiossidanti. Questi sono generalmente in forma di polvere e vengono mescolate facilmente nell'acqua. Poiché hanno estratti di frutta, hanno anche un buon sapore. Con questo tipo di integratore si ottiene l'abbondanza di vitamine e minerali, oltre ad un'ottima spinta alle immunità.



## Amino Acidi

Avete visto la parola "aminoacidi" apparire un paio di volte. Se vi ricordate di quello che è stato detto prima, questi sono i veri mattoni delle proteine e sono sia essenziali che non essenziali.

Spesso sono indicati come aminoacidi a catena, o BCAA. A parte il loro ruolo nella riparazione delle cellule, rafforzano le difese immunitarie, aiutano la produzione di ormoni, il trasporto di ossigeno nel corpo e accelerano i tempi recupero dopo allenamenti duri ed intensi.

Sul mercato si può facilmente trovare BCAA in polvere e sotto forma di pillola, e vengono presi prima e / o dopo l'esercizio.

Gli aminoacidi essenziali sono costituiti da valina, istidina, leucina, metionina, triptofano, isoleucina, treonina, fenilalanina e lisina. A meno che non si stia studiando per un esame di chimica, queste non sono info molto utili. Ma è sempre bene allargare i propri orizzonti ed impressionare gli amici con la vostra conoscenza.

## Glutamina

La glutamina, nota anche come L-glutamina, è un aminoacido che svolge un ruolo importante nel costruire un corpo mozzafiato. In primo luogo, aiuta a prevenire lo smembramento dei muscoli dopo gli allenamenti. In secondo luogo, aumenta la forza, e accelera i tempi di recupero. Infine, accelera il metabolismo più elevato, stimolando il rilascio dell'ormone della crescita.

Se questo non fosse abbastanza, la glutamina aiuta anche con la salute intestinale e ad amplificare l'immunità. Questa pila di benefici dovrebbe darvi tutta la motivazione necessaria per aggiungerlo al vostro regime di integratori. Lo si può trovare in polvere e in forma di capsule.



## Olio di Pesce

Se la vostra dieta è povera di grassi, allora potreste subire delle conseguenze sia fisicamente che mentalmente. Il vostro cervello richiederà un'adeguata quantità di grasso per concentrarsi e eseguire le sue funzioni cognitive. Le articolazioni hanno bisogno di grasso per la lubrificazione, consentendole di muoversi con grazia e facilità. Avrete bisogno di grassi per una corretta funzione ormonale, che include l'ormone della crescita e il testosterone. Infine, il grasso fungerà da isolante e farà da cuscino ai vostri organi.

Come potete vedere, le pubblicità che demonizzano i grassi sono storia vecchia e non si dovrebbe mai privare il corpo di questa sostanza vitale. L'olio di pesce è una buona opzione per incorporarlo perché è ad alto contenuto di Omega-3, che sono i tipi di grasso sani che vi daranno tutti i benefici qui sopra riportati.

È possibile trovare questo sia in capsule che in forma liquida. Provate l'uno o l'altro a seconda di quello che il vostro stomaco digerisce meglio.

## Elettroliti

L'acqua è il segreto che fa la differenza quando si fanno allenamenti regolarmente. Ma, dopo 90 minuti di un esercizio fisico con sudore correlato, i vostri elettroliti potrebbero essere quasi del tutto esauriti. È qui che si potrebbero avere effetti collaterali come vertigini, letargia estrema, tachicardia e formicolio attraverso gli arti.

Il mercato è invaso da bevande "sportive" che possono combattere la disidratazione o prevenirla del tutto, ma si possono anche trovare compresse e polveri che si dissolvono in acqua.

Provate un paio di cose diverse e usate quello che più vi soddisfa. E non fate l'errore di provare qualcosa di nuovo durante una gara. Se vi capita di avere una reazione negativa e sviluppatate un qualche tipo di fastidio allo stomaco, ne pagherete il prezzo.

Sperimentatelo prima per vedere se potete tollerare questi prodotti.



## Le formule pre-allenamento

Le formule di pre-allenamento sono utilizzate da quasi tutti i frequentatori di palestra. Questi sono di gran lunga uno degli integratori più popolari sul mercato.

Sia casalinghe, che bodybuilders accaniti o ragazzini delle superiori si affidano a queste formule per i loro allenamenti. Ma perché?

Ebbene, la risposta breve è che danno una spinta energetica. E questa può variare da lieve a estrema. Per alcuni, la sensazione che ottengono è euforia, ed è questo che continuano a prenderle.

Le formule pre-allenamento sono disponibili in polveri e contenitori pronte da bere. Tra gli ingredienti trovate la caffeina ed i derivati della caffeina, vitamine del gruppo B, la creatina, arginina, beta alanina e L-citrullina. Ecco una breve descrizione di ciascuno di essi.

La caffeina è abbastanza evidente; vi dà energia. Aumenta anche la funzione del cervello, vi permette di concentrarvi a spingere più forte. Basta essere consapevoli del fatto che la caffeina è uno stimolante. E alcune delle formule pre-allenamento hanno davvero alte dosi.

Ogni contenitore avrà un'etichetta di avvertimento, che elenca i possibili effetti collaterali. Leggete attentamente e seguite l'avvertimento se lo avete già acquistato! Cadere a faccia in giù sul tapis roulant non vi farà fare una bella figura!

Le vitamine B contenute al suo interno aiutano il rilascio di energia, ma non hanno un effetto stimolante come la caffeina. Abbattono le proteine, carboidrati e grassi nel corpo quando mangiate qualcosa in forma solida. Inoltre aiutano con la funzione cardiovascolare, la funzione del sistema nervoso e la formazione dei globuli rossi.

La creatina è spesso usata come integratore indipendente. In poche parole, dà ai muscoli la capacità di sollevare pesi più pesanti e fare più ripetizioni. Aumenta le riserve di ATP (adenosina trifosfato) che è l'energia necessaria per la contrazione dei muscoli. Inoltre aiuta a velocizzare il processo di recupero.

L'arginina è spesso indicata come L-arginina ed è un amminoacido non essenziale. Favorisce la produzione di ossido nitrico (NO<sub>2</sub>), un altro integratore popolare. Comunque voi lo chiamate, la funzione è sempre la stessa. Aumenta l'ossigeno e il flusso di sangue ai muscoli durante l'allenamento, che a sua volta aumenta i livelli di forza e vi dà un look vascolare, mettendo in evidenza le vene.

L'alanina Beta è parte della composizione di L-carnosina. Questo amminoacido aiuta ad aumentare l'immunità e vi darà anche una spinta in più quando volete raggiungere il livello successivo dell'allenamento. Aumentare l'immunità è importante perché si accumulano radicali liberi quando ci si allena, soprattutto ad intensità più elevate. È importante tenere i radicali liberi sotto controllo per evitare malattie.

L-citrullina è un altro ripetitore di energia che ritarda l'insorgenza della fatica. Solo per la cronaca, è anche conosciuta come la citrullina malata. Un altro vantaggio di L-citrullina è la sua capacità di aumentare i livelli di NO<sub>2</sub>. Ricordate, questo vi darà più di una spinta e vi offrirà la possibilità di sollevare pesi più pesanti.

Con l'eccezione della citrullina, è possibile ottenere uno qualsiasi di questi ingredienti come integratori, singolarmente. La caffeina è probabilmente quella più facile da raggiungere. Il caffè, per esempio, non è altro che una tazza di caffeina liquida a portata di mano. Se ne tollerate la forza, bevete pure una tazza di caffè prima dell'allenamento.

Quando si utilizza una formula di pre-allenamento, vi accorgete immediatamente se fa per voi o no. Se vi sentite nervosi, ansiosi ed il vostro cuore inizia ad andare di corsa, forse è meglio lasciar stare.

Dovrete essere anche consapevoli degli ingredienti aggiuntivi che si vedono nella stampa finale. Queste formule spesso contengono aromi artificiali, coloranti e degli edulcoranti. Potrebbe essere vantaggioso per voi assumere caffeina e creatina, ma potreste avere una reazione agli altri ingredienti. Se è così, smettete di usarlo immediatamente.

Seguite sempre le istruzioni, iniziate con una dose più bassa e lasciate che il vostro corpo si abitui. Alcune formule di pre-allenamento hanno l'equivalente di 4 tazze di caffè per porzione! Se non siete abituati a bere il caffè, non è una buona idea cominciare con una dose del genere. Trovatene una con una dose inferiore o semplicemente prendetene meno.



## Proteine

La proteina in polvere si colloca in cima alla lista degli integratori più popolari. E 'disponibile anche sotto forma di liquido pronto da bere in lattine, bottiglie di plastica o cartoni di tetra pak.

Nel mondo del bodybuilding e del fitness è necessaria per riparare la fibra muscolare. Lo scopo di questi integratori proteici è integrare proteine extra che non si assorbono dalla dieta o per chi semplicemente non ne consuma abbastanza.

Un altro motivo per integrare proteine è la perdita di peso. La gente spesso ricorre alle proteine per tenere la fame sotto controllo per un periodo prolungato di tempo. Combinazione vincente per combattere il grasso poiché non ha alcun effetto sui livelli di zucchero nel sangue.

Il momento migliore per prendere integratori di proteine è un po' discutibile. Ci sono alcuni che li bevono prima o durante l'esercizio fisico e ci sono altri che li hanno subito dopo l'esercizio fisico. La chiave è ingerire una dose regolare di proteine a distanza di qualche ora nel corso della giornata. Ma se avete intenzione di usarlo in prossimità di un allenamento, prendete nell'assumere una proteina del siero di latte.

Questa ha un alto valore biologico, il che significa che si digerisce rapidamente e facilmente. Nel caso degli allenamenti, le proteine ci aiutano a mettere su i muscoli il più velocemente possibile.

Ci sono una grande quantità di proteine in polvere sugli scaffali, come la soia, canapa, pisello, bianco d'uovo, brodo di ossa e riso. Tutte le versioni non-animali sono perfette per le persone con allergie o vegani.

Chi vuole perdere peso ha spesso un frullato di proteine per colazione e forse uno o più di due durante il giorno come parte del loro piano multi-pasto. Basta ricordare che quello che funziona bene per voi non deve necessariamente funzionare per tutti.

E non confondete frullati o polvere proteiche con i pasti sostitutivi. Non sono la stessa cosa. Una polvere sostitutiva del pasto o MRP (meal replacement powder ) sono più simili ad un pasto equilibrato in un solo colpo. Si ottiene un equilibrio di proteine, carboidrati e grassi, e spesso una miscela di vitamine e minerali. A differenza di formule proteiche, le polveri sostitutive dei pasti hanno spesso anche fibre, che vi tengono sazi. Si possono trovare anche sottoforma liquida ed è bene utilizzarli in un piano alimentare con pasti multipli.

Infine, è necessario conoscere le barrette. Anche se sono quasi sempre indicati come "barrette proteiche", non è sempre così. Sì, ci sono barrette proteiche ad alto contenuto di proteine, basso contenuto di carboidrati e povere di grassi, ma ci sono anche le barrette che non lo sono. Sono simili al MRP, hanno spesso un equilibrio di proteine, carboidrati e grassi, oltre ad avere una manciata di vitamine e minerali. Sono realizzati con una qualche forma di proteine e possono essere inserite nel vostro piano alimentare come un pasto sostitutivo liquido.

## Riepilogo

Essendo ormai ben consapevoli di tutto quanto, ormai, avrete quindi certamente capito che il cibo è buono, ma che però non sempre ci fa arrivare agli obiettivi desiderati. Questo è vero soprattutto quando siete messi sotto pressione o non si hanno le scorte adeguate. Ma un integratore è il beneficio che stiamo cercando. Vi basterà essere consapevoli del fatto che questi non dovrebbero essere una sostituzione completa del cibo di buona qualità. Si consiglia infatti di creare un equilibrio e di usarli per i vostri obiettivi specifici.

C'è un ultimo compito da svolgere- mantenere quello che avete guadagnato. Spesso questa è la parte più difficile del puzzle. Leggete la Guida qui sotto per trovare il modo di rimanere in pista una volta che avete ottenuto il vostro trofeo.



**ALLENATI DURAMENTE.LAVORA SODO.RIMANI FOCALIZZATO.**

**CRAZYBULK**

**BULKING • CUTTING • STRENGTH**