



CRAZYBULK

BULKING • CUTTING • STRENGTH

GUIA DE SUPLEMENTAÇÃO

Índice

Guia de Suplementação	2
Multivitamínicos	3
Aminoácidos & Glutamina	4
Óleo de Peixe & Eletrólitos	5
Fórmulas Pré-treino	6-7
Proteínas & Resumo	8



CRAZYBULK
BULKING • CUTTING • STRENGTH

Guia de suplementação

Era uma vez uma coisa chamada comida. As pessoas comiam ela regularmente e contavam com ela para sobreviver. Mas então... algo aconteceu. Não necessariamente uma coisa ruim, mas uma coisa. A vida se tornou corrida e ocupada. A tecnologia se tornou mais avançada. As pessoas não tinham mais o mesmo tempo que costumavam ter para obter os nutrientes adequados de suas dietas. Foi então que outra “coisa” chamada de suplemento invadiu o mundo.

Pense na palavra “suplemento” por um segundo. Ela pode ser usada como um verbo ou substantivo. Você pode “suplementar” sua dieta com ele ou você pode usar um “suplemento” em sua dieta. Você também pode tomar um “suplemento” para melhorar sua saúde, acelerar seu tempo de recuperação ou fazer mil outras coisas que tornam você praticamente indestrutível.

Seja como for, a verdade é que a indústria dos suplementos está crescendo e veio para ficar. E é do seu interesse coletar o máximo de dados que você pode para que você saiba exatamente o que usar, quando usar e como usar. Contanto que você não exagere, você poderá sentir os benefícios que os suplementos têm para oferecer. Aqui estão algumas das opções mais populares e para que elas servem.

Multivitamínicos

O estilo de vida acelerado parece ter se tornado fundamental nos dias de hoje. Pessoas se apressam para chegar primeiro e para fazer grandes quantias de grana e para viverem um estilo de vida luxuoso. Não há nada de errado com isso, o que está errado é negligenciar sua dieta.

Muitas vezes, este tipo de vida vem com um preço. Você está tão ocupado que, muitas vezes, você só consegue comer algo nada saudável ou até come algo saudável, mas não o suficiente. É aí que os multivitamínicos entram em jogo.

Pense neles como uma grande tigela de frutas e vegetais embalados em uma pequena dose na forma de um comprimido, cápsula, pó ou líquido. É muito mais rápido e mais fácil engolir algumas pílulas do que parar para comer um prato de comida. E um monte de multivitamínicos podem equivaler até mais do que um prato!

Você estará melhor com uma vitamina completa de alimentos, o que significa que ela é feita completamente de alimentos. Estas geralmente podem ser tomadas sem comida também.

Tenha cuidado ao comprar seus multis, porque, muitas vezes, eles contêm sabores e cores artificiais. Você quer que suas vitaminas sejam mais puras quanto possível. Se você ver alguma coisa no rótulo sobre algum ingrediente que você não possa pronunciar ou que não possa ser extraído e tomado sozinho, então, deixe ele na prateleira.

Mais uma observação sobre as vitaminas antes de seguir em frente. Variedades específicas também contêm verduras e frutas que são realmente ricas em antioxidantes. Elas vêm geralmente na forma de pó e misturam-se facilmente em água. Por terem extratos de frutas, elas também têm um gosto bom.

Este tipo de suplemento é uma grande loja que presta serviço completo, onde você pode obter uma abundância de vitaminas e minerais, além de aumentar a sua imunidade.

Aminoácidos

Você já viu a palavra “aminoácidos” algumas vezes por aí. Se você se lembrar de mais cedo, eles são os blocos de construção de proteínas e eles podem ser do tipo essencial ou não essencial.

Muitas vezes são referidos como aminoácidos de cadeia ramificada ou BCAAs. Além de seu papel na reparação celular, eles também aumentam a imunidade, ajudam com a produção de hormônios e com o transporte de oxigênio no corpo e ajudam você a se recuperar mais rapidamente dos treinos duros.

No mercado, você pode encontrar facilmente os BCAAs em pó ou em comprimido. A melhor hora de usá-los é imediatamente antes e/ou após o exercício.

Esteja ciente dos diferentes tipos de aminoácidos, os aminoácidos essenciais consistem em valina, histidina, leucina, metionina, triptofano, isoleucina, treonina, fenilalanina e lisina. A menos que você esteja estudando para um exame de química, isso provavelmente é mais informações do que você precisa saber. Mas sempre é bom ampliar seus horizontes e impressionar seus amigos com o seu mais novo conhecimento.

Glutamina

A glutamina, também conhecida como L-glutamina, é um aminoácido que exercerá um papel importante na sua tentativa de construir um corpo de cair o queixo. Em primeiro lugar, ele ajuda a prevenir a degradação dos músculos (catabolizante) causada por treinos pesados. Em segundo lugar, ele melhora a sua força, acelerando seu tempo de recuperação. Por último, contribui para um elevado metabolismo, aumentando a capacidade do seu corpo de liberar o hormônio do crescimento humano.

Como se isso não fosse bom o suficiente, ele também ajuda com a saúde do intestino e reforça a imunidade. Esta pilha de benefícios deve lhe dar toda a motivação que você precisa para adicionar este tipo de aminoácido ao seu regime de suplementação. Você pode encontrá-lo em pó e em cápsulas.

Óleo de Peixe

Se a sua dieta é pobre em gordura, então você vai sofrer as consequências tanto física como mentalmente. Seu cérebro requer quantidades adequadas de gordura para se concentrar e executar as funções cognitivas gerais. Suas articulações precisam de gordura para lubrificação e para permitir que você se mova com graça e facilidade. Você precisa de gordura para ter uma função hormonal adequada, que inclui o hormônio do crescimento humano e a testosterona. Por último, a gordura atua como um isolante e uma almofada para seus órgãos.

Como você pode ver, a moda gordura zero das campanhas publicitárias está desatualizada e você nunca deve privar seu corpo desta substância vital. O óleo de peixe é uma boa opção para sua dieta porque ele é rico em ômega-3, que são os tipos saudáveis de gordura que lhe dão todos os benefícios listados acima.

Você pode encontrar ele em forma de cápsula ou de líquido. Não há versão certa ou errada. Basta optar por aquela que cai bem para seu estômago e que seja mais fácil de incluir em sua dieta.

Eletrólitos

A água faz o truque quando você faz exercícios regulares. Mas, uma vez que você cruzar a linha de cerca de 90 minutos de exercício intenso, com sudorese profusa, seus eletrólitos podem começar a se esgotar. É nessa hora que você sofre uma “pancada” e pode sofrer efeitos colaterais como tonturas, letargia extrema, frequência cardíaca acelerada e sensações de formigamento através de seus membros.

O mercado está inundado com bebidas energéticas para esportes cientificamente comprovadas em combater a desidratação ou impedi-la. Porém, você também pode encontrar comprimidos ou algum produto em pó que se dissolvem na água para a correção de seus eletrólitos.

Experimente algumas coisas diferentes e use a que se adequar melhor com o sistema. E não cometa o erro de experimentar algo novo durante uma corrida. Se acontecer de você ter uma reação ruim e desenvolver algum tipo de desconforto no estômago, você vai pagar o preço.

Experimento com semanas de antecedência para ver se você pode tolerar os produtos e se adaptar a eles.



Fórmulas Pré-treino

Não seria nada difícil encontrar alguém na academia mandando bala nas repetições ou na corrida na esteira que não use uma fórmula de pré-treino. Elas são, de longe, um dos suplementos mais populares no mercado.

Todos, desde de donas de casa até a fisiculturistas bombados até a garotada do ensino médio contam com este suplemento para obter enfrentar seus exercícios, caso contrário, eles estariam mais planos do que uma folha de nori. Isso levanta a questão, qual é toda essa moda em relação as fórmulas pré-treino?

Bem, a resposta curta é que elas dão um impulso de energia. E isso pode variar de leve a extremo. Para alguns, a sensação que se tem é de euforia e isso é o que os mantém motivados.

As fórmulas pré-treino vêm em pó ou em recipientes prontos para beber. Se você verificar os rótulos, você encontrará uma série de ingredientes, tais como, cafeína e derivados de cafeína, vitaminas do complexo B, creatina, arginina, alanina beta e L-citrulina. Aqui está uma pequena descrição de cada para que você não fique com a cabeça inchada.

A cafeína é bastante óbvia. Ela dá energia. Ela também aumenta a sua função cerebral, o que lhe permite concentrar-se em treinar com mais vigor. Por fim, ela tem potencial de melhorar o seu humor. Esteja ciente de que a cafeína é um estimulante. E algumas das fórmulas pré-treino têm doses muito altas.

Cada recipiente tem uma etiqueta de advertência listando os possíveis efeitos colaterais. Leia o aviso com cuidado e atenção para ver se ele se refere a você! Cair de cara no chão devido a uma reação ruim à cafeína enquanto você corre em uma esteira não vai lhe trazer muitas oportunidades encontros românticos!

As vitaminas do complexo B também ajudam na liberação de energia, mas elas não têm um efeito estimulante como a cafeína. Elas são mais benéficas para a quebra de proteínas, carboidratos e gorduras no corpo quando você as come de forma sólida. Além disso, elas ajudam com a função cardiovascular, a função do sistema nervoso e formação de glóbulos vermelhos.

A creatina é usada frequentemente como um suplemento independente, mas, às vezes, é colocada em algumas das fórmulas de pré-treino. Simplificando, dá a seus músculos a capacidade de levantar pesos mais pesados e fazer mais repetições. Se você quiser algo mais técnico, ela faz disparar o seu ATP (trifosfato de adenosina), que é a energia necessária para os músculos se contraírem. Ela também ajuda a acelerar o processo de recuperação.

A arginina é muitas vezes referida como L-arginina e é um aminoácido não essencial. Ele funciona auxiliando a produção de óxido nítrico (NO₂), um outro suplemento popular. Seja como você chamar, a função é a mesma. Ela aumenta o oxigênio e o fluxo sanguíneo em músculos enquanto você treina, o que faz seus níveis de força aumentarem e lhe dá aquela aparência de nervuras vasodilatadas.

A beta alanina é parte da composição da L-carnosina. Este aminoácido ajuda a aumentar a imunidade e também lhe dá um "up" extra quando você aumenta a intensidade de seu treinamento. Aumentar a imunidade é importante porque quando você treina de forma bastante intensa, você constrói radicais livres. E você não quer que os radicais livres saiam de controle porque é quando as doenças começam a aparecer.

A L-citrulina é outro impulsionador da energia que retarda o aparecimento da fadiga durante seu treino na academia. E, apenas para o registro, ela também é conhecida como citrulina malato. Outra vantagem da L-citrulina é a sua capacidade de aumentar os níveis de NO₂. Lembre-se, este por sua vez intensifica sua energia e lhe dá a capacidade de levantar mais pesado e ir mais além.

Com a exceção da citrulina, você pode obter qualquer um destes suplementos em forma própria. A cafeína é provavelmente a mais fácil de obter. O café, por exemplo, não é nada mais do que uma xícara de cafeína líquida que está ao seu alcance facilmente. Se você pode tolerar o calor dele e precisar de uma motivação extra para antes de seu treino, saboreie uma bela xícara de café.

Ao usar uma fórmula pré-treino, sempre tenha cuidado como o seu corpo reage. Você saberá rapidamente após tomar uma se seu corpo reage bem ou não a ela. Se você se sentir realmente nervoso, ansioso e seu coração disparar, é melhor você não usá-la.

Também esteja ciente dos ingredientes adicionais que você vê no rótulo. Estas fórmulas geralmente contêm sabores artificiais, corantes e adoçantes. Você pode ficar bem com a cafeína e a creatina, mas pode ter uma reação à outras coisas. Se assim for, pare de usar imediatamente. Isso evitará qualquer surpresa.

Por fim, siga sempre as instruções, comece com uma dose mais baixa e deixe o seu organismo se acostumar. Certas fórmulas pré-treino tem o equivalente a 4 xícaras de café por porção! Se você não bebe café, não é uma boa ideia começar por aí. Encontre uma com uma dose menor ou simplesmente tome menos.



Proteínas

A boa e velha proteína em pó está no topo da lista de suplementos populares. Ela também vem em forma líquida pronta para beber convenientemente armazenada em latas, garrafas de plástico ou caixas extravagantes chamadas de tetrapak.

No mundo do fisiculturismo e do fitness, a proteína é necessária para reparar a fibra muscular. O objetivo dos suplementos de proteína é servir aqueles que treinam com muita intensidade e precisam de proteína extra que não vem com sua dieta. Além disso, ela funciona muito bem para as pessoas que não comem muita proteína.

Outra finalidade da suplementação da proteína é a perda de peso. As pessoas muitas vezes recorrem a ela porque ela nos deixa satisfeitos e mantém a fome sob controle por um período prolongado de tempo. Junte isso com o fato de que ela tem efeito nulo sobre os níveis de açúcar no seu sangue e você terá uma combinação vencedora na luta contra a gordura.

O melhor momento para tomar os suplementos de proteína é um pouco discutível. Há alguns que tomam logo antes ou durante o exercício e há outros que o tomam logo após o exercício. Mas o mais importante é você garantir de tomar a dose adequada para você em certas horas durante o curso do dia. Mas se você for usar a proteína na hora de treinar, escolha o whey protein.

Esta proteína tem um alto valor biológico, o que significa que ela é digerida rapidamente e facilmente em seu sistema. No caso de exercícios, você quer que as proteínas cheguem a seus músculos o mais rápido possível.

Além disso, você vai encontrar uma enorme quantidade de proteína em pó nas prateleiras, como a soja, cânhamo, ervilha, ovo branco, caldo de osso e arroz. Todas as versões não derivadas de animais são boas para as pessoas com alergias ou que são vegan.

Se você pensar sobre as pessoas que querem perder peso, muitas vezes, elas tomam um shake de proteína no café da manhã e talvez mais um ou dois durante o dia como parte de seu plano de refeição. Contudo, lembre-se que talvez o que funciona bem para você não funciona bem para todos.

Não deixe que as proteínas em pó ou os shakes sejam confundidos como substitutos de refeição. Não são a mesma coisa. Um pó para substituição de refeição ou MRP como são chamados, é mais como uma refeição equilibrada tudo-em-um.

Você obtém proteínas, carboidratos, gorduras e, muitas vezes, uma mistura de vitaminas e minerais. Ao contrário das fórmulas de proteína, muitas vezes elas têm fibra, o que também ajuda a deixá-lo cheio. Você também pode encontrá-las na forma líquida e são mais usadas em um plano de refeição múltipla.

Por último, você precisa saber sobre as barras. Apesar de serem quase sempre referidas como “barras de proteína”, nem sempre este é o caso. Sim, existem barras de proteína que são ricas em proteínas, baixas em carboidratos e pobres em gordura, mas também existem barras de cereais que não são.

Muito parecidas com as MRPs, as barras nutricionais muitas vezes têm um equilíbrio de proteínas, carboidratos e gorduras, além de um punhado de vitaminas e minerais. Elas são feitas com alguma forma de proteína e podem ser inseridas em seu plano de refeições como substituto de refeição.

Resumo

Como você já deve estar provavelmente bem ciente agora, a comida é boa, mas nem sempre pode fazer você chegar onde você quer. É especialmente o caso quando você está pressionado pelo tempo ou longe de casa e não têm acesso a provisões adequadas. Contudo, por mais benéficos que os suplementos sejam, esteja ciente de que eles não devem ser usados como substitutos de uma refeição de boa qualidade. O ideal é criar um equilíbrio e usá-los conforme necessário para seus objetivos específicos.

Dito tudo isso, você só tem apenas uma tarefa - manter o que você ganhou. Muitas vezes, esta é a parte mais difícil do quebra-cabeça. Leia o Guia de Manutenção para encontrar maneiras de permanecer na pista depois de ter chegado ao lugar desejado.



TREINAR DURO. TRABALHE DURO. MANTENHA O FOCO.

CRAZYBULK

BULKING • CUTTING • STRENGTH