



suplementos que
REALMENTE
FUNCIONAM !

Nutricionista Guilherme Peixoto

Sobre o autor

Olá, meu nome é **Guilherme Peixoto**, sou **nutricionista** formado pela Universidade Católica de Brasília, tenho como missão melhorar a relação de meus pacientes com os alimentos para que **você alcance um estilo de vida com equilíbrio e o bem-estar, tanto físico como mental !**

Quero mostrar através do meu trabalho que mesmo com uma rotina corrida e em um mundo que nos oferta tanta comida de baixa qualidade, é possível sim, que você seja saudável e feliz através dos seus objetivos, e saiba **que estou aqui para te ajudar a alcançá-los!**

Peixoto Nutricionista

Sobre o e-book

Nas academias é comum encontrar praticantes de diversas faixas etárias com os mais diversos objetivos. Um assunto que se tornou comum nas academias é **o uso da suplementação alimentar** e sua eficácia com milhares de opções ofertadas no mercado.

Vejo muitas pessoas **utilizando os suplementos de forma inadequada**, nem sempre acarretando algum prejuízo à saúde (felizmente) mas na maior parte das vezes **jogando seu dinheiro no lixo** com suplementação que não possui eficácia e, geralmente, sendo prescrito por amigos ou vendedores. Meu objetivo é trazer, nesse e-book, **4 suplementos que são prescritos com frequência pelos melhores nutricionistas.**

1 - Creatina

Um dos suplementos mais estudados pela ciência e com uma grande segurança no uso e comprovado sua eficácia !

O principal benefício da creatina é **uma melhora na produção de força e potência durante o exercício resistido** como a musculação e o crossfit ! Como consequência pode modestamente aumentar a massa magra e performance do atleta.

MITO SOBRE A CREATINA: "A creatina pode te deixar retido e sem definição" A retenção da creatina é de forma intracelular que na prática significa um músculo mais cheio e hidratado ! E não vai atrapalhar sua definição :)

2 - Whey Protein

O whey protein é uma coleção de proteínas encontradas no soro de leite, um subproduto da fabricação de queijos. Com certeza você já ouviu falar em Whey ou até mesmo tomou, ele nada mais é que uma porção de proteínas de **alto valor biológico** (possui todos os aminoácidos). O whey protein **não é nenhum alimento mágico ou com algum benefício extra** comparado a proteínas sólidas como frango, ovos ou carne.

Mas porquê ele é tão especial ?

Em suma pela sua **praticidade** e diversidade de sabores, você pode carregar sua dose para qualquer lugar, ingerir ela invés de ter que comer algo na rua que sabemos que em regra será um alimento com muita calorias. Além disso a proteína é **excelente para a saciedade !**

3 - Cafeína

Se consideramos a forma líquida com certeza esse é o suplemento mais usado pelo brasileiro haha, afinal, está na nossa cultura ! O que a cafeína faz no nosso organismo afinal ?

Principalmente, **ela diminui a ação da adenosina que é responsável pela sensação de relaxamento e fadiga**, em outras palavras ela vai enganar seu corpo quanto ao seu cansaço te deixando mais "ligado" e alerta !

Infelizmente nem tudo são flores e a cafeína traz pontos negativos como: **Arritmia, insônia, enjôos e desconforto estomacal**

(principalmente na forma líquida) **além da tolerância, sendo necessário cada vez doses maiores para o mesmo efeito.** O ideal é começar com doses que melhorem sua performance sem trazer os efeitos colaterais relatados acima.

4 - Beta alanina

É uma versão modificada do aminoácido alanina, é capaz de aumentar a resistência muscular. Muitas pessoas relatam ser capazes de **realizar uma ou duas repetições adicionais** em séries de 8 a 15 repetições.

A beta-alanina também pode melhorar o desempenho do **exercício cardiovascular de intensidade moderada a alta, como corrida ou crossfit**. É mais indicada para esportes de maior duração!

Infelizmente é um suplemento difícil de encontrar no Brasil (**somente de forma manipulada ou importada de forma ilegal**) as empresas se aproveitam para vender alanina se aproveitando da desinformação dos clientes, e essa não te trará benefícios como a beta-alanina, **confira bem o rótulo !**

Conclusão

Mostrei alguns suplementos que possuem alta evidência científica de eficácia e segurança . **Mas não significa que você deve fazer uso de todos ou até mesmo de algum deles.** A melhor forma de se orientar sobre se **é necessário, dosagens e como montar uma estratégia eficiente, aliada a uma boa alimentação,** a fim de melhorar seus resultados e ganhos **é com o auxílio de um nutricionista.**

Caso você tenha interesse em minha consultoria p/ que **eu te ajude a alcançar seus objetivos ou acompanhar dicas de forma gratuita,** entre em contato:

Instagram: @peixotonutricao

Whatsapp: (61) 982919453

Facebook: Peixoto Nutrição

