



CARDIOSPORT
MK-CARDIOSPORT

MK-CARDIOSPORT - Prescrição de Suplementação

Medico: Dr. Mauricio Kraemer - CRM-SP 147044

Especialidade: Medicina do Esporte e do Exercício

Data: 28/04/2025

Prescrição de Suplementação e Estratégia de Endurance

Suplementos e Doses

- Creatina: 5g/dia (pós-treino ou refeição principal)
- Beta-Alanina: 6g/dia (divididos em 2 tomadas)
- Nitrato + Citrulina: 400-800mg nitrato + 3000-6000mg citrulina antes de treinos
- Teacrina: 100mg ao acordar ou antes de treinos
- Palatinose: 15g 30-45 min antes do treino
- N-Acetilcisteína (NAC): 600mg/dia
- Ômega-3 (EPA+DHA): 2g/dia (café da manhã)
- Vitamina D3: 2000 UI/dia (manhã)
- Vitamina K2: 100mcg/dia (manhã junto da vitamina D)
- Whey Protein: 1 scoop após o treino, 1 scoop no café da manhã
- Probiótico: 1 dose/dia (jejum)
- Vitamina C (Targifor C): 500mg/dia (preferência pós-treino)
- Cafeína (em cápsula): 100-200mg durante treinos maiores que 90min

Ajustes Necessários

- Magnésio Dimalato: Reduzir dose para 400-600mg/dia
- Citrulina: Aumentar para 3000-6000mg



CARDIOSPORT

- Cafeína: Evitar após 15h

MK-CARDIOSPORT - Prescrição de Suplementação

Suplementos a Suspender

- Lisina: suspender se não houver surtos de herpes
- AminoVital: suspender se usa Whey
- Glutamina: suspender se não há estresse metabólico
- Carbonato de Cálcio: suspender se dieta cobre cálcio
- Vitamina E: evitar alta dose

Observações Importantes

- Priorizar sono de qualidade (mínimo 7h)
- Monitorar café e treino para preservar recuperação
- Reavaliar cortisol matinal em 8 semanas

MK-CARDIOSPORT

Medicina Esportiva e Performance Atlética

www.mk-cardiosport.com | cliente@mk-cardiosport.com | +55 (11) 3230-8095