

## **Suplementação:**

### **Conjack massa a base de fibras**

Sugestões: fazer junto de uma proteína e molho de sua preferência ou no caso do arroz pode ser feito um risoto ou arroz de camarão com molho de moqueca

### **Whey ou Peptídeos de colágeno**

Sugestão: Integral Médica, Vitafor, Darkness, Dux, Adaptogen, Puravida, Nutrify, Essential Nutrition, Equaliv

Modo de usar: descrito na dieta

### **Creatina 6g**

Sugestão: Synthesize, Integral Médica, Vitafor, Equaliv, Max Titanium, Dux

Modo de usar: tomar 2 scoop medidor de 3g por dia diluído em água ou outro líquido

### **Targifor C**

Modo de usar: 1 comprimido efervescente após o almoço

### **Vitamina D 14.000 UI**

Modo de usar: 1 comprimido semanal pela manhã em jejum

### **Pré treino**

- 1 xícara de café + 1 pitada de canela + 1 pitada de gengibre em pó + 1 pitada de pimenta caiena + 1 scoop de palatinose
- 1 xícara de chá de cavalinha + hibisco + canela + gengibre + 1 scoop de Palatinose
- 1 copo 300ml de suco de laranja com beterraba **(Noite)**
- Shred – **Performance Nutrition** / 1 cápsula 5 minutos antes do treino
- 1 cápsula de Thermoplus **Vitafor**
- Pré Night **BodyAction (Noite)**
- Beta HD Pre Workout free cafeína **Athletica Nutrition (Noite)**
- Lipo Burn Black **Athletica Nutrition**

## **Lanches para faculdade**

- 1 pão de queijo grande ou 6 pequenos
- 1 pacote de clube social
- 1 snack proteico da Shark ou Choklers
- 2 scoops de whey + 2 scoops de leite em pó desnatado + 1 col. de sopa de farelo de aveia (levar somente o pó na shakeira e adicionar água na hora de fazer)
- 1 pacotinho de biscoito Wheyviv
- 1 pacotinho de cookies Jasmine
- 1 pacotinho de biscoito salgado Tribos da Mãe Terra
- 1 sanduíche natural de frango ou atum no pão integral
- 1 rap 10 recheado com frango ou atum + queijo + salada
- 1 bebida proteica + 1 maçã