

T-Shirt Design



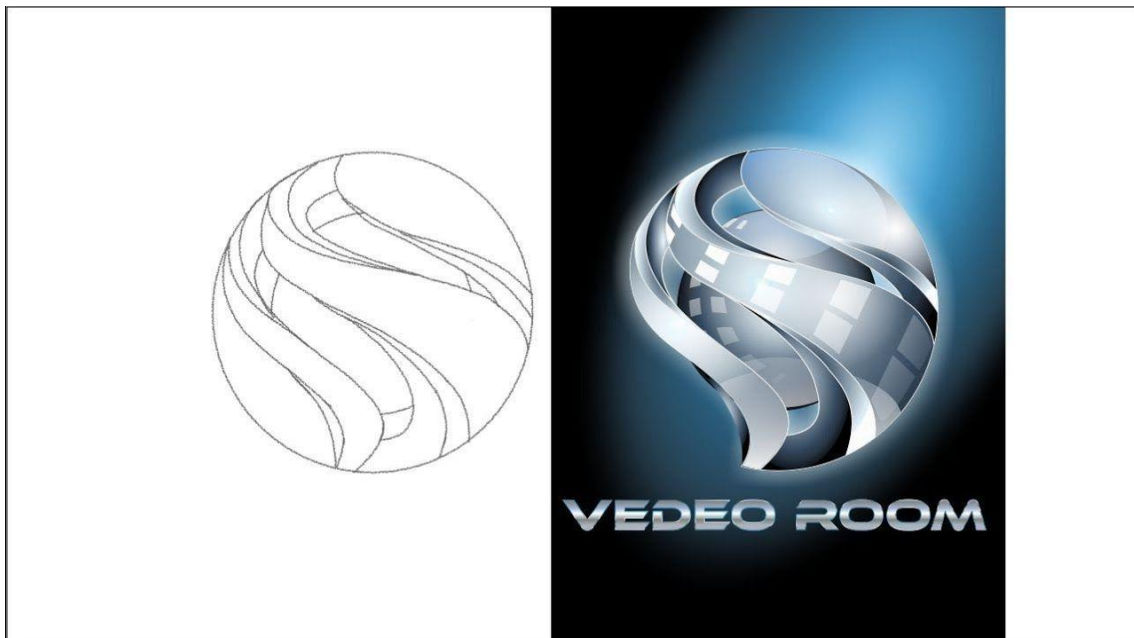
Car Adhesive



Logo Creation



Drawings Into Vectors



Car Adhesive





Flyers with fold



CD cover



Banners







Business card



Image Treatment



SUPLEMENTAÇÃO ESPORTIVA

O diferencial para quem treina



A musculação é uma prática de exercícios com peso muito utilizado por pessoas de diferentes faixas etárias. Entre os principais benefícios proporcionados por esta modalidade de exercício, destacam-se o aumento de hormônios anabólicos, tais como, o hormônio do crescimento (GH) e a testosterona que auxiliam os ganhos de força e massa muscular, além de promover alterações de composição corporal e prevenção de doenças.

A suplementação nutricional tem ganhado espaço considerável no ambiente esportivo nos últimos anos. Com o avanço das técnicas de biologia molecular é possível verificar os efeitos de diversas substâncias ergogênicas no aumento da síntese proteica e ganhos no rendimento físico. Estudos recentes vêm combinando diferentes tipos de suplementos, tais como, aminoácidos de cadeia ramificada (BCAA), aminoácidos isolados, caseína e albumina, biológico (whey protein, caseína e HMB (beta-hidroxi-beta-metilbutirato), creatina, glutamina, entre outros, carboidratos, cafeína, entre outros, visando melhorar a performance e as adaptações em diferentes momentos do exercício (pré-treino, durante e após a sessão de treinamento).

O uso da suplementação pode proporcionar com um programa de exercícios pode proporcionar melhores resultados nos treinos quando comparados com a não utilização.

Estudo realizado por Becque; Lochmann; Melrose (1997) demonstrou que a suplementação de creatina (20g/dia durante 7 dias e na sequência 2

g/dia) aumentou de forma significativa a força muscular (1RM) em homens praticantes de musculação. Kudrna et al., (2011) verificaram efeitos positivos da suplementação de cafeína (450 mg) ingeridos 15 minutos antes de cada sessão (pré-workout) na capacidade de produção de força e massa corporal magra em indivíduos praticantes de treinamento de força. Estudo realizado por pesquisadores do Laboratório de Ciências do Esporte e do Exercício da Universidade de Washington – USA, verificaram que a suplementação de zinco, magnésio e aspartato foram eficientes no aumento dos níveis de testosterona e IGF-1. Os autores concluem que a suplementação destes minerais pode auxiliar nos ganhos de força muscular e alterações hormonais (BRILLA; CONTE, 2000).

Em suma, sugere-se que a suplementação nutricional aplicada em programas de exercícios físicos pode ser um diferencial para quem treina e busca resultados mais rápidos e ao mesmo tempo mantendo a saúde.



professional series



INOVAR SEM ISSO É SER











Prof. Ms. Tiago Carvalho
 Pesquisador e Coordenador Científico Neonutri
 Centro de Estudos e Pesquisas em Exercício
 Físico e Nutrição - CEPEN
 tiago.carvalho@neonutri.com.br

revistaclinica.com

ANTES



DEPOIS









Tools used in projects:

