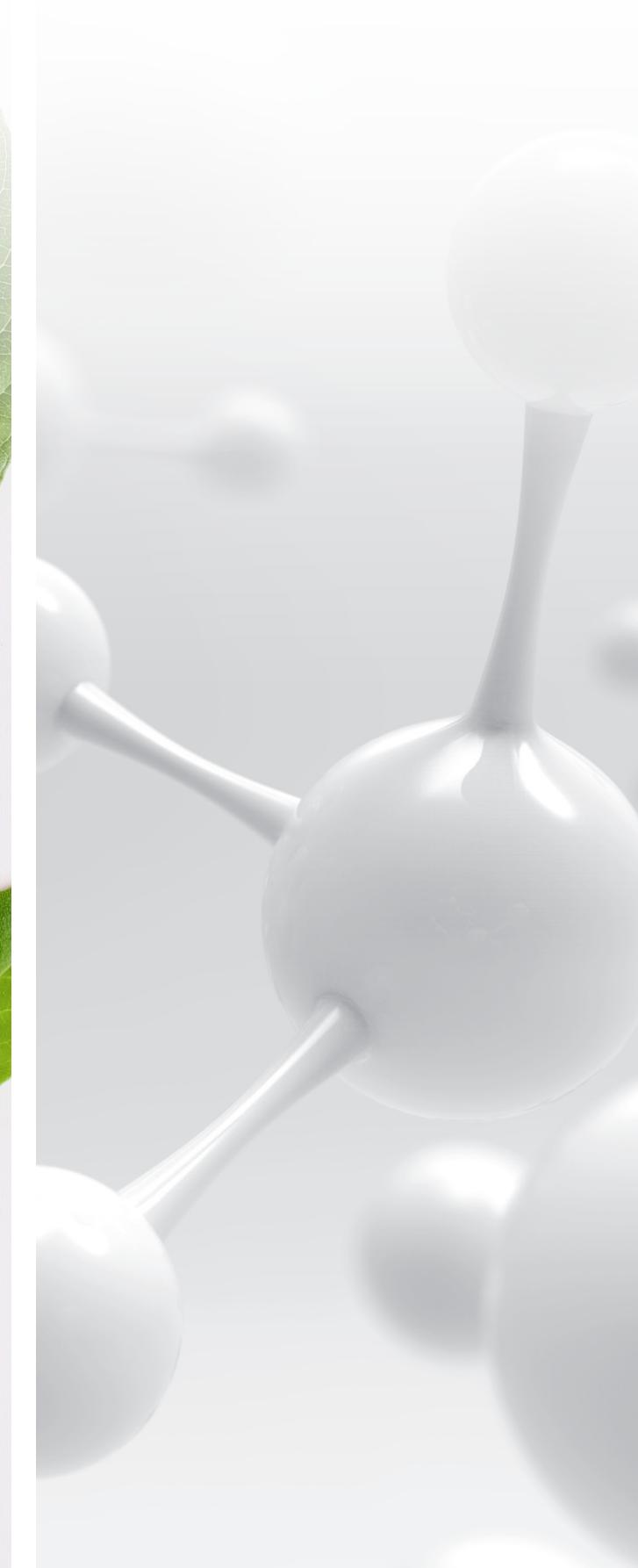
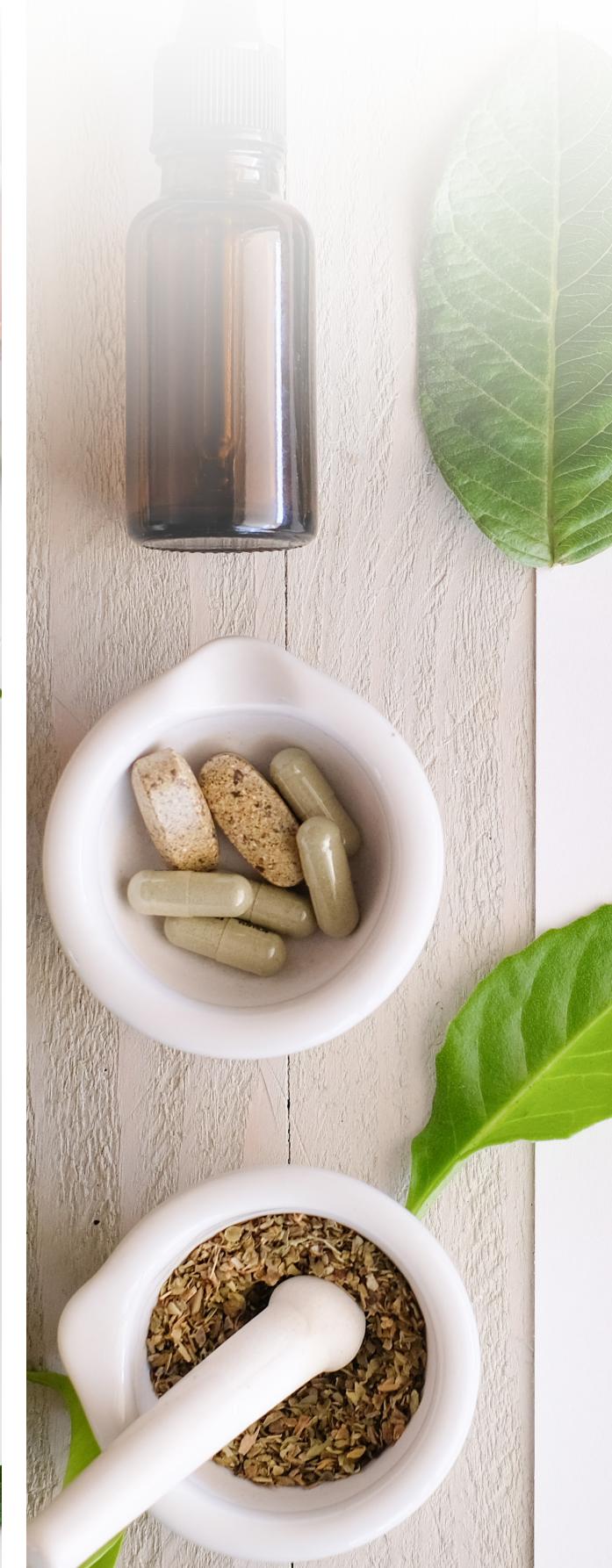




# ROTINA DE SUPLEMENTAÇÃO

MELHORES HORÁRIOS E COMBINAÇÕES

Flávio Passos



# SUPLEMENTOS E SUPERFOODS NUTRITIVOS

Vitaminas e Minerais,  
Proteínas, Óleos Nutritivos,  
Colágeno, Ômega 3, Spirulina,  
Clorella, Creatina, Glutamina, etc.

Esta categoria é um complemento da alimentação.

Todos estes são matéria-prima para a saúde, e o corpo os estoca e utiliza independente do horário que você decide suplementar. Por isto, é indiferente o horário. Todos combinam bem entre si, e não há problemas em tomar qualquer um destes em conjunto.

No caso de uma variedade muito grande de suplementos (mais de 6 tipos) pode ser interessante dividir em duas doses - uma de manhã e outra de tarde, por exemplo.

Seguindo as dosagens recomendadas nos rótulos não há risco de superdosagem. Lembre-se: suplementos são diferentes de medicamentos. São ausentes de efeitos colaterais, não possuem bula e não apresentam interação relevante com medicamentos.



Os seguintes, em particular, funcionam muito bem (mas não exclusivamente) em jejum, junto da hidratação matinal:

- PRÓPOLIS
- SPIRULINA E CLORELLA
- NUTRIENTES HIDROSSOLÚVEIS  
(vitamina C e complexo B)
- ÁCIDO ALFA LIPOICO
- COQ10
- COLÁGENO
- MAGNÉSIO, ETC.



Os seguintes funcionam melhor **EM CONJUNTO** de refeições  
- pode ser desjejum, almoço ou lanche da tarde:

- MULTIVITAMÍNICOS COMPLETOS, como o ALPHA da Puravida.
- VITAMINAS LIPOSSOLÚVEIS (A, D E K2)
- ÓLEOS, COMO O ÔMEGA 3  
(este imediatamente antes da refeição)
- ENZIMAS DIGESTIVAS  
(imediatamente antes da refeição)

IMPORTANTE: O CAFÉ NÃO INTERFERE NA ABSORÇÃO DE NUTRIENTES E SUPLEMENTOS.



## CONSUMIR PELA MANHÃ



NOOTRÓPICOS ESTIMULANTES (CAFEÍNA, MATEÍNA, etc.) e suplementos que contém VITAMINA D devem ser evitados após 16hs, em função de que ambos podem, em alguma medida, atrapalhar a qualidade do sono.

A VITAMINA D é um pró-hormônio solar, que compete com os receptores da MELATONINA, e os estimulantes como a CAFEÍNA podem prejudicar o repouso.

## CONSUMIR À TARDE E À NOITE



Porém, os NOOTRÓPICOS RELAXANTES, como a L-TEANINA, GABA, 5HTP, aminoácidos e minerais que acalmam, como a TAURINA e o MAGNÉSIO, são ótimas opções para se tomar antes de dormir.

Outros elementos interessantes para se utilizar antes de dormir são PROBIÓTICOS e PREBIÓTICOS, TCM (óleo que energiza o cérebro para antes de dormir) e proteínas de qualquer tipo, para o corpo utilizar de noite durante sua regeneração.

# FITOQUÍMICOS E ANTIOXIDANTES

Curcumina, Resveratrol, Astaxantina, Açaí, Própolis, etc.

Suplementos e alimentos antioxidantes são ideais quando usados dentro das seguintes condições:



## 1.

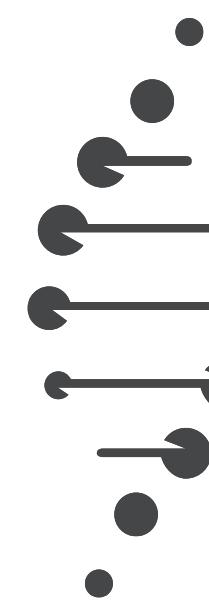
Em diversas ocasiões ao longo do dia. Melhor do que tomar todos os seus antioxidantes em um só horário é usar parte de manhã, parte de tarde e parte de noite.

## 2.

Se você pratica musculação ou exercícios de alta intensidade, evite usar antioxidantes e anti-inflamatórios (como a cúrcuma) logo antes e até 5 horas depois do treino, uma vez que estes inibem a inflamação natural que faz parte do processo de ganho de massa muscular.

**EX: SE VOCÊ TREINA ÀS 8H DA MANHÃ, DEIXE SEUS ANTIOXIDANTES E ANTI-INFLAMATÓRIOS PARA O HORÁRIO DO ALMOÇO EM DIANTE. SE VOCÊ TREINA DE NOITE, DEIXE SEUS ANTIOXIDANTES E ANTI-INFLAMATÓRIOS PARA O HORÁRIO DA MANHÃ ATÉ O FIM DA TARDE. SIMPLES.**





# PROJETO LONGEVIDADE

*Flávio Passos*

