

De volta ao básico dos Suplementos Desportivos Desportivos

Neste exclusivo artigo dividido em 5 partes, teremos uma visão concisa de quatro suplementos desportivos básicos: Proteína, creatina, Cafeína e multivitamínicos. 1 - Suplementos para todas as pessoas Como elite, os atletas que treinam arduamente para ganhar músculo e força de forma a ajudar a performance, compreende-se que é imprescindível e eficiente ter as porções necessárias de micro e macro nutrientes pelos suplementos o mais rapidamente possível. Mas hoje em dia existe uma avalanche de milhares (literalmente) de produtos no mercado por onde escolher, e como identificar; A) Os suplementos básicos necessários.

B) os melhores suplementos para ajudar na construção muscular? Neste texto introduzido do nosso artigo de 5 partes "de volta ao básico dos suplementos desportivos", iremos voltar aos fundamentais. Leia para uma ideia concisa dos quatro suplementos desportivos que cada atleta deve usar – proteína, creatina, cafeína e multivitamínicos. Proteína Em primeiro lugar, vamos ver o que é a proteína, e então iremos ver porque é que a proteína é de tão importante para uma dieta de crescimento de massa muscular. [Proteína](#) é um macro nutriente que é feito de aminoácidos individuais – na realidade, as cadeias de aminoácidos são chamadas de sequências de aminoácidos, e estas sequências forma as proteínas. Aminoácidos são essenciais ao corpo para reparar e construir músculo, especialmente durante o stress causado durante e no pós treino.

Mas que possa construir músculo, tem em primeiro que conseguir um nível de nitrogénio positivo (o que significa consumir a quantidade certa de proteína). Este passo é crítico só para que o seu corpo possa reparar, mas também construir músculo. O resultado de não conseguir a quantidade certa de proteína, (é chamado de balanço de nitrogénio negativo) acaba em destruir o músculo em si para fornecer energia ao corpo – também conhecido por, estado catabólico. Não deixe que isto lhe aconteça! Creatina Creatina é um composto natural no nosso corpo que responde na produção de um outro composto chamado de fosfocreatina. Este composto ajuda a recompor um nível de energia da molécula chamada adenosina de trifosfato (ATP), que responde pela energia primária usada nos músculos durante o exercício e no dia a dia. Sempre que usa pesos, corre, salta, ou qualquer outra actividade que requeira energia o seu corpo usa o armazenamento de energia para que possa usar os seus músculos. Como resultado, a creatina ajuda a aumentar a performance em actividades específicas. Cafeína Será dizer pouco de que a cafeína é um dos produtos mais usados em todo o mundo. Sabemos que em cada esquina temos um sitio qualquer onde possamos tomar um café. Então mas que ser que de tão bom na cafeína que nos faz voltar para mais? Quais são os benefícios, particularmente em atletas e fisiculturistas? Um estímulo no sistema nervoso central, a cafeína ajuda no despertar nos tempos em que nos sentimos mais cansados. Isto beneficia antes dos treinos, já que a cafeína pode seriamente elevar a nossa energia durante o treino. Multivitamínicos Multivitamínicos são feitos a partir de várias vitaminas e vários minerais benéficos. As vitaminas são compostos orgânicos que servem para regular processos metabólicos, sintetizar energia e prevenir a destruição das células. Minerais são elementos inorgânicos essenciais para alojar os processos metabólicos; servem como estrutura dos tecidos, componentes importantes de enzimas e hormonas, e reguladores de controlo do metabolismo. 1 Os benefícios de consumir multivitamínicos são muitos, e porque algumas vitaminas e multivitamínicos são dissolúveis em gordura, é uma boa ideia toma-los com comida. Muitos atletas tomam-os de manhã com o pequeno almoço - na parte 5 deste artigo "Os múltiplos efeitos dos multivitamínicos" iremos revelar o porque! 1 Kreider et al. Journal of the International Society of Sports Nutrition 2010, 7:7.

Sobre o Autor

HardSup - [Loja online de suplementos desportivos](#)

Source: <http://www.artigopt.com>