

HIPERTROFIA E RECUPERAÇÃO MUSCULAR



Opções suplementares para desempenho e performance em treinos, maximizar força, resistência e hipertrofia.



Holística

Manipulação, Saúde e Bem-Estar

Visão Geral

A massa e a força muscular são essenciais para a performance atlética e aumento da resistência muscular. Suplementos como aminoácidos (BCAA) e proteínas são eficazes no aumento e desenvolvimento da força e da massa muscular, especialmente quando associados a exercícios de resistência.

Esses suplementos modulam processos metabólicos musculares, incluindo síntese proteica, proliferação celular, estimulando a síntese proteica, por meio de ativação da via mTOR.

Rokkam *et al.*, 2023

O β -hidroxi- β -metilbutirato (HMB), um metabólito da leucina, auxilia no desempenho muscular, ativando a via mTOR e regulando fatores de transcrição que promovem síntese proteica e, assim, contribui na redução do catabolismo.

A suplementação com L-citrulina, L-arginina e L-ornitina aumenta a produção de óxido nítrico, melhorando a vascularização, o aporte de nutrientes e oxigênio, além de favorecer a hipertrofia muscular por meio de maior da vasodilatação.

Valenzuela *et al.*, 2019

A prática regular de exercícios extenuantes pode elevar a produção de espécies reativas de oxigênio (ROS) e radicais livres, o que afeta negativamente o equilíbrio redox, podendo prejudicar a função muscular. Agentes antioxidantes, como a vitamina C, pode contribuir na recuperação da homeostase, e, assim, beneficiar o processo metabólico muscular.

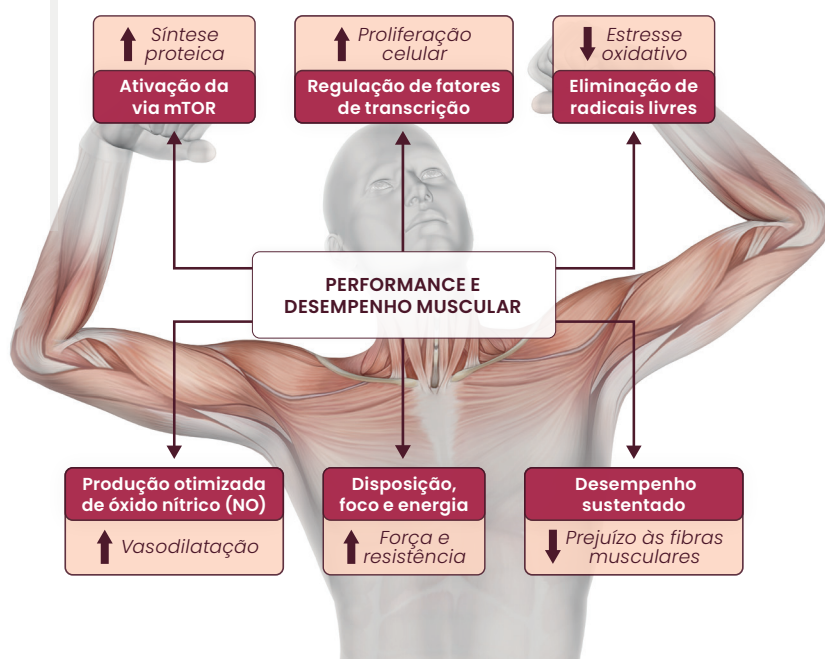
Kawamura & Muraoka, 2018

Para melhorar a testosterona e favorecer o anabolismo muscular, compostos como *Long Jack* podem auxiliar no aumento da massa, força e resistência. Em contrapartida, o controle do cortisol é crucial para prevenir efeitos catabólicos e manter a massa magra.

Leisegang *et al.*, 2022

Figura 1.

Aspectos envolvidos no desenvolvimento muscular



Potenciais benefícios

- 1 Estímulo à síntese proteica e redução do catabolismo.
- 2 Melhora da vascularização e maior suprimento de nutrientes aos músculos.
- 3 Neutralização de radicais livres e redução do estresse oxidativo.
- 4 Aumento da força, resistência e recuperação muscular.
- 5 Otimizar a recuperação, a resistência e a manutenção da massa magra.

Kawamura & Muraoka, 2018; Chou *et al.*, 2021; Tezze, Sandri & Tessari, 2023; Araujo Pessôa *et al.*, 2023

Sugestões de fórmulas

USO IN

01 Disposição, foco e energia

Long jack.....200 mg
Vitamina C.....200 mg
Taurina.....400 mg
Teacrina.....60 mg

Posologia: Ingerir 1 dose ao dia pela manhã, ou conforme indicado.

Preço sugerido para 30 doses



USO IN

02 Melhorar vascularização e aporte de nutrientes

Arginina.....1,2 g
L-citrulina.....1 g
Ornitina.....2 g
Taurina.....1 g

Posologia: Ingerir 1 dose diluída em 300 mL de líquido, 30 minutos antes do treino, ou conforme indicado.

Preço sugerido para 30 doses



USO IN

03 Estimular hipertrofia

HMB.....2 g
L-Leucina.....200 mg
Extrato beterraba.....0,5 g
RipFACTOR™.....325 mg

Posologia: Ingerir 1 dose diluída em 200 mL de líquido, ingerir durante o treino, ou conforme indicado.

Preço sugerido para 30 doses



USO IN

04 Reduzir catabolismo muscular

HMB.....1,5 g
Beta alanina.....2 g
BCAA.....5 g
Ornitina.....2 g

Posologia: Ingerir 1 dose diluída em 200 mL de líquido, pós treino, ou conforme indicado.

Preço sugerido para 30 doses



Até R\$ 100 Até R\$ 200 Até R\$ 300 Até R\$ 400

*Preço sujeito a alteração, sem aviso prévio.

Substâncias utilizadas nas fórmulas

BCAA

3 g a 20 g

Reduz fadiga muscular, estimula a síntese proteica, preserva massa magra e melhora a recuperação pós-exercício.
Valenzuela et al., 2019

L-Arginina

Até 6 g

Precursor de óxido nítrico, melhora o fluxo sanguíneo, transporte de nutrientes e recuperação muscular.
Rokkam et al., 2023

Beta alanina

1,5 g a 6 g

Aumenta a carnosina muscular, reduz fadiga e melhora a resistência durante exercícios intensos.
Araujo Pessoa et al., 2023

Citrulina

Até 6 g

Estimula óxido nítrico, melhora circulação e reduz fadiga muscular.
Valenzuela et al., 2019

L-Ornitina

1,5 g a 10 g

Melhora a resistência e recuperação muscular.
Valenzuela et al., 2019

Creatina

3 g a 20 g

Melhora força, explosão e regeneração de energia (ATP).
Rokkam et al., 2023

HMB

Hidróxi B-Metilbutirato

1,5 g a 3 g

Reduz a degradação muscular e promove a síntese proteica.
Valenzuela et al., 2019; Rokkam et al., 2023

RipFACTOR™

325 mg a 650 mg

Melhora força, resistência e recuperação muscular.
Rokkam et al., 2023

Teacrina

50 mg a 200 mg

Maior energia, resistência e foco e reduz fadiga, sem efeitos colaterais da cafeína.
Cesareo et al., 2019

Taurina

400 mg a 2.000 mg

Melhora a contração muscular, reduz a fadiga e apoia a recuperação pós-treino.
Spriet & Whitfield, 2015

Vitamina C

250 mg a 2.000 mg

Antioxidante, reduz o estresse oxidativo e auxilia na recuperação muscular.
Kawamura & Muraoka, 2018

Long Jack

Eurycoma longifolia Jack

200 mg a 400 mg

Aumenta testosterona livre, melhora a força e contribui na hipertrofia.
Leisegang et al., 2022

Opções de sabores para personalização

Laranja, uva, morango, abacaxi, tangerina, limão, maracujá, maçã verde e pink limonade.

Referências

- Araujo Pessoa K, Cholewa JM, Sousasilva R, Xia Z, Zagatto AM, Lancha-Jr AH, Lauver JD, Rossi FE, Zanchi NE. Does Beta-Alanine Supplementation Potentiate Muscle Performance Following 6 Weeks of Blood Flow Restriction or Traditional Resistance Training? Int J Exerc Sci. 2023 Aug 1;16(2):999-1011. doi: 10.70252/TCYG6960.
- Cesareo KR, Mason JR, Saracino PG, Morrissey MC, Ormsbee MJ. The effects of a caffeine-like supplement, TeaCrine®, on muscular strength, endurance and power performance in resistance-trained men. J Int Soc Sports Nutr. 2019 Oct 28;16(1):47. doi: 10.1186/s12970-019-0316-5.
- Chou T-Y, Nosaka K, Chen TC. Muscle Damage and Performance after Single and Multiple Simulated Matches in University Elite Female Soccer Players. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2021; 18(8):4134. https://doi.org/10.3390/ijerph18084134.
- Fontanetti G, Barreto RV, Junior RC, Mantovani GB, Denadai BS, Greco CC, Lima LCRd. Muscle Function and Thickness Are Not Associated with Responsiveness to Post-Activation Performance Enhancement. Applied Sciences. 2023; 13(13):7520. https://doi.org/10.3390/app13137520.
- Kawamura T, Muraoka I. Exercise-Induced Oxidative Stress and the Effects of Antioxidant Intake from a Physiological Viewpoint. Antioxidants. 2018; 7(9):119. https://doi.org/10.3390/antiox7090119.
- Leisegang K, Finelli R, Sikka SC, Panner Selvam MK. Eurycoma longifolia (Jack) Improves Serum Total Testosterone in Men: A Systematic Review and Meta-Analysis of Clinical Trials. Medicina (Kaunas). 2022 Aug 4;58(8):1047. doi: 10.3390/medicina58081047.
- Rokkam MP, Gora O, Konda MR, Koushik A. A proprietary blend of Sphaeranthus indicus flower head and Mangifera indica bark extracts increases muscle strength and enhances endurance in young male volunteers: a randomized, double-blinded, placebo-controlled trial. Food Nutr Res. 2023 Jan 27;67. doi: 10.29219/fnr.v67.8972.
- Tezze C, Sandri M, Tessari P. Anabolic Resistance in the Pathogenesis of Sarcopenia in the Elderly: Role of Nutrition and Exercise in Young and Old People. Nutrients. 2023; 15(18):4073. https://doi.org/10.3390/nu15184073.
- Spriet, L. L., & Whitfield, J. (2015). Taurine and skeletal muscle function. Current Opinion in Clinical Nutrition and Metabolic Care, 18(1), 96-101. doi:10.1097/mco.0000000000000135.
- Valenzuela, P. L., Morales, J. S., Emanuele, E., Pareja-Galeano, H., & Lucia, A. (2019). Supplements with purported effects on muscle mass and strength. European Journal of Nutrition. doi:10.1007/s00394-018-1882-z.

Comercial

orcamentos@farmaciaholistica.com.br

(013) 9 9781-7086

(013) 9 9781-7086

Unidade Santos - Gonzaga

Av. Mal. Deodoro, 80
Gonzaga, Santos - SP, 11060-400

Unidade Santos - Epitácio

Av. Dr. Epitácio Pessoa, 52
Boqueirão, Santos - SP, 11045-300

Unidade Santos - Aparecida

R. Alexandre Martins, 73
Aparecida Santos - SP, 11025-201

Unidade Praia Grande - Boqueirão

Av. Pres. Costa e Silva, 552
Boqueirão, Praia Grande - SP, 11700-005

Unidade Praia Grande - Vila Caiçara

Av. Pres. Kennedy, 13080
Vila Caiçara, Praia Grande - SP, 11707-000



holisticamanipulacao