

PROTOCOLO GANHO MASSA MUSCULAR (OPÇÃO 2)

L-Carnitina 600mg/1ml
Inositol 100mg + L-Taurina 100mg/2ml
Alfa GPC 300mg/2ml
Hidroximetilbutirato 50mg/2ml
L-Arginina 50%/2ml

Aplicar IM 4,5ml em cada nádega de 1-3 vezes na semana com agulha 22G 0,7x30mm

L-Carnitina: é um aminoácido com ação antioxidante que protege o coração e os vasos sanguíneos do stress oxidativo. Está diretamente relacionada com a reciclagem da molécula de ATP na mitocôndria sendo de fundamental importância na geração de energia.

L-Taurina: ajuda a evitar o catabolismo (degradação) de proteínas, favorecendo o uso de gorduras como fonte de energia, ajuda na excreção de substâncias das células que não são mais importantes para o nosso organismo através do fígado e intensifica os efeitos da insulina.

Inositol: Coadjuvante na metabolização do colesterol e outros lipídeos e atua também aliviando a ansiedade diminuindo o apetite compulsório.

Alfa GPC: é um agonista colinérgico, um precursor necessário para a biossíntese de acetilcolina aumentando o desempenho muscular e facilitando o desenvolvimento.

Hidroximetilbutirato: é um anticatabólico, estudos bioquímicos o identificaram como metabólito dos aminoácidos leucina e isoleucina. A disponibilidade do HMB provoca uma informação tipo *feed back* no músculo que dificulta a quebra proteica, inibindo a hidrólise das proteínas que contém leucina e isoleucina - por exemplo, a mioglobina. Isto não só preserva o músculo como aumenta sua capacidade de esforço em melhores condições de oxigenação. A inibição da quebra proteica favorece indiretamente a utilização de glicose e lipídeos como fonte de geração de energia.

L-Arginina: é um aminoácido que auxilia a L-carnitina a transportar os ácidos graxos livres para serem oxidados, atua na produção de óxido nítrico que promove vasodilatação e permite maior fluxo sanguíneo durante o exercício