

-(Aminoácidos)-

ÁCIDO ASPÁRTICO: Ajuda na eliminação da amônia no organismo e a proteger o sistema nervoso central.

ÁCIDO GLUTÂMICO: Acredita-se que aproximadamente a metade da composição de aminoácidos do cérebro é composta de Ácido glutâmico, o "combustível do cérebro". Acredita-se também que o funcionamento normal do cérebro dependa do Acido glutâmico por ser ele uma substancia necessária para a saúde do sistema nervoso.

ALANINA: A alanina ajuda o corpo a utilizar o ácido pantotênico.

ALBUMINA: Geralmente proveniente da clara do ovo. proteína de alto valor biológico. devido a sua alta digestibilidade e por conter todos os aminoácidos essenciais em quantidades e proporções ideais, a albumina é reconhecida como a mais rica proteína animal, sendo fundamental para o crescimento e regeneração muscular. tomar depois dos treinos ou antes de dormir.

ARGININA: A arginina é vital para o funcionamento normal da glândula pituitária. Tomada antes de dormir, ela aumenta a produção do hormônio de crescimento. Ela ajuda na desintoxicação de resíduos venenosos e substancias tóxicas. Também ajuda na recuperação de ferimentos. Uma alta porcentagem do colágeno (a "cola" do organismo) é constituída de arginina. É ideal quando combinada com Ornitina.

BCAA : Em cápsulas e comprimidos. Trata-se de um complexo de três aminoácidos, tijolos que formam as proteínas, matéria-prima dos músculos. São eles: leucina, isoleucina e valina. Apesar de essenciais na construção da massa muscular, esses aminoácidos não são produzidos pelo corpo. Devem ser tomados antes e depois de uma atividade muscular intensa.

CAFEÍNA: Estimula o batimento cardíaco resultando numa aceleração da frequência da respiração e aumento do metabolismo basal. É um poderoso estimulante, resultando num aparente desgaste menor mais resistência durante os treinos. Em excesso causa insônia, inquietação ou batimento cardíaco exagerado.

L-CARNITINA : Em cápsulas e líquido. Funciona como um emagrecedor. Ajuda a varrer a gordura para o interior da célula para que ela seja utilizada na produção de energia. Deve ser tomada antes de exercícios aeróbicos, como corrida ou bicicleta. Melhores resultados quando combinado com creatina.

CISTEÍNA: A cisteína é a principal fonte de enxofre na dieta. Juntamente com outras substâncias, a cisteína ajuda na desintoxicação do corpo, aumenta a eficiência do processo de recuperação e a resistência a doenças. É importante, também, para o crescimento dos cabelos, unhas e recuperação da pele

CREATINA: Em cápsulas e pó. À base de monoidrato de creatina, aminoácido que produz ATP, substância que serve de matéria-prima para a produção da energia muscular. Esse suplemento garante uma melhor resposta dos músculos durante os exercícios. Deve ser tomado no transcorrer do dia. melhor se combinado com carnitina.

FENILALANINA: É um aminoácido essencial que é obtido através da alimentação ou complementos, uma vez que não é produzido pelo corpo. É necessária à tireóide e aos vasos sanguíneos. Pesquisas revelam que tem efeitos antidepressivos devido a seu papel na formação de neurotransmissores, que positivamente contribuem para o bom humor, disposição e atenção.

GLICEROL: O glicerol é a parte hidrofílica que compõe os triglicerídeos. Em atividades prolongadas, principalmente se realizadas em ambiente quente, a hidratação torna-se essencial. O glicerol possui a capacidade de reter água no organismo e, conseqüentemente, de promover a hiper-hidratação. Enquanto você ganha massa magra, seu corpo tbm ganha disposição, melhor

desempenho nos treinos, aumentando o peso nos aparelhos e a até as séries. Isso tudo enquanto toda gordura de seu organismo é queimada, pois as moléculas de Glicerol destroem as células adiposas, queimando a gordura e absorvendo líquido (água) para suas fibras musculares, fazendo com que vc ganhe massa, definição e perca aquela gordura que incomoda há tanto tempo. O Glicerol serve principalmente para aumentar o tecido muscular, a oferta de energia para o músculo, e a taxa de produção de energia no músculo. Visite <http://www.geocities.com/baphometloki/> para maiores informações

GLICINA: Embora seja o aminoácido mais simples, a glicina mostrou ser necessária para o funcionamento normal do sistema nervoso, da pele e dos tecidos musculares.

GLUCURONOLACTONA: Trata-se de um hidrato de carbono. Existem poucas informações com relação a sua atividade fisiológica. Age como desintoxicante e auxilia a excreção de produtos do metabolismo através da urina. um aumento da excreção não se registra com administração de glucuronolactona em forma de bebidas. A tese é que esta substância auxilia ou intensifica a eliminação de substâncias originadas durante esforços físicos prolongados e intensos.

HMB: Em cápsulas. Composto de betahydroxo e beta-methylbutyrate, substâncias que ajudam a quebrar os aminoácidos para que eles sejam aproveitados pelo organismo. Deve ser tomado três vezes ao dia.

INOSITA (hexaoxihidrobencol): Trata-se de uma substância que é sintetizada pelo corpo humano e se encontra no tecido muscular sob forma de mioinosita. O corpo pode aproveitar somente a inosita de síntese própria. Uma fonte externa dessa substância não produz efeito algum. Inosita se forma nos intestinos estando ácido pantotênico e ácido p-aminobenzóico. Inosita é muito encontrado em plantas.

ISOLEUCINA: Um dos oito aminoácidos essenciais, a isoleucina é fornecida pelos alimentos e por complementos, uma vez que o organismo não consegue produzi-la.

LEUCINA: O outro aminoácido essencial que não é fabricado pelo corpo, a leucina é fornecida pelos alimentos ou por complementos. A literatura especializada indica que ela pode ser útil para pessoas que queiram ganhar ou perder peso.

LISINA: Este aminoácido essencial é necessário na formação de anticorpos, na produção de hormônios e enzimas e na recuperação de tecidos. A lisina não é produzida pelo organismo, é obtida através da alimentação e de complementos.

METIONINA: Acredita-se que este aminoácido essencial ajuda na limpeza do fígado e rins, controla o colesterol e expulsa resíduos tóxicos. A metionina ajuda a fortalecer as unhas e melhorar a flexibilidade e o tom da pele.

ORNITINA: Ajuda a estimular o sistema imunológico. Parece que também tem influência na energia do corpo.

TAURINA: Acredita-se que a taurina representa um papel de neurotransmissor. Estes atuam na transmissão de informações de uma célula nervosa para a outra. Esta particularidade da taurina ainda não foi confirmada cientificamente. É possível que a taurina intensifica a ação da cafeína tendo portanto uma ação estimulante. É produzido na bile pela reação da metionina e da cistina durante a síntese da taurina. testes provaram que com o aumento do consumo de taurina Não se registra aumento do nível desta substância no corpo. por este motivo os drinks não produzem efeito benéfico citados na propaganda. A literatura especializada indica que a taurina pode atrasar o processo de hipertensão. Fortalece a freqüência das ondas cerebrais. Ajuda também a aumentar o número de leucócitos do sangue, que combatem infecções. Ela age como regulador do corpo.

TREONINA: A literatura especializada indica que este aminoácido essencial previne a indigestão e as disfunções intestinais. Como não é produzido pelo corpo, é obtido através de alimentação ou complementos.

TRIPTOFANO: Seu corpo não fabrica este aminoácido essencial; ele deve ser obtido através de alimentação e complementos. O triptofano é usado pelo cérebro na produção de serotonina e trabalha em parceria com várias vitaminas do complexo B, ajudando-as a funcionar com todo seu potencial.

Os suplementos se tornaram essenciais nos dias atuais para os marombeiros. Aqui segue uma lista dos mais usados e considerados úteis.

AMINO BCAA : fundamental para construção de músculos fortes.

AMINO 2222 : Excelente, sendo líquido tem uma melhor e mais rápida absorção pelo organismo.

AMINO FUEL : Bom também , mas mais fraco que os comprimidos. Na maioria das vezes fornece , menor quantidade de aminoácidos , que os comprimidos. Bom para iniciantes.

ANIMAL PAK : O melhor existente no mercado. praticamente uma bomba disfarçada. Existe uma polêmica quanto a seu uso, se realmente este faz efeito ou não. Muito bom na minha opinião. O único problema é ter que tomar tanto comprimido.

CREATINA : Ver em AMINOÁCIDOS.

COBAVITAL : Coenzima B12 - Para aqueles que realmente tem dificuldade de ganhar massa , trata-se de anabolizante natural , sem contra-indicações. Pra dizer a verdade ainda não ví resultados em alguém com o uso deste.

ENZICOBA : Igual ao anterior , porém acrescido de enzimas, da menos sono que o COBAVITAL.

Efedrina + Cafeína + Aspirina : Ajuda em uma perda da gordura do corpo, fazendo aumento na temperatura do corpo, aumentando a taxa metabólica e dando uma enorme disposição. Efedrina pode ser tomada junto com a cafeína (geralmente 1,25mg com 200mg de cafeína). É o princípio dos suplementos "fat burner".

ENERGY DRINKS : A aceitação de Energy drinks ou bebidas estimulantes está aumentando continuamente. A propaganda sugere mais produtividade para o corpo e para o cérebro. os Energy Drinks são refrigerantes com gás carbônico adicionado geralmente de: Taurina (4000 mg/L), Glucuronolactona (2400 mg/L), Inosita (200 mg/L), Cafeína (320 mg/L). EX. RED BULL, Flying Horse.

L-CARNITINA : Ver em AMINOÁCIDOS.

MYOPLEX : O melhor complemento atualmente para ganho de massa. Tem bastante qualidade e uma excelente dose de proteínas. Essencial para ciclos de ganho de massa. O seu único problema é o preço, bem alto.

RIPPED FUEL : Ripped Fuel é um suplemento muito bom. Feito a base de cafeína e efedrina pela TwinLab, contendo também "ma huang" (Efedrina, 334 mg) e extrato de guaraná (910mg). Se combinado com aspirina o produto trabalha como um excelente Fat Burner. 2 capsulas contém o equivalente 200mg de cafeína e 20mg de efedrina. Pode ser combinado também com mais 200mcg de picolinato de crômio e 100mg de L-Carnitina para ajudar no potencial de "Fat Burner". A dose recomendada é de 6 caps/dia: 2 na manhã, 2 na tarde e 2 à noite. Não é recomendado utilizar este antes de dormir, pois tendo princípios estimulantes pode causar insônia. Os resultados são bons e aparecem em cerca de 2 semanas de uso. Hoje se tem uma versão do produto sem a "ma huang" (efedrina), mas a versão com é muito mais efetiva.

SEROFENE : Usado para o controle da ginecomastia.

SUPER GROWTH ENHANCER : Composto de aminoácidos de Arginina e Ornitina da Optimum. É um excelente suplemento. O ideal é tomá-lo 30 min. antes de malhar e 1 hora antes de dormir, com no mínimo 2 horas depois da última refeição. Seus princípios fazem a liberação do hormônio do crescimento pela glândula pituitária.

WHEY PROTEIN : Alimento hiperproteico, a base exclusivamente de proteínas de alto valor biológico. É a proteína derivada do soro do leite. Fornece a maioria dos aminoácidos contribuindo para o desenvolvimento e recuperação dos músculos.

==(Deca Durabolin)==

Deca Durabolin é o nome para Decanoato de Nandrolona.

Deca é um dos mais populares esteróides injetáveis.

A popularidade do DECA é porque ele é um dos anabolizantes que exibem um significativo resultado com um nível mínimo de danos androgênicos, além de ser barato.

É considerado por muitos como o melhor esteróide para o uso humano .

DECA é mais comumente injetado 2 vezes por semana na dosagem de 100-200mg.

Às vezes dá problemas de fígado (difícil pela quantidade), problemas de pressão e nível alto de colesterol.

Em altas doses, os problemas ocorrem mesmo, mas é uma boa droga tolerada pelo organismo.

DECA é um anabolizante bom, que faz a pessoa inchar bem mesmo, mas é uma bomba tradicional, tipo aquelas que fazem um efeito bom que incham o corpo, mas se você parar de malhar você vai sentir a diferença.

É uma boa droga para um início de ciclo pois o ganho de massa muscular é grande, se você fizer um ciclo que inclua DECA é bom não tomar muito

-(Winstrol Depot)=-

Winstrol é o nome comum para a droga stanazolol.

Estanozolol é um esteróide feito para administração oral (difícil de encontrar) e é também disponível na forma injetável.

Winstrol é classificado como um anabolizante, que exibe baixo efeito colateral.

Não é tão forte e pode ser combinado com outras droga, ela é usada para gordura do organismo, dando definição aos músculos.

Sua origem é da Espanha (+ popular).

É achado em tabletes de 2mg e em ampolas de 50mg .

As doses são comuns de 10-25mg/dia oralmente e 25-150 mg/dia injetável.

É na minha opinião um dos melhores anabolizantes pois como não retém muita água e queima gordura, faz o seu corpo travar, dividir (tipo abdômem, braços), não deixando aquele aspecto de inchadão que a maioria dos outros anabolizantes deixam.

É bom ser administrado com outros esteróides tipo DECA ou DURATESTON, sendo a aplicação de 5 em 5 dias e acompanhado de Xantinon B12.

-(Durateston)=-

DURATESTON é um anabolizante muito usado no Brasil, sendo baseado em testosterona injetável.

É melhor administrada num intervalo de 3 em 3 dias, ou 4 em 4 dias para um melhor equilíbrio sanguíneo.

Seu ciclo é geralmente feito junto com outros anabolizantes, sendo usado para ganho de massa muscular e músculos, sendo seu resultado considerado razoável.

Seus efeitos colaterais são baixos e ele não ataca o fígado.

Um anabolizante bom para uma série administrada com DECA DURABOLIN e WINSTROL. Durateston sendo Testosterona Cristalizada age no organismo provocando grande sensação de libido.

-(Hemogenin)=-

Anadrol é o nome americano para os tabletes de 50mg de Oximetholona.

Hemogenin é o nome vendido no mercado brasileiro, o qual é disponível no mercado desde 1993, sendo vendido com receita médica.

Oximetholona é um esteróide oral.

Segundo alguns, este produto é geralmente considerado o esteróide mais forte disponível (resultados).

Hemogenin produz uma forte massa muscular corporal e força para quem usar.

A força e a massa é dada pela forte retenção de água que o produto faz no organismo humano.

O uso do Hemogenin é bom, mas às vezes dá efeitos colaterais fortes como o nível natural de hormônio no organismo, por isso se faz acompanhado de outros anabolizantes.

Um pequeno ciclo (série) com Hemogenin dá um forte ganho de peso.

Como as propriedades anabolizantes são extremas, existem efeitos andrógenos.

Hemogenin nunca deve ser usado por mulheres porque ele converte o estrógeno e o DHT para a ação da oximetholona.

Quando se começa a tomar a retenção de água é forte e também a pressão sanguínea.

O anabolizante faz mal ao fígado (tomar Xantinon B12).

Os usuários de Hemogenin começam com uma dose de geralmente de 50mg/dia e vão aumentando para o máximo de 200mg/dia.

Então quando um usuário toma 3 tabletes de Hemogenin, seu fígado processa o equivalente a 30 tabletes.

Hemogenin é um anabolizante muito bom pelo seu potencial, é realmente muito forte, o usuário fica forte e com uma massa muscular muito grande, quem quiser tomar aceita os riscos, o esteróide é para aqueles que querem realmente ficar grande!

Alimentação para Obter Hipertrofia Máxima

Sem dúvida alguma, já sabemos que ninguém crescerá sem se alimentar de forma adequada. No entanto, muitos amadores, o fazem de forma errada, culminando no chamado tecido adiposo, ou seja, acúmulo de gorduras em determinadas partes do corpo. Uma boa dica para resolver isso é o seguinte:

Alimente-se 6 vezes ao dia, com uma dieta rica em proteína, com baixa ingestão de gorduras.

As refeições podem ser assim definidas:

Café da manhã - Entre 7:00 e 8:00 Hrs.

Lanche - Às 10:00 Hrs aproximadamente.

Almoço - Às 12:30 Hrs.

Lanche da tarde - Às 15:00 hrs.

Lanche 1 hora antes do treino - Geralmente 1 fruta.

Jantar - Entre 20:00 e 21:00 Hrs. - É importante comer pouco no Jantar.

PROCURE EVITAR:

- Doces
- Álcool
- Molhos
- Maionese
- Refrigerantes
- E Tudo que possa conter gordura.

-(Para a melhora da pele)-

Espremer 3 laranjas, 1 limão e uma beterraba inteira de manhã e tomar em jejum...

-(Ciclos)-

Os nabolizantes mais usados pelos frequentadores de academias são os:

Winstrol x durateston: é tomado winstrol na segunda-feira e quinta-feira, e Durateston na terça-feira e na sexta-feira. Essa série dá como resultado massa muscular, força e uma definição muito boa.

Deca-durabolin x Winstrol: a melhor combinação dele é com winstrol. Segue-se o mesmo ciclo do Winstrol x Deca.

Hemogenin x Winstrol: é melhor usado com Winstrol. O Hemogenin deve-se usar com Winstrol. EX: Na primeira semana hemogenin de segunda a sexta 1 comprimido, 2ª semana 2 comprimidos, na 3ª semana 3 comprimidos, na quarta 2, na quinta 1. Sempre acompanhando-o com winstrol de segunda a quinta.

Durateston x Winstrol: Melhor usado com winstrol.

Equipoise: Para massa ele funciona bem com o Anadrol, Dianabol, ou testosterona injetável como o Sustanon 250. Músculos extremamente fortes e com densidade quando combinado com Winstrol e Parabolan.

É importante sempre tomar o protetor de fígado uns 15 dias antes, a responsabilidade de quem seguir tais informações e da pessoa que a fizer, pois esta página tem como objetivo somente ser informativa. Os protetores são o Metilcolina B12 e Xantina B12. Deve-se também tomar complementos alimentares como:

Aminoácidos, Proteínas e Carboidratos. Vale lembrar também que os ganhos de massa se dão nas primeiras semanas e depois a força muscular. Os efeitos anabólicos diferem-se de pessoa a pessoa.

Treinos não devem passar dos 50 minutos: Para melhorar seu rendimento seus treinos não devem passar dos 50 minutos, pois estes são extenuantes e altamente catabólicos, ou seja, destroem as células. Treinos intensos e bem executados são a melhor maneira para aumentar sua massa muscular. Seja esperto e não treine várias horas por dia.

Após os treinos é necessário fazer uma refeição à base de carboidratos simples (frutoses) junto com aminoácidos (suplementos alimentares). Isso fará com que aumentem seus depósitos de glicogênio muscular. Os suplementos são naturais e servem para melhorar o tônus muscular.

Uma boa suplementação alimentar requer o acompanhamento de um profissional capacitado, pois eles podem fazer com que vocês obtenham ganhos significativos de massa muscular - sem comprometer sua saúde. Os suplementos são extraídos de fonte naturais.

==(10 PRODUTOS QUE REVIGORAM)==

O que você não pode deixar de saber sobre suplementos para bodybuilding.

OS CINCO ESSENCIAIS:

1- Proteínas em pó

Embora os carboidratos sejam o carro-chefe como fonte de combustível para exercícios de bodybuilding, somente as proteínas podem se tornar parte do tecido muscular. Para facilitar o

crescimento dos músculos, o corpo deve atingir um estado de perfeito equilíbrio de nitrogênio. A fim de obter esse equilíbrio, o corpo deve receber doses suficientes de proteína ao longo do dia. Quanto maior você for, mais proteínas necessitará. A meta ideal é 1g de proteína para cada libra de seu peso. As proteínas em pó, devem fazer parte de 3 das suas 6 refeições diárias. São mais facilmente absorvidas do que os montes de peitos de frango que você deve estar habituado a comer todos os dias.

Use as proteínas hidrolisadas e que contenham Whey Protein (proteína derivada do soro do leite). As primeiras são de fácil absorção - não contém lactose, que tende a causar inchaço; as segundas são perfeitas após o treino, pois são pré-digeridas e entram rapidamente na corrente sanguínea na forma de aminoácidos. Quanto mais cedo a proteína entrar em seu sangue após o treino, mais rapidamente você evitará os efeitos catabólicos causados pelo treino com pesos.

2- Creatina.

Esta é a principal fonte de energia de combustível para movimentos explosivos, como os praticados no bodybuilding. Juntamente com a adenosina-trifosfato (ATP) que é armazenada nos músculos, é sua fonte imediata de combustível para treinamento intensivo. A creatina promove o crescimento da massa muscular; já que aumenta sua força.

Reestabelece os níveis de ATP e promove a expansão (retenção de água) nas fibras musculares do tipo II-B - as que têm o maior poder de crescimento muscular.

Para melhores resultados, mulheres devem consumir 5g de creatina por dia, após o treino. Homens necessitam de 7g a 10g por dia.

3- Glutamina.

Classificada como "aminoácido essencial" a glutamina é necessária somente quando o corpo está sob severo estresse físico - qualquer bodybuilder que treine intensamente está incluído nesta categoria. A glutamina ajuda a estimular seu sistema imunológico. Treinamento pesado pode fazer os músculos perderem glutamina para alimentar o sistema imunológico, impossibilitando o crescimento muscular. Para compensar esta perda, utilize de 7 a 15 g após o treino.

4- BCAAs (Branched Chain Amino Acids).

Estes confiáveis aminoácidos criam anabolismo (crescimento muscular) de duas maneiras específicas: Liberando insulina, um hormônio anabólico e estimulando a liberação do hormônio do crescimento. O mais importante BCAA é a "leucina" um precursor do KIC e do HMB, que demonstraram aumentar a massa muscular e diminuir a gordura corporal quando aliados a um programa diário de nutrição. Whey Protein é naturalmente encontrado em maior quantidade nos BCAAs.

Por segurança, utilize de 4 a 6g diariamente, tanto antes, quanto após o treino.

5- Óleos de Peixe.

São muito importantes na batalha contra a perda de massa muscular. O estresse do treinamento intensivo combinado ao consumo de gordura saturada e açúcares simples produzem uma prostaglandina conhecida com E2 - um hormônio catabólico - que promove a quebra da proteína. Os óleos de peixe inibem a E2, ao produzirem E1, também uma prostaglandina que estimula a criação do hormônio do crescimento. Combate a inflamação muscular e ajuda seu corpo a produzir insulina de forma mais eficiente.

Dose sugerida: 4 a 6 cápsulas - 1 cápsula equivale a 1g de óleo de peixe - ao dia.

O SEGUNDO ESCALÃO:

6- Arginina.

Assim como a glutamina, a arginina é requerida somente quando você está sob estresse físico, o que é muito constante quando falamos do mundo do bodybuilding. Uma dose 10 a 20g antes de dormir pode aumentar os níveis de hormônio do crescimento.

7- Vitamina C.

Não ria! Essa vitamina hidrossolúvel é um antioxidante que funciona como uma esponja ao absorver radicais livres do sangue. Dose sugerida: 2000 mg ao dia. Tome 1000 mg - metade da dose - imediatamente após o treinamento quando o seu nível de cortisol, um hormônio catabólico tende a sair de controle.

8- Vitamina E

Outro poderoso antioxidante a Vitamina E aumenta a habilidade dos músculos em relação ao uso da insulina. Além disso protege as membranas celulares da oxidação; o receptor da insulina fica localizado nestas membranas. Dose sugerida: 200 a 400 IU diariamente.

9- Zinco.

Uma deficiência de zinco é comum na maioria dos atletas. Esta carência pode prejudicar a síntese das proteínas. Uma quantidade adequada de zinco é necessária para produzir hormônio do

crescimento e testosterona. Dose sugerida para homens: 20 mg ao dia.

10- Magnésio.

Este micronutriente é necessário para produzir ATP. Está envolvido no processo de contração muscular e pode aumentar a tolerância a glicose. Estudos demonstraram que este mineral está diretamente ligado a sustentação e aumento da força em atletas que treinam com pesos. Dose sugerida: 400 a 600 mg diariamente.

