

Nutricionista revela 5 suplementos que valem a pena investir

DA REDAÇÃO

Muita gente já sabe, mas não custa lembrar: os suplementos alimentares são substâncias químicas produzidas especialmente para complementar a alimentação. Mas, você sabe em quais realmente vale a pena investir? Bom, a nutricionista e educadora física Dani Borges revelou:

1 - Whey Protein

De acordo com Dani, o whey protein



Créditos - Foto: Divulgação / MF Press Global

é primordial para aumentar a ingestão diária. "Principalmente, se você tiver algum tipo de dificuldade em consumir proteína sólida. O whey também é ótimo para quando você estiver correria e fora de casa". Dani também lembrou que, para os veganos e intolerantes, o whey pode ser substituído pela proteína vegana.

2 - Multivitamínico

Segundo a nutricionista, o multivitamínico pode ser interessante para repor os minerais e vitaminas em uma dieta principalmente de cutting. "Nem sempre precisa utilizar, vai depender de como está a distribuição das vitaminas e minerais na sua dieta", afirmou.

3 - Creatina

Conforme a nutricionista, o melhor suplemento de todos e o que mais vale a pena é a creatina. "Vai melhorar a sua performance no treino, aumento de força, maior resistência e recuperação muscular. Auxilia no ganho de massa e pode ajudar a inibir o catabolismo muscular."

4 - Cafeína

Dani explicou que a cafeína é "a melhor fonte de energia, às vezes, vale mais a pena tomar um pré treino e ainda sai mais em

conta financeiramente. Quer

energia extra pro treino ou pro dia a dia? A cafeína é a melhor opção."

5 - Albumina

A nutricionista também lembrou da Albumina, fonte proteica derivada da clara de

ovo, que é uma excelente opção para correria do dia a dia, para quem não consegue levar comida para os lugares e para os intolerantes à lactose.

Por fim, Dani Borges ressaltou que não é necessário atribuir os suplementos se a sua dieta já estiver adequada. "A dieta e o treino estão sempre em primeiro lugar e são esses dois que realmente fazem a diferença nos resultados, porém, caso você possa e queira dar um up nos resultados, as opções acima vão ajudar", finalizou.

Loterias

MEGA-SENA
Acumulou - Concurso 2503
03 14 16 38 43 45

QUINA
Acumulou - Concurso 5905
11 20 26 27 64

DUPLA SENA
Acumulou - Concurso 2395
12 14 25 39 47 49
01 09 10 22 25 t27

TIMEMANIA
Acumulou - Concurso 1812
14 27 45 57 59 65 80

LOTOMANIA
Acumulou - Concurso 2342
03 06 12 16 21 23 24
26 28 33 43 60 67 69
72 77 79 91 92 97

DATAS COMEMORATIVAS

DIA 26

Dia dos avós