

PROTOCOLO GANHO MASSA MUSCULAR (OPÇÃO 1)

Alfa GPC 300mg/2ml
GPA 100mg/2ml
Ornitina alfa cetogluturato 200mg/2ml
Hidroxi metilbutirato 50mg/2ml
L-Carnitina 600mg/2ml

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

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

GPA: Análogo da creatina. Aumenta sensibilidade à insulina, diminui fadiga muscular, melhorar a contração muscular e aumenta níveis de creatina no organismo.

OKG: melhora desempenho físico, a substância atua no crescimento, fortalecimento da massa muscular, aumento do vigor físico e na prevenção da perda de músculos.

Hidroxi metilbutirato: 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 protéica, 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 protéica favorece indiretamente a utilização de glicose e lipídeos como fonte de geração de energia.

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.