

Sugestão Suplementar

Academia Terrazul

R Teodoro Souto

Chave: Nome do Avaliado:
1 GRAZIELA AFONSO

Data Avaliação:
03/04/2007

ANTROPOMETRIA

Estatura:	Peso:	% Gord. Atual:	% Gord. Desej.:	Peso Desejavel:	VCT:	MB:	Vr. Sugerido do Cardapio:
170	60	22,89	19	57,12	2143,78	1443,62	2643,78

SUPLEMENTAÇÃO

SUGESTÃO DE SUPLEMENTAÇÃO / PERDA DE GORDURA

Praticante de Atividades Físicas / INTERMEDIÁRIO

Vr. Calórico : 205 até 275

Produtos Sugeridos :

L - Carnitina - de 500 mg a 1000 mg - 1 hora antes do treino

1 Dose de MRP'S 30 g a 50 g em 300 ml de Leite desnatado entre as refeições principais.

SUGESTÃO COMPLEMENTAR

- . Garcínia Cambuja (500 A 1000 MG)
- . Ginseng (250 a 1000 mg)
- . Guaraná (50 a 250 mg)
- . Multimineral a base de Cálcio, Magnésio e Zinco (1 capsula ou dose que forneça 100% do RDA destes minerais)
- . Multivitamínico (1 cápsula ou dose que forneça 100% do RDA)
- . Obs: Todos acima devem ser ingeridos em uma das refeições (Café da manhã ou almoço)
- . 1 Dose de Hiperproteico (20 a 30 g em 300 ml de Leite desnatado) Entre as refeições principais

. MRPs (Meal Replacement Powder) = RX pro, Lean Body, Myoplex, são também conhecidos como "engineered foods", ou seja, fórmulas hiperproteicas com presença de carboidratos, vitaminas e minerais. Apresentam baixo teor de gorduras.

. Hiperprotéicos = São misturas em pó de proteínas de uma ou mais fontes (Albumina, Caseína, Proteína de soja, Whey Protein), em líquido são apresentados pelos aminoácidos como Aminofluid, etc. A dose em líquido deve ser equalizada para fornecer a mesma quantidade de proteína presente na sugestão em pó.

. Hipercalórico = Produtos com alto teor de carboidrato com presença de proteínas, vitamina, minerais contendo baixo nível de gordura.

OBS: CONSUMIR SOB ORIENTAÇÃO DE UM NUTRICIONISTA.