


Quantum
Supplements
Lançamento

cafeína & cromo



SUPLEMENTO ALIMENTAR DE CAFEÍNA E CROMO EM CÁPSULA

Quantum
Supplements
Lançamento

Cafeína&Cromo Quantum Suplemments é um excelente pré-treino e também um potente termogênico desenvolvido com a combinação do estimulante cafeína e do mineral cromo que tem como principais características, acelerar o metabolismo, reduzir o apetite e potencializar o aumento de energia durante os treinos, trazendo resultados mais rapidamente.

Atualmente, muitos atletas e praticantes de exercícios físicos recorrem a diversos recursos na tentativa de obter melhores respostas no desempenho esportivo ou até mesmo no seu padrão estético. Dentro desses suportes, a suplementação de cafeína e cromo surge como alternativa para melhora do desempenho esportivo, do condicionamento físico, na redução da percepção de fadiga muscular e ainda contribui para o emagrecimento devido seu efeito termogênico.



O QUE É A CAFEÍNA

A cafeína ($C_5H_{10}N_4O_2$) faz parte do grupo das xantinas, um alcaloide pertencente a classe metilxantina (1,3,7-trimetil xantina). É um estimulante de ativação direta do sistema nervoso central, com a capacidade de excitar ou restaurar algumas funções do cérebro e do bulbo, garantindo um estímulo à prática da atividade física.

Rapidamente absorvida pelo trato gastrointestinal, atinge seu pico de ação após 30-120 minutos da ingestão e tem duração entre 5-6 horas. Durante o exercício físico, ela otimiza a oxidação lipídica, aumentando as taxas de ácidos graxos livres, determinando a economia de glicogênio muscular, aumentando o tempo de prática. No treinamento, contribui para alterações no sistema nervoso central, gerando menor percepção frente ao esforço, elevação do estado de alerta e proporcionando maior estímulo na contração muscular. Exerce função termogênica, acelerando o metabolismo.

O objetivo para o uso de substâncias termogênicas é induzir a termogênese, que se trata da produção de calor através da energia liberada por reações químicas, controlada através do sistema nervoso e promovendo a liberação de hormônios, melhorando o desempenho físico, a produção de energia, a prevenção de fadiga, e em especial, à perda de gordura corporal.


Quantum
Supplements
Lançamento





O QUE É CROMO:



O cromo é um mineral-traço essencial presente em diminutas proporções em alguns alimentos como carnes, cereais integrais, oleaginosas e leguminosas.

O picolinato de cromo é a forma orgânica e mais bem absorvida pelo organismo desse mineral. A função primária do cromo é potencializar os efeitos da insulina e, desse modo, alterar o metabolismo de carboidratos, lipídios e aminoácidos.

Atualmente, ele tem sido utilizado como suplemento alimentar no meio esportivo com a proposta de promover maior ganho de massa muscular e maior perda de gordura corporal, esse é um aspecto positivo para quem deseja perder peso e esculpir um corpo saudável simultaneamente. O picolinato de cromo é a forma orgânica e mais bem absorvida pelo organismo do mineral cromo.





QUAL O MELHOR HORÁRIO PARA CONSUMIR O PRODUTO?

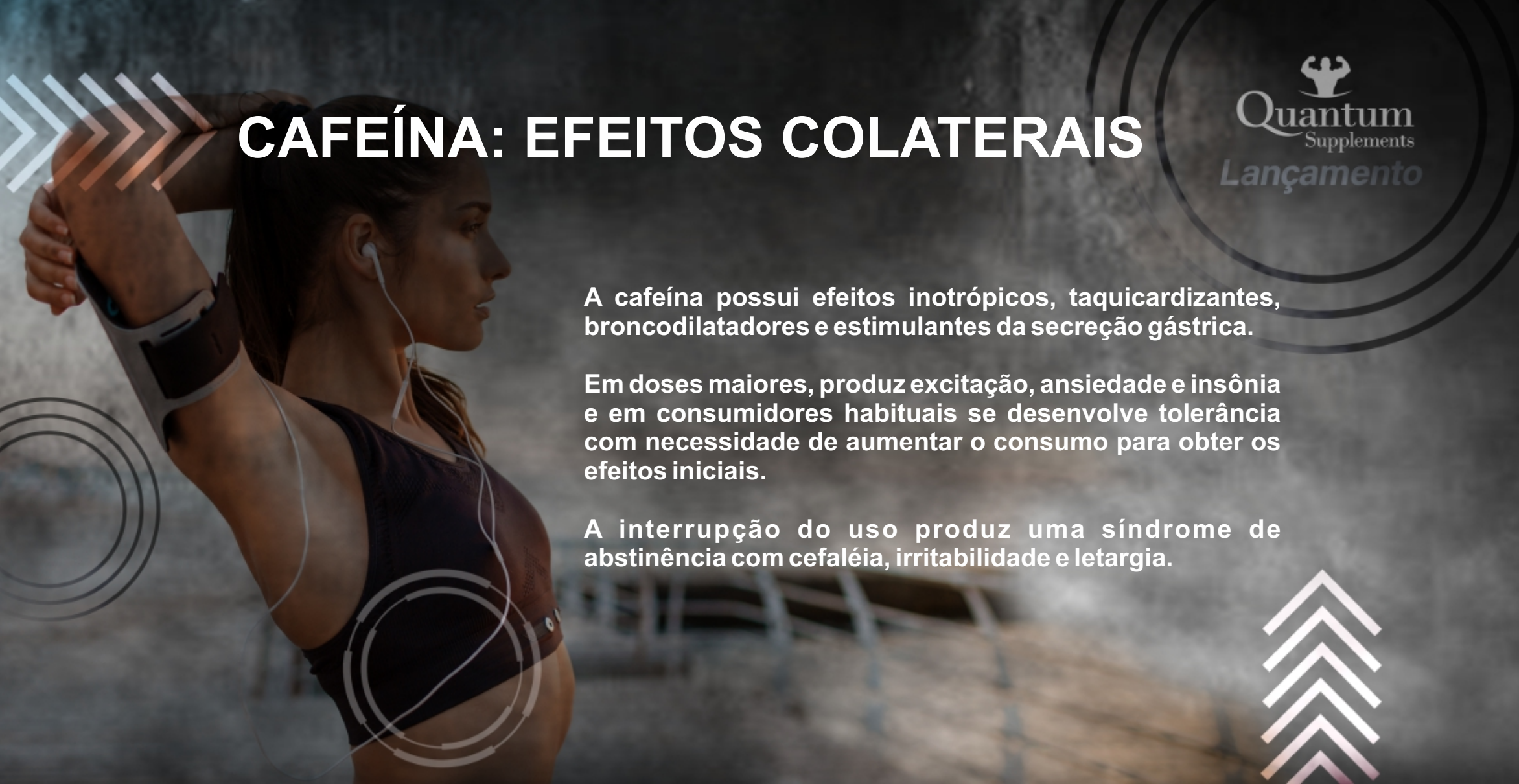
A ingestão de cafeína com o propósito de melhorar o desempenho durante uma atividade física deve ser feita sempre 1 hora antes da atividade. Aqui é importante considerar que os efeitos podem durar algumas horas, por isso, não é recomendado consumir o suplemento em horários próximos à hora de dormir.

Algumas pessoas conseguem ter uma noite de sono tranquila mesmo após o consumo da cafeína, entretanto, outras podem ter insônia e dificuldade de ter uma boa noite de descanso.



Quantum
Supplements
Lançamento





CAFEÍNA: EFEITOS COLATERAIS


Quantum
Supplements
Lançamento

A cafeína possui efeitos inotrópicos, taquicardizantes, broncodilatadores e estimulantes da secreção gástrica.

Em doses maiores, produz excitação, ansiedade e insônia e em consumidores habituais se desenvolve tolerância com necessidade de aumentar o consumo para obter os efeitos iniciais.

A interrupção do uso produz uma síndrome de abstinência com cefaléia, irritabilidade e letargia.



BENEFÍCIOS DA CAFEÍNA

A suplementação de cafeína contribui para:

- Aumento da força e dos níveis de energia;
- Melhora da performance na prática de exercícios físicos; Efeito estimulante que aprimora o foco, a concentração e energia;
- Inibe o apetite;
- Tem ação termogênica, pois acelera o metabolismo e a velocidade com que o corpo queima calorias;
- Atua na mobilização do cálcio muscular, promovendo a duração da contração muscular, o que favorece o desempenho em exercícios de alta intensidade e de curta duração;
- Estudos indicam que consumir cafeína antes da prática de exercícios pode auxiliar o corpo a usar a própria gordura do organismo como "combustível" para o corpo.



Quantum
Supplements





BENEFÍCIOS DO PICOLINATO DE CROMO



Quantum
Supplements
Lançamento

O uso de Picolinato de Cromo contribui para:

- Regular o metabolismo da glicose e a sensibilidade insulínica;
- Controlar a glicose sanguínea;
- Diminuir a fome e o desejo por doces;
- Diminuir o colesterol ruim (LDL) e aumentar o colesterol bom (HDL);
- Perder peso e diminuir o percentual de gordura;
- Aumentar a massa muscular;
- Diminuir a excreção de cálcio, ajudando a prevenir a osteoporose.





Cafeína & Cromo

www.qsuplementos.com.br

