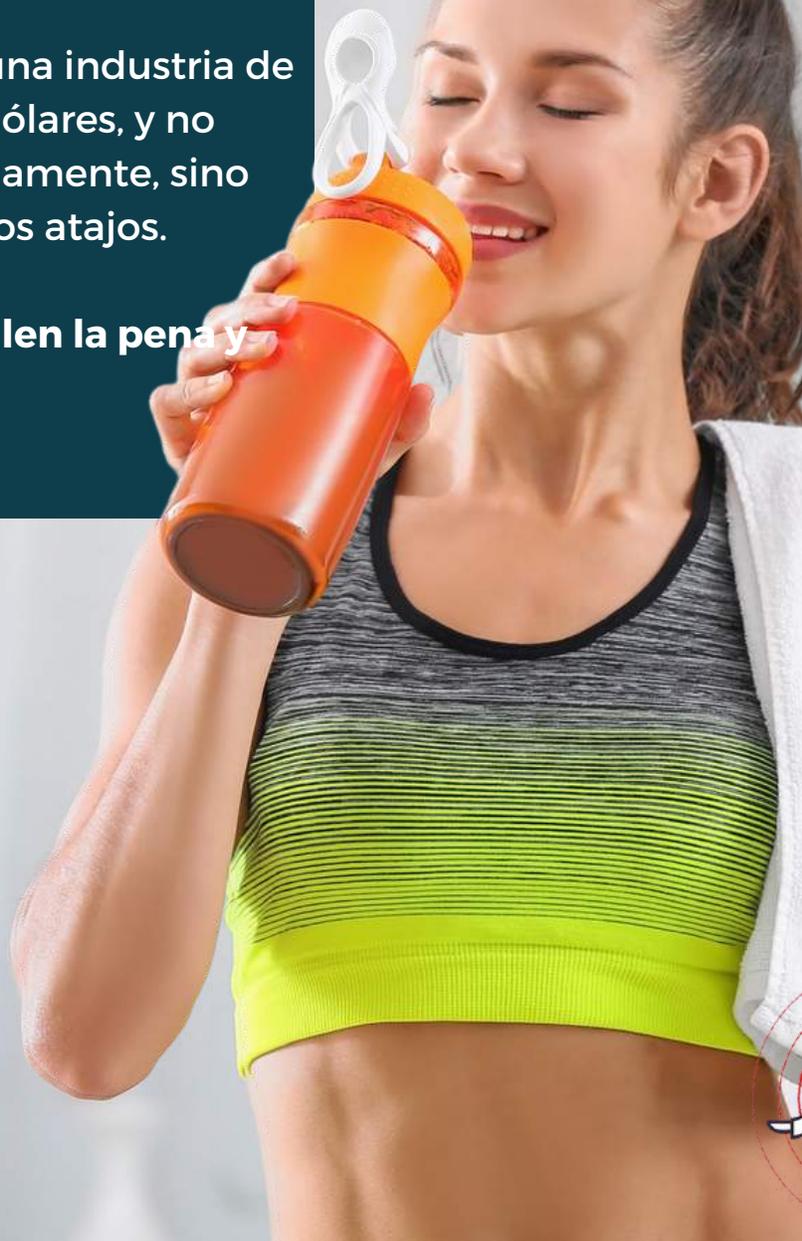


THE WELLNESS PF

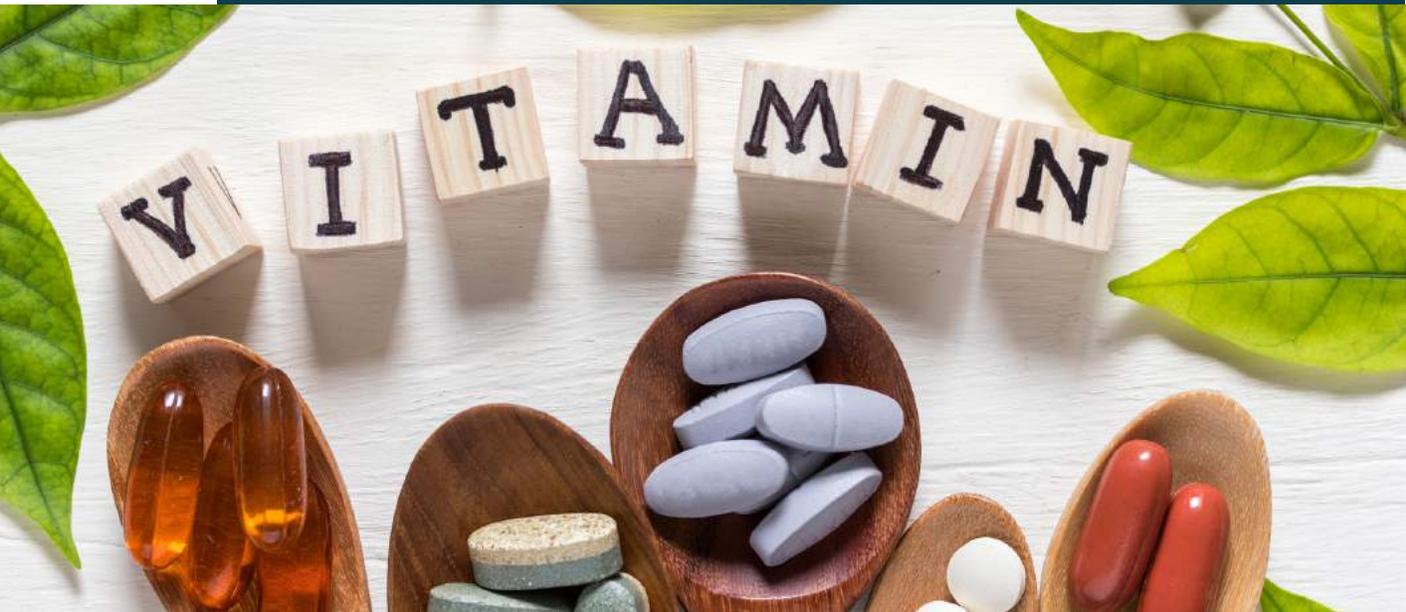
GUÍA SUPLEMENTOS

Los suplementos son una industria de miles de millones de dólares, y no porque sirvan necesariamente, sino porque todos buscamos atajos.

Conoce aquí cuáles valen la pena y cuáles no.



CONTENIDO



01 INTRODUCCIÓN

**02 ¿CÓMO CATALOGAR
SUPLEMENTOS?**

03 SUPLEMENTOS

05 CONCLUSIÓN

INTRODUCCIÓN

Como Coaches Nutricionales, parece ser que todos los clientes quieren empezar por aquí. Y a pesar de tener su lugar en tu alimentación y estilo de vida, lo más importante, y lo que nos dará los mejores resultados, siempre será dominar lo básico: dormir, comer y entrenar.



Son pocos los suplementos que en verdad funcionan, pero hay que decirlo, si existen algunos que te pueden ayudar a alcanzar tus metas.

IMPORTANTE: en nuestra opinión, debemos comenzar a fijarnos en los suplementos una vez que tengamos dominados los pilares más importantes.

Si piensas comenzar a tomar suplementos, comienza con uno, mantén registro de cómo te sientes con esa dosis durante una semana antes de buscar agregar algo más.

CÓMO CATALOGAR SUPLEMENTOS

ESENCIALES

Estos son buenos para todos los clientes; están orientados hacia la salud y la longevidad generalizada.

INNECESARIOS

No tires tu dinero.

RECOMENDADOS

Estos tienen un historial comprobado de salud/longevidad generalizada o rendimiento, pero es posible que pueda obtener los mismos nutrientes solo de su dieta.

OPCIONALES

La relación costo/beneficio puede no ser del interés de todos los clientes, pero la ciencia está ahí para respaldar los beneficios.



ACEITE DE PESCADO (ESENCIAL)

El aceite de pescado es exactamente lo que parece: aceite obtenido del pescado.

Las fuentes populares de aceite de pescado son el salmón, el arenque, la caballa, las sardinas y las anchoas.

La importancia en lo que respecta a la suplementación es que las grasas en estos pescados son una muy buena fuente de los nutrientes: EPA y DHA.

Podrías simplemente comer el pescado, pero tendrías que comer bastante cada semana para obtener suficiente de estos nutrientes vitales.

Juntos, EPA y DHA se conocen como "ácidos grasos omega-3", que se refiere a su estructura física, y nuestros cuerpos no pueden producirlos, por lo que también se les conoce como "ácidos grasos esenciales".

Es decir, si eliminara por completo estas moléculas de su dieta, eventualmente moriría.

La investigación muestra que una ingesta combinada de 500 miligramos a 1,8 gramos de EPA y DHA por día es adecuada, pero se pueden ver beneficios adicionales para la salud hasta una ingesta combinada de 6 gramos por día.



VITAMINA D (ESENCIAL)

Ahora sabemos que casi todos los tipos de tejidos y células del cuerpo tienen receptores de vitamina D, lo que significa que en realidad es una hormona esencial que juega un papel vital en un gran número de procesos fisiológicos.

Cuando ingerimos vitamina D o la producimos en la piel (como resultado de la exposición al sol), se convierte en su forma activa, 1,25-dihidroxitamina D o vitamina D3.



Luego, esta sustancia interactúa con prácticamente todos los tipos de tejido de su cuerpo y los apoya, incluido el corazón, el cerebro e incluso las células grasas.

Además, la investigación ha demostrado que la vitamina D también regula los genes que controlan la función inmunológica, el metabolismo e incluso el crecimiento y desarrollo celular.

Implementación: Recomendamos un mínimo de 4000 UI diarias de vitamina D.

Tómelo por la mañana para mantener un ritmo circadiano normal.



POLVOS VEGETALES (RECOMENDADO)

Es un hecho que comer frutas y verduras mejora la salud.

Las investigaciones muestran claramente que las personas que comen mayores cantidades de frutas y verduras tienen más probabilidades de vivir vidas más largas y sanas.

También es un hecho que pocas personas comen suficientes frutas y verduras o incluso saben cuánto se supone que deben comer y por qué.

Recomendamos suplementos de verduras en lugar de multivitamínicos por un par de razones.

En general, los micronutrientes funcionan con mayor eficacia cuando:

- se encuentran en una forma más cercana a su estado natural.
- se consumen junto con los otros micronutrientes y cofactores que se encuentran con ellos.

Además, existe evidencia bastante sólida de que los antioxidantes mejoran la recuperación del entrenamiento, especialmente el entrenamiento de resistencia de alto volumen.

Implementación: Uso diario, preferentemente a primera hora de la mañana.



PROBIOTICOS (RECOMENDADO)

En pocas palabras, los probióticos son bacterias vivas (y algunas levaduras vivas) que viven en nuestro cuerpo.

Así es, nuestro cuerpo está lleno de bacterias. De hecho, hay más bacterias en el cuerpo humano que células, con aproximadamente 100 billones de microorganismos que habitan solo en el intestino.

La gran mayoría de estos pequeños son muy útiles.



PROBIOTIC



Esta microflora amigable nos ayuda a digerir nuestros alimentos, absorber nutrientes e incluso descomponer algunos medicamentos.

Recomendamos encontrar un probiótico de múltiples cepas y dosis altas (5 mil millones de CFU o más) y tomarlo por la mañana y por la noche.

Recuerde, su intestino es su segundo cerebro, por lo que es imprescindible garantizar la salud gastrointestinal.

Los probióticos respaldan la inmunidad sistémica, y no importa cuáles sean los objetivos; estar enfermo no es propicio para ellos.



ZINC/MAGNESIO (RECOMENDADO)

Dos de los minerales más importantes para los clientes también resultan ser dos de los más deficientes: zinc y magnesio (ZMA).

En un mundo perfecto, los clientes obtendrían todo lo que necesitan de su comida, pero muchas veces, eso simplemente no sucede.

El zinc está relacionado con la inmunidad y la producción de testosterona, ambos esenciales no solo para el rendimiento, sino también para la recomposición del cuerpo.

El magnesio está involucrado en casi todas las actividades celulares que se te ocurran, incluido el consumo de oxígeno y la contracción del músculo esquelético, por lo que es crucial para los clientes.

Cuando se combina con B6, vemos un aumento pronunciado en la calidad del sueño. Y como probablemente sepas, la mayoría de las personas necesitan **MÁS** y **MEJOR** sueño.

Implementación: Tome 1 porción de su producto ZMA favorito unos 20-30 minutos antes de acostarse.



COMPLEJO VITAMINA B (RECOMENDADO)

Existe evidencia que sugiere que, cuando se toman en el período previo al entrenamiento, las vitaminas B (o un complejo B) pueden actuar como nootrópicos o estimulantes del sistema nervioso central.

Creemos que esto es beneficioso en cualquier situación de entrenamiento.



Más importante aún, el complejo B está involucrado en el sistema de glándulas suprarrenales. Como sabemos, entrenar y hacer una dieta excesiva es una paliza constante para nuestras glándulas suprarrenales, por lo que debemos tomar medidas proactivas para apoyar la salud de las glándulas suprarrenales en cualquier oportunidad que podamos.

Implementación: Recomendamos 100 mg de complejo B aproximadamente una hora antes del entrenamiento, o a primera hora de la mañana los días sin entrenamiento.

VITAMINA C (RECOMENDADO)

La vitamina C es otra vitamina que se usa para ayudar a tratar la fatiga suprarrenal y ayuda en la recuperación al atenuar el cortisol.

Es MUY importante tener en cuenta que los estudios han demostrado que dosis de antioxidantes como la vitamina C en realidad **reducen las adaptaciones al entrenamiento.**

Debido a esto, querrá sugerir a sus clientes que **retiren la vitamina C de sus sesiones de entrenamiento.**

Implementación: 1 gramo por la noche con un ZMA y/o probiótico.



GLUTAMINA (OPCIONAL/INNECESARIO)

Se ha visto que dosis más altas de glutamina son efectivas en términos de salud gastrointestinal. Se absorbe rápidamente en el tracto y se usa como combustible para reparar y funcionar.

Los resultados no respaldan un aumento en el rendimiento, sino más bien un aumento en la inmunidad.

Implementación: 15 g inmediatamente después del entrenamiento. Para la salud gastrointestinal, pueden agregar otros 10 a 15 g por la noche con sus otros suplementos. La glutamina es extremadamente segura y bien tolerada.





CREATINA (RECOMENDADO)

La creatina es probablemente uno de los suplementos más conocidos y se ha estudiado ampliamente en lo que respecta a la producción de potencia, fuerza y resistencia.

La creatina puede ser muy beneficiosa para los clientes debido a sus muchas funciones.

Esencialmente, estamos hablando de una recuperación más rápida entre series, más energía durante el entrenamiento y fatiga retrasada durante el mismo.

Una de las preguntas más comunes con la creatina es: "¿Qué tipo debo usar?" Al responder esto, es importante tener en cuenta que todos los estudios bien controlados han utilizado creatina monohidratada. Por lo tanto, no desperdicie su dinero en formas "sexys" de creatina. **El monohidrato de creatina es el rey.**

Recomendamos tomar solo 5 gramos (generalmente una de las cucharadas en el recipiente o una cucharadita) al día, de manera óptima en el período posterior al entrenamiento.



QUEMADORES (INNECESARIO)

Los quemadores de grasa pueden tener un efecto inicial en cuanto a las calorías que quemas o qué tan satisfecho te sientes al tomarlos, pero en realidad sus resultados no duran mucho y no vale la pena invertir en ellos.

La mayoría solo tienen dosis importantes de cafeína, y por ello, a mucha gente le gustan porque los hace sentir un poco más activos.

Pero cuando tu cuerpo se acostumbra, este efecto puede desaparecer, así que, **ahorra tu dinero y cómprate un café mejor.**

FAT???



PRE-WORKOUTS (OPCIONAL)

El pre-workout, como lo menciona el nombre, es un suplemento que debes tomar 20-30 minutos antes de tu entrenamiento.

La mayoría de ellos tienen mucha cafeína, lo que en muchos estudios muestra una mejoría al momento de entrenar. También tienen otros aminoácidos que provocan un hormigueo en la piel y/o comezón y muchas personas disfrutan de esa sensación.

No son necesarios... un café estaría muy bien antes de entrenar, pero si te gustan o quieres probarlos, adelante.





PROTEÍNA EN POLVO (OPCIONAL)

La proteína es uno de los 3 macronutrientes que encontramos en los alimentos, principalmente, en alimentos de origen animal como la carne, el pollo, el pescado y los huevos.

Su función principal es el reparar tejidos, entre muchos otros, lo que la hace indispensable para subir de músculo y/o bajar de grasa sin disminuir nuestra tasa metabólica.

Lo más importante con la proteína es consumir suficiente a través de todo tu día, y en mi experiencia, es el macronutriente con el cual batalla la gente más para consumir la cantidad diaria apropiada.

Los licuados de proteína nos pueden ayudar a alcanzar nuestros requerimientos diarios de proteína.

Si consumes suficiente proteína de otras fuentes, **NO NECESITAS LICUADOS**. Simplemente, son una fuente de proteína extra que tenemos a la mano para cumplir con nuestros requerimientos diarios.



CONCLUSIÓN

Cada día, necesitamos cierta cantidad de calorías, macronutrientes y micronutrientes para rendir al máximo y alcanzar nuestros objetivos de la mejor manera.

En un mundo ideal, podríamos hacerlo a través de nuestra alimentación, pero aceptémoslo, no vivimos en un mundo ideal. Y aquí, es cuando pueden ser benéficos los suplementos.

Estos, nos puedes ayudar a alcanzar nuestros requerimientos diarios de la mejor manera, pero ojo, lo ideal, siempre será buscar hacerlo a través de los alimentos.

Es importante cerrar con esto, **los suplementos son útiles, pero NO SON NECESARIOS** para mantener una buena salud y/o rendimiento.

