

SCHEMA GENERICO DI INTEGRAZIONE PER LE FASI DI MASSA E DEFINIZIONE

SCHEMA GENERICO DI INTEGRAZIONE PER LE FASI DI MASSA E DEFINIZIONE					
Massa	Categoria	Tipo	Qtà consigliata	Assunzione	Interazioni
	Plastico	Proteine siero (whey)	0,5 gr per Kg di massa magra	Post wo	
	Plastico	Caseine	0,5 gr per Kg di massa magra	Colazione Pre nanna	
	Plastico/energetica	Creatina	5 – 10 gr al giorno (con tampone tipo brioschi e 100 ml di acqua x gr. di creatina)	Pre wo Post wo Pasti principali	Caffeina
	Plastico/energetica	BCAA	1 gr ogni 10 Kg di peso corporeo	Pre wo During wo	
	Regolatori ormonali	ZMA	Compresse con 450 mg di magnesio aspartato, 30 mg di Zinco aspartato e 10,5 g di vit B6	Pre nanna	Calcio Proteine
	Plastico/energetica	Maltodestrine	1 gr per Kg di massa magra	Pre wo Post wo	
	Attività cellulare	Multivitaminico	1 compressa	Colazione	
	Attività cellulare	Glutamina	20 gr al giorno suddivisa in assunzioni da 5gr	Colazione pre-wo post-wo pre-nanna (a stomaco vuoto con tampone)	
	Anti ossidante	Acido lipoico	600 – 900 mg	Suddiviso nei pasti principali	
	Anti ossidante	NAC N-acetil-cisteina	600 – 1800 mg	Suddiviso durante la giornata a stomaco vuoto + tampone; Pre-wo (100 mg) + tampone	
	Attività cellulare	Taurina	1 – 2 gr al giorno	Colazione, successivamente ad ogni pasto	Carnosina, beta alanina

Definizione	Categoria	Tipo	Qtà consigliata	Assunzione	Interazioni
	Plastico	Proteine siero (whey)	0,5 gr per Kg di massa magra	Post wo	
	Plastico	Caseine	0,5 gr per Kg di massa magra	Colazione Pre nanna	
	Plastico/energetica	Creatina	5 – 10 gr al giorno	Pasti principali Post wo	Caffeina
	Plastico/energetica	BCAA	1 gr ogni 10 Kg di peso corporeo	Pre wo During wo	
	Plastico/energetica	Maltodestrine	0,5 gr per Kg di massa magra	Post wo	
	Attività cellulare	Multivitaminico	1 compressa	Colazione	
	Anti ossidante	Acido lipoico	600 – 900 mg	Suddiviso nei pasti principali	
	Anti ossidante	NAC N-acetil-cisteina	600 – 1800 mg	Suddiviso durante la giornata a stomaco vuoto + tampone; Pre-wo (100 mg) + tampone	
	Attività cellulare	Glutamina	20 gr al giorno suddivisa in assunzioni da 5gr	Colazione pre-wo post-wo pre-nanna (a stomaco vuoto con tampone)	
	Regolatori ormonali	ZMA	Compresse con 450 mg di magnesio aspartato, 30 mg di Zinco aspartato e	Pre nanna	Calcio Proteine

			10,5 g di vit B6		
	Lipolitici	ALC	2 – 5 gr al giorno (singola dose : max 1 g)	Colazione Pre wo Post Wo	
	Lipolitici	The verde	500 – 1000 ml al giorno	Durante il giorno	
	Lipolitici	Caffeina	Fino a 600 mg al giorno	Pre wo	Creatina