

# **L-CARNITINA**

## **COM TCM E CAFEÍNA**



- ✓ **AUXILIA NA PERDA DE PESO**
- ✓ **MELHORA DO DESEMPENHO FÍSICO**
- ✓ **AUMENTA TERMOGÊNESE**
- ✓ **ESTIMULA O SISTEMA NERVOSO CENTRAL**
- ✓ **ELEVA PRODUÇÃO DE ÓXIDO NÍTRICO**
- ✓ **ACELERA RECUPERAÇÃO DAS FIBRAS MUSCULARES, PÓS-TREINO**
- ✓ **FONTE RÁPIDA DE ENERGIA  
(RAPIDAMENTE METABOLIZADA PELO FÍGADO)**



# BENEFÍCIOS:



A L-Carnitina é um nutriente sintetizado de um aminoácido essencial, a lisina, presente em todas as mitocôndrias do corpo. A carnitina é produzida pelo organismo em pequenas quantidades e é armazenada nos músculos esqueléticos, onde é necessária para transformar os ácidos graxos em energia para atividades musculares. Este composto tem recebido atenção por ser um dos responsáveis pela oxidação lipídica. Para que os ácidos graxos de cadeia longa atravessem a membrana mitocondrial para serem oxidados, há o auxílio da Carnitina. A L-Carnitina pode obter-se na dieta através da carne (principalmente vermelha) e seus derivados e também dos produtos lácteos. Uma alimentação equilibrada fornece diariamente cerca de 50mg de L-Carnitina, mas a quantidade recomendada para que se possa usufruir dos benefícios deste nutriente é de cerca de 250 a 500mg (HEINONEN, 1996; BRASS, 2000). Para os atletas, a L-Carnitina serve para estimular a queima de gordura e fortalecer o sistema imunológico, mas também pode ajudar diversas pessoas a baixar os níveis de colesterol e também proporcionar outros benefícios como: Transforma a gordura em energia, dando mais disposição a pessoa; ajuda a ganhar massa muscular, possui ação antioxidante.

Devido a sua ação estimulante sobre a oxidação dos ácidos graxos, promove a utilização dos mesmos, evitando desvios metabólicos. Assim, impede a formação de níveis excessivos de triglicérides, normaliza o quadro lipoproteico – redução das lipoproteínas de densidade muito baixa (VLDL) e o aumento das lipoproteínas de alta densidade (HDL) – eliminando, portanto, um dos mais importantes fatores de risco de doenças cardiovasculares (aterosclerose e afecções cardíacas consequentes). Os nutrientes presentes no óleo conseguem obrigar o organismo a fazer a Lipólise, ou seja, queimar o estoque de gordura já existente para gerar energia para o funcionamento do corpo. Acredita-se que a cafeína poderia ser utilizada como um potente recurso ergogênico nutricional durante o exercício físico, a fim de melhorar o desempenho tanto de atletas amadores e profissionais como praticantes em geral. Autores afirmam que pessoas que utilizam a cafeína se sentem mais fortes e competitivas, acreditam que podem realizar um esforço mais prolongado, neste sentido, a utilização de alguns suplementos nutricionais e substâncias com potencial ergogênico tem se mostrado eficiente para retardar o aparecimento da fadiga e aumentar o poder contrátil do músculo esquelético e/ou cardíaco, aprimorando, portanto, a capacidade de realizar trabalho físico, ou seja, a performance atlética. O aumento na oxidação da gordura e redução na oxidação de carboidratos (CHO). Acredita-se que a cafeína gera um aumento na mobilização dos ácidos graxos livres dos tecidos e nos estoques intramusculares, aumentando a oxidação da gordura muscular e reduzindo a oxidação de CHO.

**INGREDIENTES:** L-Carnitina, Cafeína e Veículo Óleo de Palma; Cápsula: Água purificada, Gelificante (Gelatina), Umectante (INS 422) e Corantes (INS 153 e INS 171).

**RECOMENDAÇÃO DE USO:** Atletas, ingerir 1 (uma) cápsula, 2 (duas) vezes ao dia. Sendo 1 (uma) cápsula consumida antes do treino.

**APRESENTAÇÃO:** 1g

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS: AGUIAR, R. A. et al. Efeito da ingestão de cafeína em diferentes tarefas de tempo de reação. Rer. Bras. Ciênc. Esport., Florianópolis, 2012. ALTIMARI, L. R. et al. Efeitos ergogênicos da cafeína sobre o desempenho físico. Rev. paul. Educ. fis. São Paulo, 2000. GANT, N. et al. The influence of caffeine and carbohydrate coingestion on simulated soccer performance. International journal of sport nutrition and exercise metabolism, 2010. MITCHELL, M. E. et al. Dietary carnitine effects on carnitine concentrations in urine milk in lactating women. American society for clinical nutrition, 1991. SILVÉRIO, R. et al. L-Carnitina: Além do metabolismo de lipídios. Revista Mackenzie de educação física e esporte, 2009.

Informação Nutricional por porção 2g (2 Cáps.)		
Quantidade por porção		% VD (*)
Valor Energético	9Kcal-38kJ	0%
Gorduras Totais das quais:	1,0g	2%
Gorduras Saturadas	0,4g	2%
Ácido Palmítico	0,4g	**
Gorduras Trans	0g	--
Gorduras Monoinsaturadas	0,4g	**
Ácido Oleico	0,4g	**
Gorduras Polinsaturadas	0,1g	**
Ácido Linoleico	0,1g	**
Colesterol	0mg	0%
Carnitina	600mg	**
Cafeína	400mg	**
Não contém quantidade significativa carboidratos, proteínas, fibra alimentar e sódio.		