OX-BEET

Galena® VIDA SAUDÁVEL

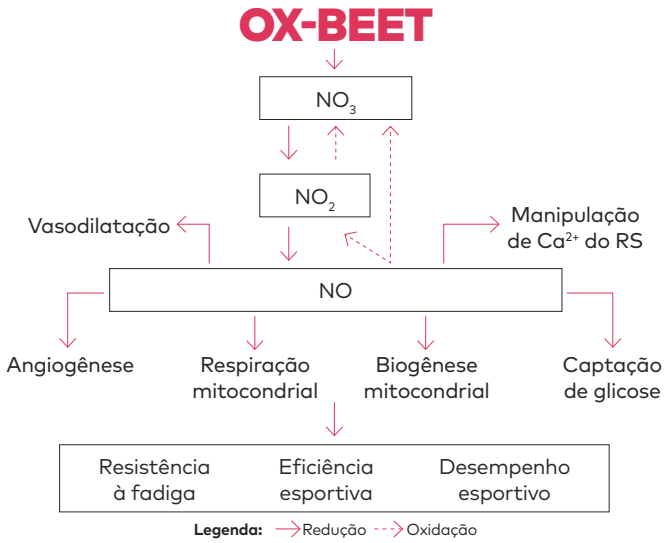
EXTRATO DA BETERRABA PARA MELHORA DA PERFORMANCE ESPORTIVA

NOME CIENTÍFICO: *Beet Root (Beta vulgaris Linn.) Extract*

Dosagem usual: 500mg a 1000mg

- Extrato da beterraba (Beta vulgaris Linn.) padronizado em 10% de nitrato;
- Aumenta a disponibilidade de nitrato para a síntese endógena de óxido nítrico (NO);
- O NO é conhecido por diversas atividades que colaboram para o aumento da performance esportiva de atletas e praticantes de atividades físicas:
  - promove angiogênese e vasodilatação, aumentando o aporte de oxigênio de nutrientes nos músculos;
  - contribui para a biogênese mitocondrial e respiração celular, aumentado a produção de ATP e, consequentemente, a energia para as atividades celulares;
  - melhora a captação de glicose no músculo e auxilia no fortalecimento da contração muscular.
- A quantidade de nitrato disponível nos alimentos varia de acordo com as condições de cultivo, por isso a suplementação com extratos padronizados se faz interessante, pois assegura a administração da dose ideal de nitrato;
- Ideal para utilização por indivíduos com menor condicionamento físico e praticantes de exercícios de alta intensidade e curta duração.

MECANISMO DE AÇÃO



Esquema adaptado de: LOUREIRO, L. L. & SANTOS, G. B. Nitrato: suplementação, fontes dietéticas e efeitos na performance. Revista Brasileira de Nutrição Funcional, 2017.

Loureiro e Santos (2017) explicam que no organismo, especialmente em condições de baixa disponibilidade de oxigênio, como durante treinos esportivos intensos, o nitrato (NO_3) pode ser reduzido a nitrito (NO_2) e o nitrito a óxido nítrico (NO). Este composto é conhecido por aumentar o fluxo sanguíneo e a oxigenação muscular, melhorando o desempenho esportivo. Reservas endógenas de nitrato podem servir de substrato para a síntese de NO, mas para atletas de alta performance ou para praticantes de atividade física que buscam melhores resultados nos treinos, o nitrato pode ser obtido de fontes exógenas, como o **Ox-Beet**.

EFICÁCIA

ESTUDO *IN VIVO*

- Silva & Cruz (2018) apontam que a suplementação com nitrato aumenta a performance aprimorando a contração das fibras musculares de tipo II, utilizando menor quantidade de ATP para realizar a mesma quantidade de força do músculo, melhorando eficiência respiratória mitocondrial, aumentando fluxo sanguíneo no músculo e diminuindo VO2;
- Loureiro e Santos (2017) afirmam que a suplementação de 36 sujeitos ativos, não atletas com suco de beterraba (13 mmol de nitrato) 4 semanas suportam observações de que a suplementação com nitrato pode ser eficaz para melhorar as respostas fisiológicas e funcionais em fibras musculares de tipo II;
- A suplementação com suco de beterraba (8,4 mmol) por 9 dias pode aumentar a oxigenação muscular, acelerar o ajuste do metabolismo oxidativo e aumentar a tolerância ao exercício quando realizado teste de alta intensidade em bicicleta (115 rpm), de acordo com Loureiro e Santos (2017).

Sugestões de Fórmulas

AUMENTO DA ENERGIA, FOCO E RESISTÊNCIA MUSCULAR NO EXERCÍCIO

Ox-Beet _____ 500 mg
Teacrine® _____ 80 mg
PQQ _____ 5 mg
Administrar 1 dose de 30 a 40 minutos antes do treino.

Ox-Beet colabora na melhora da performance esportiva através de sua ação vasodilatadora, enquanto o **Teacrine** aumenta o foco, a concentração e a disposição para o treino, por meio de sua ação dopaminérgica. Já o **PQQ** controla o estresse oxidativo gerado em exercícios intensos através de sua ação antioxidante.

AUMENTO DA PERFORMANCE, FORÇA E MASSA MUSCULAR

Ox-Beet _____ 500 mg
Administrar 1 dose antes do treino.

ASSOCIAR COM

Go MCT® _____ 3 g
Creatina monohidratada _____ 3 g
Leucina:valina:isoleucina (4:1:1) _____ 1 g
Administrar 1 dose antes do treino.

O efeito vasodilatador produzido pelo **Ox-Beet** aumenta a disponibilidade de oxigênio e nutrientes no músculo, enquanto os aminoácidos contribuem para o ganho de massa muscular e o **Go MCT** é uma fonte de energia eficiente, de rápida assimilação e que libera menos radicais livres ao ser utilizada na produção de ATP pelas mitocôndrias.

PERFORMANCE, RECUPERAÇÃO MUSCULAR E QUALIDADE DO SONO

Ox-Beet _____ 500 mg
Administrar 1 dose antes do treino.

ASSOCIAR COM

CherryPURE® _____ 480 mg
Serenzo® _____ 250 mg
Administrar 1 dose antes de dormir.

Ox-beet colabora na produção de NO, aumentando o desempenho nos treinos através de sua ação vasodilatadora. Já o **CherryPure** e o **Serenzo** contribuem na melhora do sono, queixa comum entre os atletas, pois favorecem a normalização do ciclo circadiano através da oferta de fitomelatonina, modulação do cortisol e ação adenosinérgica.

AUMENTO DA PERFORMANCE FÍSICA E VASODILATAÇÃO

Ox-Beet _____ 800 mg
Administrar 1 dose antes do treino.

ASSOCIAR COM

Go BHB® _____ 3g
Creatina _____ 3g
Sachê qsp _____ 1 unid
Dissolver o conteúdo do sachê em 200 ml de água.
Administrar 1 sachê antes do treino.

Ox-Beet aumenta a disponibilidade de nitrato para a síntese endógena de NO, auxiliando no aumento da performance esportiva. O **Go BHB** é uma fonte de energia limpa e de rápida assimilação para a prática de exercícios físicos e a creatina complementa essas ações por ser fonte de energia para os músculos.

AUMENTO DO APORTE DE OXIGÊNIO E AÇÃO VASODILATADORA

Ox-Beet _____ 200 mg
Peak O2® _____ 400 mg
Vinitrox® _____ 100 mg
L-Arginina _____ 150 mg
Administrar 1 dose de 30 a 40 minutos antes do treino.

Ox-Beet promove vasodilatação, facilitando a chegada de oxigênio e nutrientes nos músculos e, assim, aumentando a performance do atleta. A arginina também favorece a síntese de NO e a vasodilatação através de um mecanismo complementar ao do **Ox-Beet**. Já o **Peak O2** é um *blend* de cogumelos adaptógenos que aumenta a disponibilidade de oxigênio e facilita o ganho de massa magra. O **Vinitrox** é rico em polifenóis da uva e maçã, com ação vasodilatadora e antioxidante, atuando em sinergia com os demais ativos da formulação no aumento do desempenho, além de promover recuperação muscular ao diminuir o estresse oxidativo e modular a intensidade do processo inflamatório no pós-treino, acelerando a recuperação muscular.

Referências:

- SILVA, S. G. L. & CRUZ, M. F. A. Efeitos Da Suplementação Do Suco De Beterraba Como Recurso Ergogênico Vasodilatador Para Melhorar Função Cardiorrespiratória E Desempenho De Atletas, CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA – UniCEUB, 2018. Disponível: https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/prefix/13295/1/21551725.pdf, Acesso em: 31/08/2022.
- LOUREIRO, L. L. & SANTOS, G. B. Nitrato: suplementação, fontes dietéticas e efeitos na performance. Revista Brasileira de Nutrição Funcional, 2017. Disponível em: www.vponline.com.br/portal/noticia/pdf/24797f22647902947a312af063ec124d.pdf, Acesso em 31/08/2022.

MAGISTRAL
0800 142 700
0800 701 4311

INDUSTRIAL
0800 914 4150

vendas@galena.com.br
industrial@galena.com.br

www.galena.com.br

Galena®