MATERIAL OFICIAL DO ALUNO • MANOTOXI GYM

Protocolo de Suplementação Baseada em Ciência

O guia definitivo do que realmente funciona (Nível A de evidência), dosagens exatas, horários e onde não desperdiçar seu dinheiro.

1. Suplementos Padrão-Ouro (Evidência Nível A)

Suplemento	Dose Diária Exata	Melhor Horário	Efeito Comprovado
Creatina Monohidratada	0,07 g/kg (5g a 7g por dia)	Qualquer horário (uso contínuo diário)	Aumenta estoques de fosfocreatina (ATP-CP), força, volume celular e recuperação entre séries.
Whey Protein (Concentrado/Isolado)	30g a 40g (conforme meta de proteína)	Pós-treino ou lanches práticos	Praticidade para bater a meta diária de proteína com alto teor de leucina.
Cafeína Anidra	3 a 5 mg/kg (200mg a 350mg)	30 a 45 min antes do treino	Reduz percepção de esforço (RPE), aumenta alerta neural e recrutamento motor.
Citrulina Malato	6g a 8g	45 min antes do treino	Precursor direto de arginina/óxido nítrico; melhora vasodilatação e resistência muscular.
Beta-Alanina	3,2g a 4,8g por dia (dividido)	Todos os dias (efeito crônico)	Aumenta carnosina intramuscular, tamponando a acidez em séries de 45s a 120s.

2. Suplementos que NÃO Valem o Seu Dinheiro

- **BCAA Isolado:** Se você já consome 1,8g a 2,2g/kg de proteína por dia (via comida e/ou Whey), o BCAA isolado é redundante e inferior a uma dose completa de aminoácidos essenciais.
- **Glutamina (para hipertrofia):** Excelente combustível para enterócitos intestinais em contextos clínicos, mas possui efeito zero comprovado no ganho de massa muscular ou prevenção de catabolismo em praticantes saudáveis.
- **Testo Boosters Naturais (Tribulus, Maca, ZMA para testosterona):** Não elevam a testosterona livre acima da linha fisiológica basal em indivíduos sem deficiência mineral severa.
- **Termogênicos Secretos ('Fat Burners'):** 95% do efeito real vem apenas da cafeína presente na fórmula. Invista em cafeína pura e ajuste o déficit calórico.

ECONOMIA INTELIGENTE: Se o seu orçamento for enxuto, invista 100% em Creatina Monohidratada + Alimentação Sólida (Ovos, Frango, Arroz, Frutas). Nenhum suplemento substitui treino intenso e dieta batida.