

BY MARCOS ROBLES

GUIA SUPLEMENTACION

**APRENDE CUANDO
Y COMO UTILIZARLA**



WWW.ROBLESTEAM.ES

BY MARCOS ROBLES

**COSIGUE TODOS LOS PRODUCTOS DE
ESTA GUIA EN LA WEB DE LIFEPRO**

**CON EL CODIGO: MARCOSRP
TENDRAS UN 10% DE DESCUENTO Y REGALOS**



SECRETO:TAMBIEN TE PONDRA MAS FUERTE

LIFEPROTM
NUTRITION

TR

WWW.ROBLESTEAM.ES

SUPLEMENTOS 365

Aquellos que salvo contraindicacion los recomiendo todo el año

OMEGA 3

- PRINCIPAL ANTININFLAMATORIO
- REGULACION DE TG Y COLESTEROL
- AUMENTO DE MTOR
- FUNCION NEUROMUSCULAR Y PSICOLOGICA

DOSIS

NO DEPORTISTAS: 250 EPA+DHA
DEPORTISTAS: 500 EPA+DHA



**NO TOMARLO POST ENTRENO DEBIDO
A SU EFECTO ANTIINFLAMATORIO**

CREATINA MONOHIDRATO

- MEJORA DEL RENDIMIENTO POR SU UTILIZACION EN EL SISTEMA DE FOSFÁGENOS
- MEJOR ABSORCION CH (GLUT 4)
- NEUROPROTECTOR Y AUMENTO COGNITIVO

DOSIS

**1G POR CADA 10KG DE PESO (SI
TIENES OBESIDAD CALCULAR
SOBRE MLG)**



**TOMALO TANTO SI ENTRENAS COMO SI
NO, FUNCIONA POR SATURACION**

SUPLEMENTOS SALUD

Aquellos destinados a mejorar nuestra salud

VITAMINA D3

- CONSIDERADO COMO UNA PROHORMONA, REGULA LA FUNCION DEL SISTEMA INMUNE
- REGULA LA ABSORCIÓN DE CA
- CORRECTA FUNCIÓN NEUROMUSCULAR
- ANTIINFLAMATORIO
- AUMENTO PRODUCCION TESTOSTERONA

DOSIS 2000-10000UI/ES MUY DEPENDIENTE DE LA PERSONA Y SUS FACTORES AMBIENTALES (PREGUNTAME Y TE RECOMIENDO)

TOMALO CON UNA COMIDA GRASA PARA MEJORAR ABSORCION Y CON VIT K2 PARA EVITAR EXCESO DE CALCIO



MULTIVITAMINICO

- COMPLEJO DE VITAMINAS Y NUTRIENTES
- RECOMENDADO EN ETAPAS DE BAJA INGESTA CALORICA

DOSIS DEPENDE DEL MULTIVITAMINICO, NORMALMENTE 1 O 2 CAP, OJO A NO SUPERAR LA DDR

SIEMPRE QUE PUEDAS MEJOR INCLUIR FRUTAS Y VERDURAS EN TU DIETA; OJO CON CANTIDADES MUY ALTAS DE FE Y CA QUE DIFICULTARAN SU ABSORCION



SUPLEMENTOS SALUD

Aquellos destinados a mejorar nuestra salud

MELATONINA HYBRIDA

- HORMONA SEGREGADA POR LA GLÁNDULA PINEAL ENCARGADA DE REGULAR EL SUEÑO
- MEJOR DESCANSO=+GH Y REPARACION SNC
- LIBERACION PROLONGADA DURANTE TODA LA NOCHE

DOSIS 1 A 15MG DEPENDIENDO DE LA SITUACION INDIVIDUAL

ACOMPañaLA JUNTO CON UNA CORRECTA HIGIENE DE SUEÑO PARA POTENCIAR SU EFECTO



ASHWAGHANDA

- ADAPTOGENO MODULA EL EJE HHA
- MEJORA NUESTRA PERCEPCION SUBJETIVA AL ESTRÉS (CORTISOL)
- ESTIMULA LA LH Y FSH=+ TESTOSTERONA

DOSIS 300-600MG EN AYUNAS

SE PUEDE TOMAR EN FORMATO CAPSULA O DIRECTAMENTE MOLIDA DE LA RAIZ (POCO RECOMENDADO POR SU MAL SABOR)



SUPLEMENTOS SALUD

Aquellos destinados a mejorar nuestra salud

ZMA

(ZING+MAGNESIO+B6)

- EN CASOS DE DÉFICIT DE ESTOS PRODUCE UN AUMENTO DE LA TESTOSTERONA POR EL ZINC
- MEJORA DEL DESCANSO GRACIAS AL MAGNESIO Y B6

DOSIS

H:400MG+30ZING+10BG

M:300MG+20ZINC+7B6



TOMALO POR LA NOCHE POR SUS EFECTOS PARA LA MEJORA DEL SUEÑO

CURCUMA

- ANTIINFLAMATORIO CON PROPIEDADES SIMILARES A IBUPROFENO
- INDUCE PRODUCCION ANTIOXIDANTES ENDÓGENOS:GLUTAION+CATALASA+SUPERÓXIDO DISMUTASA

DOSIS

400-600MG EN 2 TOMAS JUNTO CON BIOPERINA PARA AUMENTAR SU BIODISPONIBILIDAD



TOMALO ALEJADO DEL ENTRENAMIENTO, NO NOS INTERESA INDUCIR LA DESINFLAMACION TRAS ESTE

SUPLEMENTOS VOLUMEN

Aquellos destinados a optimizar etapas de superhabit

DIGEZYME

- COMLEJO DE ENZIMAS DIGESTIVAS (AMILASA, LACTASA, LIPASA Y PROTEASAS)
- EN ETAPAS DONDE COMEMOS MUCHO Y SE NOS PUEDEN DIFICULTAR LA DIGESTION NOS AYUDARA A MEJORARLAS

DOSIS

1CAP ANTES DE COMIDAS GRANDES

GLUTAMINA

- UNO DE LOS 11 AA NO ESENCIALES
- ES EL "ALIMENTO DE LOS ENTEROCITOS" QUE SON LAS CELULAS DEL INTESTINO DELGADO
- TENER ESTAS CELULAS SANAS NOS PRODUCIRÁ MEJORES DIGESTIONES

DOSIS

10G EN AYUNAS



PREFERIBLEMENTE TÓMALA SIN SABOR PARA EVITAR UN EXCESO DE EDULCORANTES

SUPLEMENTOS VOLUMEN

Aquellos destinados a optimizar etapas de superhabit

ARTILIFE

- FORMULA DESARROLLADA POR LIFEPRO QUE CONTIENE: GLUCOSAMINA + CONDROCITOS + B OSWELLIA
- EFECTO ANTIINFLAMATORIO
- PROTECCION DE SISTEMA ESQUELETICO Y ARTICULACIONES

DOSIS 2-3 CAPSULAS AL DIA



TOMALO ALEJADO DEL ENTRENAMIENTO
POR SU EFECTO ANTIINFLAMATORIO

TRIBULUS TERRESTRIS

- INDUCE A UNA MAYOR PRODUCCION DE TESTOSTERONA DE FORMA NATURAL
- AUMENTO DE LA LÍBIDO Y DE LA ENERGÍA
- MEJORA SISTEMA URINARIO

DOSIS 1-2 CAPSULAS ANTES DE
ACOSTARSE



ES POSIBLE QUE NOTES UN OLOR FUERTE
AL ORINAR TRAS EMPEZAR A TOMARLO;
NO TE PREOCUPES ES UN EFECTO
SECUNDARIO QUE PUEDE SUCEDER

SUPLEMENTOS DEFINICION

Aquellos destinados a optimizar etapas de deficit calorico

CAFEINA

- AUMENTA PRODUCCION DE CATECOLAMINAS (DOPAMINA,ADRENALINA Y NORADRENALINA)
- UTILIZA COMO COMBUSTIBLE LOS AG
- MEJORA EL RENDIMIENTO DEPORTIVO (FUERZA ESPECIALMENTE) A CAUSA DE SUS EFECTOS NOOTROPICOS

DOSIS 3 A 9MG/KG CORPORAL/DEPENDE CONTEXTO



IMPORTANTE NO ABUSAR DE ESTA Y HACER DESCARGAS PERIODICAMENTE PARA EVITAR ALOSTASIA U OTROS EFECTOS

P-SINEFRINA

- EXTRACTO CITRUS AURANTIUM
- MAYOR UTILIZACIÓN DE GRASAS COMO FUENTE ENERGÉTICA
- MEJORA RENDIMIENTO EN DEPORTES AERÓBICOS
- ELEVA LAS CATECOLAMINAS

DOSIS 30 A 120MG DEPENDE PESO CORPORAL



NO CONFUNDIR CON EPINEFRINA LA CUAL ES UNA SUSTANCIA DOPANTE

SUPLEMENTOS DEFINICION

Aquellos destinados a optimizar etapas de deficit calorico

COMBO QUEMAGRASAS

P-SINEFRINA+CAFEINA+EGCG(EXTRACTO DE TE VERDE)

TOMA ESTE COMBO 30' APROX ANTES DE ENTRENAR PARA
POTENCIAR LA MOVILIZACION Y USO DE ACIDOS GRASOS

DOSIS **P-SINEFRINA:30 A 90MG**
 CAFEINA 200 A 300MG
 EGCG:500MG



ESTOS SUPLEMENTOS SOLO SON UTILES CUANDO YA ESTAMOS EN UN
%GRASA RELATIVAMENTE BAJO AL REDEDOR DEL 11% O MENOS
RECUERDA LA SUPLEMENTACION SUPONE EL 5% DE LOS RESULTADOS

SUPLEMENTOS RENDIMIENTO

Aquellos destinados a mejorar el rendimiento deportivo

BETA ALANINA

- PRECURSOR DE LA CARNOSINA
- ACTUA COMO TAMPON DEL ACIDO LACTICO (QUEMAZON DEL EJERCICIO)
- LOS VEGETARIANOS SE VERAN MAS FAVORECIDOS POR SU FALTA DE CARNOSINA EN LA DIETA

DOSIS 2 A 5G DIARIOS



PUEDE CAUSAR UN EFECTO DE PARESTESIA (PICOR EN ALGUNAS ZONAS DEL CUERPO)

CITRULINA MALATO

- PRECURSOR DE LA L-ARGININA Y POR TANTO DEL ÓXIDO NÍTRICO
- MEJORA LA APORTACIÓN DE NUTRIENTES AL MÚSCULO YA QUE ES VASODILATADOR
- MÁS TOLERANCIA ALTAS REPS
- MÁS BOMBEO:CELL SWELLING

DOSIS 6 A 10G 30´ PREWORKOUT



SE TOMA ESTE SUPLEMENTO ANTES QUE EL OXIDO NITRICO YA QUE ESTE ULTIMO DURA MUY POCO EN SANGRE Y NO CONSEGUIMOS EL EFECTO DESEADO