















Producto	Efectos	Dosis	Marca - Producto	Marca - Producto	IMAGENES
Proteína Concentrado de Suero	Aumento Musculo Digestión Rápida	0,5gr/kg tras ejercicio	Amix – Predator	Vit-O-Best – Pure Whey Ultrafilter	 
Proteína Aislado de Suero	Aumento Musculo Digestión Muy Rápida	0,5gr/kg tras ejercicio	Amix – Isoprime CFM	San – Platinum Isolate Supreme	 
Proteína Hidrolizado de Suero	Aumento Musculo Digestión Ultra Rápida	0,5gr/kg tras ejercicio	Perfect Nutrition – Optipep 90%	Amix – Pure Whey Hydro	 
Proteína Caseína Láctea	Aumento Musculo Digestión Lenta	0,5gr/kg antes acostarse	Weider – Casein 100%	Amix – Micellar Casein	 
Proteína Fusión	Digestión Rápida y Media	0,5gr/kg entre horas	ON – Pro Complex	Amix – Whey Pure Fusion	 
Proteína de Huevo	Digestión Media	0,5gr/kg entre horas	Proefarma – Proe Ovo	ON – 100% Egg	 
Proteína Vegetal	Digestión Media	0,5gr/kg entre horas	Scitec Nutrition – Soy Pro	Jarrow Formulas – Optimal Plant Proteins	 

Producto	Efectos	Dosis	Marca - Producto	Marca - Producto	IMAGENES
BCAA's	Mejora Recuperación Reduce la Fatiga	5 a 20gr/día antes y después ejercicio	Perfect Nutrition – BCAA + G Powder Ajinomoto	Proefarma – BCAA's Ajinomoto	 
Betaalanina	Aumento Resistencia	3gr/día antes ejercicio	Victory – Beta Alanine	Scitec – Beta Alanine	 
Cafeína	Aumento Resistencia	100 a 300mg/día antes ejercicio	Amix – Cafeina + Taurina	Proefarma – Cafeína Anhidra	 
Creatina	Aumento Peso Aumento Fuerza	5gr/día tras ejercicio	Amix – Creatine Monohydrate	Reflex – Creapure Creatine	 
Carbohidratos	Aumento Resistencia Aumento Peso	1gr/kg tras ejercicio	Vitargo - Carboloader	Amix – Carbojet Basic	 
Glutamina	Ayuda Ejercicio Resistencia Larga Duración	5 a 20gr/día después ejercicio	Isatori – Glutamina Kyowa	Proefarma – Glutamina Kyowa	 
L-Carnitina / ALCAR	Disminuye Fatiga y Reduce Oxidación	500 a 2000mg/día	Quamtrax – Acetyl L-Carnitine	Proefarma – L-Carnitina	 

Producto	Efectos	Dosis	Marca - Producto	Marca - Producto
Arginina	Precursor del óxido nítrico, vasodilatador	3-6gr Preentreno	Natrol – L-Arginina 3000	Proefarma – NOX (AAKG)
Bicarbonato y Tampones PH	Aumenta el rendimiento ejercicio	300-500mg/kg peso corporal	NOW – Sodium Ascorbate	Nutribiotic – Sodium Ascorbate
HMB	Anticatabólico. Metabolito de Leucina	1-3gr/día	Scitec Nutrition – HMB	ON - HMB
Omega 3 y Aceites de Pescado y Krill	Reduce la tensión arterial e inflamación	1-3gr/día	NOW – Neptune Krill 1000	Solgar – Omega-3 EPA & DHA
Spirulina	Mejora metabolismo lipídico y de glucosa. Protege cerebro	1-3gr/día	NOW – Spirulina	Proefarma – Espirulina
DHEA	Aumenta niveles de Testosterona e IGF-1	50mg/día y hasta 200mg	Natrol – DHEA	Life Extension – 7-Keto DHEA
ZMA	Zinc, Magnesio y B6	2-3gr/día	NOW - ZMA	Proefarma - ZMA

IMAGENES



Producto	Efectos y Uso	Marca - Producto	Marca - Producto	IMAGENES
Bebidas Isotónicas	Reducen la Fatiga, ya que Rehidratan el organismo y recargan el glucógeno	Amix – Iso-Lyn Isotonic	Sci-Mx – Enduro Fuel	
Gainers	Aportan carbohidratos, proteínas y voluminizadores celulares como la creatina. Añaden energía a la dieta	ON – Serious Mass	Amix – Anabolic Master	
Preentrenos	Estimulan al organismo y facilitan la congestión muscular	BSN – No Xplode	Jack3d Micro	
Prohormonales	Elevan los niveles de testosterona	Universal Nutrition – Animal M-Stack	BSN – Axis-HT	
Recuperadores	Ayudan a reducir los DOMS (agujetas) y mejoran recuperación y anabolismo	Amix – Recovery Max	MuscleTech – CellTech	
Termogénicos	Reducen la fatiga y el apetito. Se utilizan para perder grasa corporal	Universal Nutrition – Animal Cuts	Amix - Thermocore	
Vitaminas y Minerales	Las personas con dieta deficiente pueden beneficiarse de su consumo	The Sinergy Company – Pure Sinergy Organic Vita Min Herb Multi	Scitec Nutrition – Mega Daily One Plus	