



**BRASILSUL**  
Distribuidora

MANUAL SECRETO DA  
PERFORMANCE

**Como aumentar sua performance  
em até 3x com vitaminas e  
estimulantes**

BRASIL SUL DISTRIBUIDORA



MANUAL SECRETO DA PERFORMANCE

# Como aumentar sua performance em até 3x com vitaminas e estimulantes

Bem-vindo ao guia definitivo para turbinar sua performance física e mental, utilizando o poder das vitaminas e estimulantes de maneira estratégica. Este manual é projetado para atletas, profissionais em busca de alta performance e qualquer pessoa que deseje elevar seu potencial ao máximo.

**BRASIL SUL DISTRIBUIDORA**

FUNDAMENTOS DA ALTA PERFORMANCE

# Entendendo a performance

A performance de pico é o resultado de vários fatores trabalhando em harmonia: nutrição adequada, treinamento, recuperação e, claro, a química corporal certa. Vitaminas e estimulantes podem otimizar seu desempenho físico e cognitivo, mas devem ser usados com inteligência e responsabilidade.

## A Base: Nutrição e hidratação

Antes de considerar suplementos, certifique-se de que sua dieta e hidratação estão otimizadas. Uma base sólida de nutrientes é essencial para que vitaminas e estimulantes funcionem efetivamente.



**BRASIL SUL DISTRIBUIDORA**

VITAMINAS CHAVE PARA  
A PERFORMANCE

## Vitamina D



**Benefícios:** Suporte à saúde óssea, função muscular e desempenho físico.

**Fontes:** Exposição solar, alimentos fortificados, suplementos.

## Complexo B

**Benefícios:** Essencial para a produção de energia, reparação celular e produção de células vermelhas do sangue.

**Fontes:** Carnes magras, grãos integrais, legumes, nozes e sementes.

## Vitamina C

**Benefícios:** Antioxidante poderoso, suporta a recuperação muscular e o sistema imunológico.

**Fontes:** Frutas cítricas, pimentões, brócolis, morangos.

## Magnésio

**Benefícios:** Importante para a função muscular, nervosa, reduz a fadiga.

**Fontes:** Folhas verdes, nozes, sementes, peixes.



BRASIL SUL DISTRIBUIDORA



**ESTIMULANTES PARA BOOST  
DE ENERGIA E FOCO**

## Cafeína

**Benefícios:** Aumenta a alerta, melhora o foco, e pode melhorar a performance física.

**Uso:** Limitar a ingestão a 3-6 mg por kg de peso corporal, pelo menos 1 hora antes da atividade física para evitar efeitos colaterais.

## Creatina

**Benefícios:** Melhora a força e a explosão muscular em atividades de alta intensidade e auxilia na cognição, ganho e manutenção da massa magra.

**Uso:** Fase de carregamento de 20g por dia por 5-7 dias, seguido de uma dose de manutenção de 5g por dia.

## Beta-Alanina

**Benefícios:** Aumenta os níveis de carnosina no músculo, reduzindo a fadiga e melhorando a performance em exercícios de curta duração e alta intensidade.

**Uso:** 2-5g por dia, podendo causar formigamento temporário como efeito colateral.



# Dicas de uso responsável

**Consulte um Profissional:** Antes de iniciar qualquer suplementação, consulte um profissional de saúde.

**Monitoramento:** Acompanhe sua resposta aos suplementos, ajustando conforme necessário.

**Ciclos:** Considere fazer ciclos de estimulantes para evitar a dependência e manter a eficácia.

## Conclusão

Aumentar sua performance em até 3x é possível com o uso estratégico de vitaminas e estimulantes, desde que você construa sobre uma base sólida de nutrição, treinamento e recuperação.

Lembre-se de que a chave para o sucesso é o equilíbrio e o uso responsável dessas ferramentas poderosas. Com as estratégias certas, você pode desbloquear seu verdadeiro potencial e alcançar novos patamares de performance.



**BRASIL SUL DISTRIBUIDORA**