

# DOVALLE®

## Descrição do Algi Muscular

Algi Muscular é um suplemento à base de aminoácidos, vitaminas e minerais, indicado para quem deseja **construir massa muscular**.

Ele é **fonte de BCAAs** e outros nutrientes essenciais para a formação e manutenção dos músculos.

Sua fórmula **não contém glúten** ou açúcar. Conheça os principais nutrientes oferecidos pelo produto:

<b>Magnésio</b>	Essencial na transmissão e atividade neuromuscular, mineralização do osso e funcionamento do hormônio da tireoide	
<b>Zinco</b>	Participa da síntese proteica e do metabolismo de carboidratos e lipídios	
<b>Vitamina B6</b>	Ajuda na formação da bainha de mielina e aumenta a produção de hemoglobina, prevenindo anemia	
<b>Vitamina C</b>	Reforça o sistema imunológico, fortalece os vasos sanguíneos e combate o envelhecimento da pele	
<b>Vitamina E</b>	Previne o câncer de próstata, Alzheimer, a degeneração da mácula e a pré-eclâmpsia em gestantes	
<b>Vitamina D</b>	Atua na absorção de cálcio e fósforo, prevenindo problemas ósseos e fraturas	
<b>BCAA</b>	Aminoácidos de cadeia ramificada que devem ser obtidos por meio de suplementação ou alimentação, pois não são produzidos pelo organismo. São compostos por:	
	<b>Leucina</b>	É a mais importante, pois estimula diretamente a síntese de proteínas
	<b>Isoleucina</b>	Melhora o metabolismo da glicose e aumenta a absorção do componente nos músculos
	<b>Valina</b>	Previne o catabolismo, experiência em que o corpo realiza a quebra dos músculos para ganhar energia. Esse processo faz com que se perca a massa muscular ao invés de ganhá-la

O suplemento tem **sabor de frutas vermelhas** e seu consumo é prático e fácil: basta diluir em água e ingerir.

Disponível em embalagem com 30 sachês.

## Qual é a função da proteína para os músculos?

A proteína é uma molécula orgânica formada por aminoácidos responsável pelo crescimento, manutenção, contração e reparação muscular.

Porém, mais do que isso, as proteínas também são importantes para a produção de anticorpos, hormônios, enzimas, reposição do gasto energético, transporte de substâncias para o corpo, entre outros.

Assim, não apenas os atletas, mas todas as pessoas devem ter um bom nível proteico para manter a sua saúde sempre em dia. Isso porque ela também é importante para a reparação de tecidos em geral e para o crescimento de unhas e cabelos.

Aqui, tratando-se especialmente da função da proteína para os músculos, podemos ressaltar que a ingestão adequada é fundamental para melhorar o seu metabolismo, disposição e construção muscular.

Isso acontece porque o tecido muscular é composto de proteína, carboidrato estocado e água. Quando as fibras desse tecido são rompidas (durante os exercícios físicos), o corpo busca por formas de restaurá-lo.

Para isso, utilize as proteínas advindas da dieta ou da suplementação. O resultado? Ganho muscular, diminuição da fadiga e melhor recuperação após os exercícios.

## Quais alimentos ajudam a ganhar massa muscular?

Ter uma boa alimentação é fundamental para quem está em busca de aumentar a sua massa muscular. Neste cenário, é importante conhecer alguns alimentos poderosos que facilitam o processo de maneira natural e saudável.

Antes de tudo, é importante ter o acompanhamento de um médico ou nutricionista na hora de fazer mudanças ou adicionar novos alimentos na sua dieta. Eles poderão indicar as melhores receitas e quantidades ideais de cada ingrediente para você conquistar seus objetivos. E lembre-se: beba sempre muita água!

Agora sim, veja quais são os principais alimentos para aumentar sua massa muscular:

### Ovo

O ovo é um alimento super completo! Ele é considerado o segundo alimento mais completo do mundo, ficando atrás apenas do leite materno. Legal, né?

Enquanto a clara é rica em albumina, uma excelente proteína presente em suplementos de whey protein e BCAA, a gema é fonte de gorduras boas, como ômega 3, e vitaminas do tipo A, E e D.

Ele ajuda a combater os processos inflamatórios provocados durante o exercício e, assim, facilita a recuperação dos músculos, aumentando a sua formação.

### Carne

As carnes, sejam elas vermelha, de frango ou peixes, são consideradas excelentes fontes para a formação, manutenção e recuperação dos músculos. Cada 100g de carne de frango, por exemplo, fornece 32,8g de proteínas, o salmão 23,8g e a carne de vaca 26,4g.

As carnes também são importantes para a produção de queratina e de colágeno. Elas são versáteis e podem se encaixar em diversas receitas. Busque pelas opções mais saudáveis, sem fritura e com temperos naturais.

### Quinoa

Mas não são apenas as proteínas animais que auxiliam no processo de ganho de massa muscular. A quinoa, por exemplo, é um excelente exemplo de ingrediente vegetal que ajuda no aumento muscular.

Fornecendo 12g de proteína a cada 100g, ela conta com aminoácidos essenciais, sendo três de cadeia ramificada (leucina, valina e isoleucina) em sua composição. É um ótimo alimento para o ganho de massa magra, com a vantagem de ter pouca gordura e ser livre de colesterol e açúcar.

### Arroz com feijão

O tradicional prato brasileiro é uma excelente opção para quem está em busca de mais energia e ganho muscular. Sua combinação une os carboidratos e aminoácidos do arroz com as proteínas do feijão. O resultado é uma alimentação completa, que ajuda no processo de recuperação da musculatura e fornece mais disposição para o dia a dia.

Ah, e o feijão é super versátil também! Além de ser servido com o arroz, a leguminosa também pode complementar as saladas e ser utilizada em sopas.

### Legumes e frutas

Existem ainda alguns legumes e frutas que também são ricos em nutrientes que podem facilitar o ganho de massa magra, aumentar a imunidade e fornecer mais energia para o corpo. O brócolis e o espinafre, por exemplo, são ricos em nutrientes e possuem baixas calorias.

As frutas vermelhas, tomates, maçã e laranja também podem ser adicionadas à sua dieta para deixá-la mais equilibrada e saudável.

## Zinco: o que é e para que serve?

Com papel importante para o organismo, o zinco é um mineral que auxilia no bom funcionamento do sistema imunológico. Além disso, atua na diminuição dos radicais livres, devido a sua ação antioxidante.

O mineral também compõe diferentes enzimas, participando de vias metabólicas que envolvem síntese de proteínas, além do metabolismo de carboidratos e lipídios. Em crianças, esse complemento proporciona um crescimento saudável.

Apesar de fundamental para a saúde, o organismo não é capaz de produzir esse componente, sendo necessário obtê-lo por meio de outras fontes.

## Vitamina D: para que serve?

Também conhecida como calciferol, a vitamina D é produzida pelo nosso próprio organismo no momento em que a pele é exposta ao sol. Esse hormônio lipossolúvel é armazenado especialmente no fígado e atua diretamente na absorção e utilização do cálcio e fósforo, nutrientes necessários para manter os ossos, dentes e músculos saudáveis.

Para se ter uma ideia, quando a vitamina D está em falta no organismo, somente 10 a 15% do cálcio é absorvido. Isso pode acarretar em diversos problemas ósseos, incluindo o raquitismo, além do aumento do risco de fraturas em adolescentes e adultos.

É importante ressaltar que a vitamina D se apresenta sob duas formas:

- **Vitamina D2 (ergocalciferol):** sintetizada a partir de plantas e precursores da levedura, também é usada em suplementos de alta dosagem.
- **Vitamina D3 (colecalciferol):** forma mais ativa, é formada quando a pele é exposta à luz solar. Além disso, pode ser encontrada em alguns alimentos.

Tanto a vitamina D2 quanto a D3 não são ativas no organismo, sendo ambas metabolizadas pelo fígado e pelos rins em uma forma ativa da vitamina D, chamada calcitriol. A partir daí, ocorre a absorção de cálcio e fósforo pelo intestino.

## Vitamina D: fontes na alimentação

Alimento (porção de aproximadamente 100g)	Quantidade de vitamina D (UI)
Óleo de fígado de bacalhau	10.000
Salmão fresco	600-1.000
Sardinha em lata	300
Atum em lata	236
Cogumelo Shiitake fresco	100
Ovo cozido	20

## Vitamina C: para que serve e benefícios

A Vitamina C, ou ácido ascórbico, é um nutriente/vitamina hidrossolúvel. Não sendo produzida pelo organismo, ela pode ser obtida por meio da alimentação e suplementação.

Envolvida em diversos processos bioquímicos do organismo, a Vitamina C é destacada por sua importante eficácia no sistema imunológico (sistema de defesa do corpo), aumentando a quantidade de anticorpos, evitando assim possíveis gripes e resfriados. Atua também contra os radicais livres, proporcionando uma poderosa ação antioxidante.

A Vitamina C possui diversos benefícios. Dentre eles podemos citar o fortalecimento dos vasos sanguíneos, colaborando para a saúde do coração. Para uma melhor produção da proteína do colágeno e da elastina, maiores estruturas constituintes dos vasos sanguíneos, a vitamina também ajuda significativamente.

Auxiliando na manutenção da elasticidade dos vasos, proporciona um fluxo sanguíneo adequado, prevenindo possíveis placas de lipídios que acarretam em um mau colesterol.

No rosto, age na prevenção do envelhecimento precoce da pele por meio de sua ação antioxidante. Sua atuação contra os radicais livres proporciona à pele um desaceleramento do envelhecimento celular, diminuindo a flacidez e as rugas no rosto.

Entre os 40 e 50 anos de idade, pode vir a ocorrer uma baixa produção das fibras de colágeno, responsáveis pela elasticidade, sustentação e firmeza da pele. Nesse caso, o dermatologista ou médico, pode recomendar a suplementação de Vitamina C.

## Como usar

Diluir o conteúdo de um sachê em aproximadamente 250mL de água ou outra bebida de sua preferência. Agite até sua total homogeneização e consuma em seguida, ou conforme orientação médica.

## Advertências

- Este produto não substitui uma alimentação equilibrada e seu consumo deve ser orientado por um profissional.
- Gestantes, nutrizes e crianças somente devem consumir este produto sob orientação médica.
- Consulte seu médico ou nutricionista antes de fazer o uso de suplementos.
- Não exceder a recomendação diária.
- Conservar em local seco e arejado, ao abrigo da luz solar.
- Mantenha fora do alcance de crianças.
- As informações estão sujeitas a alterações. Sempre verifique a embalagem antes de consumir.

**“O MINISTÉRIO DA SAÚDE ADVERTE: NÃO EXISTEM EVIDÊNCIAS CIENTÍFICAS COMPROVADAS DE QUE ESTE ALIMENTO PREVINA, TRATE OU CURE DOENÇAS.”**

## Dicas do CR

- Alie o consumo de suplementos com uma alimentação balanceada, rotina de exercícios e hábitos saudáveis.
- Não se esqueça de se hidratar durante o dia, pois isso ajuda o organismo a absorver os nutrientes.
- Dê um intervalo de 30 a 60 minutos entre a ingestão de líquidos e as refeições, para não prejudicar a absorção de nutrientes.
- Se você quer reduzir sua ingestão calórica, uma boa dica é consumir alimentos integrais. Isso porque eles possuem nutrientes e fibras que proporcionam sensação de saciedade.
- Consuma pelo menos dois litros de água por dia. Você pode aumentar sua ingestão de líquidos com o consumo de chás, sucos e outras bebidas naturais.

## Linha Algi

- Articular
- Ósseo
- Muscular

## Composição

L-leucina, Bisglicinato de Magnésio, L-isoleucina, L-valina, Vitamina C, Bisglicinato de Zinco, Vitamina E, Vitamina B6 e Vitamina D. Maltodextrina (veículo), Sorbitol em Pó e Sucralose (edulcorantes), Ácido Cítrico (acidulante), Goma Xantana (espessante), Dióxido de Silício Coloidal (dessecante), Aroma Idêntico ao Natural de Frutas Vermelhas e Corante INS 124 (colorido artificialmente). **Não contém glúten.**

## Informação nutricional

Quantidade por porção de 5g (1 sachê)		% VD (*)
<b>Valor energético</b>	10kcal = 170kJ	1%
<b>Proteínas, das quais:</b>	2,4g	3%
<b>L-leucina</b>	1200mg	**
<b>L-isoleucina</b>	600mg	**
<b>L-valina</b>	600mg	**
<b>Vitamina B6</b>	1,3mg	100%
<b>Vitamina C</b>	45mg	100%
<b>Vitamina E</b>	10mg	100%
<b>Vitamina D</b>	5mcg	100%
<b>Magnésio</b>	130mg	50%
<b>Zinco</b>	7mg	100%

(\*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000kcal ou 8.400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas. (\*\*) VD não estabelecido.