

GOBHB

Galena[®]
VIDA SAUDÁVEL

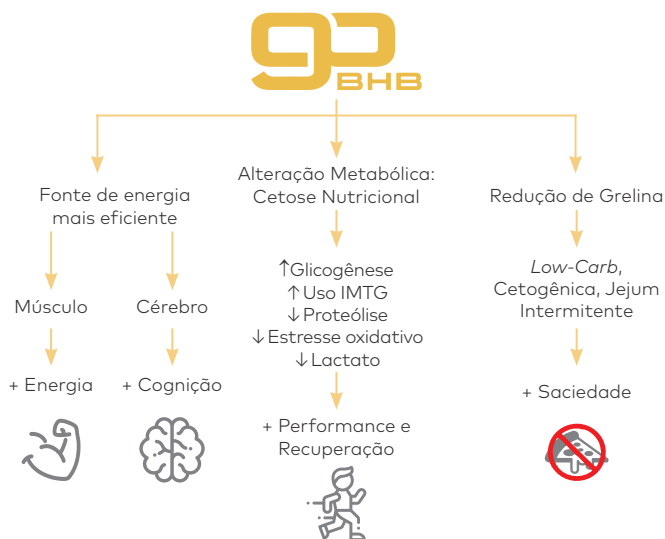
CORPO CETÔNICO PARA MELHORA DA PERFORMANCE FÍSICA, MENTAL E AUMENTO DA SACIEDADE

NOME CIENTÍFICO: β -hidroxibutirato sódico; β -hidroxibutirato cálcico; β -hidroxibutirato magnésio.

Dosagem usual: 3 g a 6 g ao dia.

- **GoBHB** é uma substância cetônica (beta-hidroxibutirato), apresentada na forma um *blend* de cálcio, sódio e magnésio;
- Contribui para aumentar a saciedade, sendo um aliado importante para dietas como *low carb*;
- Auxilia nos períodos de jejum para quem faz jejum intermitente, reduzindo a fome e proporcionando mais energia para corpo e mente;
- Traz mais facilidade para o período de cetoadaptação, acelerando este processo na dieta cetogênica;
- Modifica o ambiente metabólico durante o exercício, promovendo maior performance esportiva e recuperação;
- Contribui para a melhora cognitiva;
- Apresenta sabor neutro e solubilidade em água;
- Possui certificações para o uso em atletas competitivos.

MECANISMO DE AÇÃO



GoBHB age como a molécula de β -hidroxibutirato endógena participando da formação de ATP nas mitocôndrias, proporcionando mais energia para o corpo e para a mente. Durante o exercício, **GoBHB** contribui para melhor eficiência metabólica, e também promove a saciedade, mediada pela redução dos níveis de grelina.

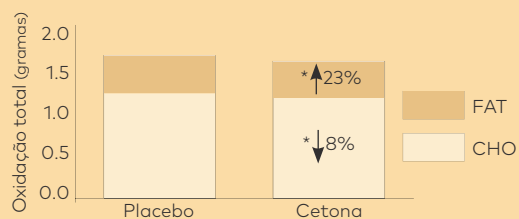
ESTUDO *IN VIVO*

Cetose nutricional com suplementação de β HB durante o exercício

- Este estudo avaliou 10 homens saudáveis ativos suplementados com beta-hidroxibutirato (β HB) na dose de 0,3 g/kg. Após o consumo, se exercitaram em bicicleta ergométrica e os gases metabólicos foram coletados.
- Os resultados mostram a mudança metabólica induzida pela cetose nutricional, onde há maior utilização de triglicerídeos intramusculares (que correspondem à maior oxidação de gorduras).

Suplementação com β HB no volume dos adipócitos

- Neste estudo, ratos Wistar receberam uma solução de β HB na forma de sal, na concentração final de 4,2% por quatro semanas.
- Foi determinada a porcentagem de gordura visceral e o volume dos adipócitos viscerais no tempo 0 e depois de quatro semanas de suplementação.
- Os resultados mostraram redução em 16% da gordura visceral e redução do volume dos adipócitos em 30%.



Resultado da cetose nutricional na oxidação de gordura (FAT) e carboidratos (CHO) durante o exercício.



Gráfico com a % de gordura visceral e imagem com o volume dos adipócitos após 4 semanas de suplementação com β HB.

E
F
I
C
Á
C
I
A



Sugestões de Fórmulas

PLUS DE ENERGIA PARA O EXERCÍCIO

GoBHB	4 g
Peak O ₂	1 g

Administrar 1 dose antes ou durante do treino.

GoBHB é o β-hidroxibutirato, uma substância cetônica que age como fonte de energia para o organismo, contribuindo para o aumento da performance esportiva, além de modular a utilização dos substratos energéticos durante o exercício. Sua ação é potencializada pelo **Peak O₂**, um *blend* de cogumelos adaptógenos que contribui para aumentar a resistência e o tempo para a exaustão devido ao aumento do aporte de oxigênio.

SUPLEMENTO ANTI-CATABÓLICO PARA ATLETAS

GoBHB	4 g
BCAA	1 g

Administrar 1 dose antes ou após o treino.

Os aminoácidos de cadeia ramificada (BCAA) leucina, valina e isoleucina, modulam o metabolismo proteico no músculo por promover a síntese e inibir a degradação de proteínas. A associação com **GoBHB** potencializa o efeito anti-catabólico, pois induz a cetose nutricional de forma aguda, modificando o ambiente energético durante o exercício, preservando as reservas de glicogênio, reduzindo proteólise e gerando maior dependência do uso de triglicerídeos intramusculares (IMTG).

AUMENTO DO FOCO, CONCENTRAÇÃO, PERFORMANCE FÍSICA E MENTAL

Teacrine	70 mg
GoBHB	3 g

Administrar 1 dose pela manhã ou antes do exercício físico.

GoBHB, contribui para o aumento da performance física e mental. **Teacrine**, em associação com **GoBHB**, potencializa a performance cognitiva, além de contribuir para o foco e concentração, tanto nas atividades diárias, quanto nos exercícios físicos.



QUER SABER MAIS?

Aponte a câmera no QR Code ao lado ou acesse o link: galena.com.br/ativos/gobhb/



MAGISTRAL
0800 142 700
0800 701 4311



INDUSTRIAL
0800 144 150



vendas@galena.com.br
industrial@galena.com.br



www.galena.com.br



SUPLEMENTO SACIETÓGENO PARA DIETAS RESTRITAS

GoBHB	4 g
-------	-----

Administrar 1 dose antes das principais refeições ou durante o jejum.

GoBHB é um forte aliado no gerenciamento do peso, pois age potencializando dietas como *low-carb*, cetogênica e estratégias como o jejum intermitente ao favorecer a saciedade e contribuir com mais energia para o corpo e mente.

ACELERADOR DE DIETAS COM RESTRIÇÃO DE CARBOIDRATOS, LOW-CARB E CETOGÊNICA

GoBHB	3 g
Morosil	400 mg

Administrar 1 dose ao dia pela manhã, ou antes da principal refeição.

GoBHB favorece o alcance da cetose e promove a utilização de ácidos graxos livres como fonte preferencial para a oxidação e produção de energia nos tecidos, sendo um aliado importante no gerenciamento do peso, principalmente em dietas como *low-carb* e cetogênica. **Morosil** age na lipólise devido à ação sinérgica dos fitoquímicos presentes em sua composição, em especial a antocianina C3G e sinefrin, que diminuem a expressão de genes responsáveis pela lipogênese.

BENEFÍCIOS NA PERFORMANCE MENTAL

GoBHB	3 g
Dimpless	10 mg

Administrar pela manhã.

ASSOCIAR COM:

Ômega 3	3 g
---------	-----

Administrar antes do almoço.

GoBHB, por ser um suplemento de corpo cetônico, contribui para a performance cognitiva, sendo utilizado como fonte de energia pelo cérebro. **Dimpless** potencializa o efeito da fórmula, sendo um potente antioxidante e o Ômega 3, além de promover fluidez de membrana celular, possui importante função neuronal e sináptica.

Referências:

Literatura do fornecedor (Compound Solutions / EUA)
O'Malley, Trevor, et al. 2017
de Oliveira Caminhotto, Rennan, et al. 2017



 **Galena**®