

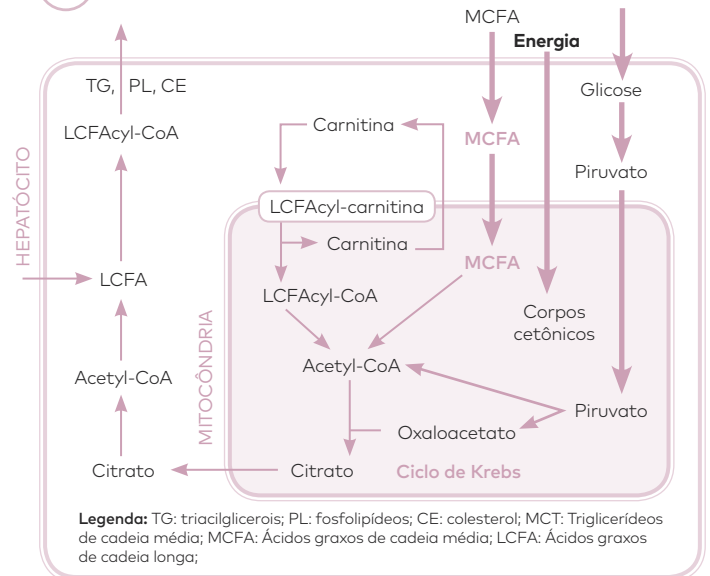
TRIGLICERÍDEOS DE CADEIA MÉDIA DE FÁCIL CONVERSÃO EM CETONAS E PRODUÇÃO DE ENERGIA PARA CORPO E MENTE.

NOME CIENTÍFICO: *Medium chain triglycerides 70% in acacia gum*

Dosagem usual: 3 g a 6 g ao dia.

- **Go MCT** é um suplemento extraído do coco, que contém 70% de triglicerídeos de cadeia média (MCTs), sendo uma combinação única e patenteada de MCTs e goma acácia;
- É composto especificamente pelas moléculas C:8 (ácido caprílico) e C:10 (ácido cáprico), que são as moléculas mais eficazes na conversão para cetonas e produção de energia;
- Proporciona energia de forma rápida e sustentada para o corpo e para a mente;
- Auxilia no gerenciamento do peso, contribuindo no estímulo do metabolismo de gorduras;
- Contribui para a saúde intestinal devido à presença da goma acácia;
- Pó pronto para utilização com sabor neutro;
- Pode ser administrado em *shakes*, sachês e receitas funcionais;
- Suplemento *Keto friendly*, amigo da sua dieta cetogênica.

MECANISMO DE AÇÃO



Resumo esquemático do mecanismo de ação dos MCTs na conversão em cetonas e produção de energia na mitocôndria.



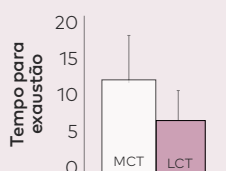
O **Go MCT** é composto por ácido caprílico (C:8) e cáprico (C:10) proporcionando energia rápida e estável, além de ser transformado quase que instantaneamente em cetonas. As cetonas por sua vez não agem somente como combustível para a produção de ATP, mas também como sinais para a regulação e mobilização de substratos energéticos importantes para performance física, além de promover a saciedade e melhora cognitiva.



ESTUDO *IN VIVO*

Efeito da ingestão de MCT no tempo de exaustão de atletas recreativos

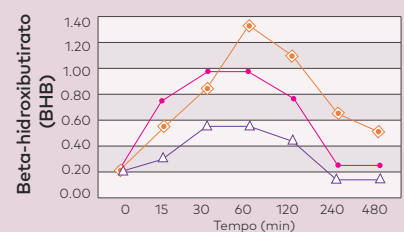
- Este estudo avaliou 8 voluntários de 21 a 28 anos que receberam refeições teste por 2 semanas, compostas de 4,8g de proteína, 67,6g de carboidrato e 14,4g de gordura (essa gordura incluía 6g de MCT, composta pelos ácidos caprílico e cáprico, ou 6g de LCT).
- Após este período, eles se exercitaram em bicicleta ergométrica na intensidade de 60% do consumo máximo de oxigênio por 40 minutos e depois na intensidade de 80% até a exaustão.
- Os resultados mostraram aumento significativo no tempo para a exaustão do protocolo de treino após o período de refeições com MCT em relação aos LCT.



Legenda: MCT: triglicerídeos de cadeia média; LCT: triglicerídeos de cadeia longa.

Efeito da suplementação de MCT em associação com cetonas exógenas

- Este estudo avaliou os efeitos na concentração plasmática de BHB com suplemento de corpo cetônico na forma de sal (beta-hidroxibutirato) com suplemento de triglicerídeos de cadeia média (MCT) de forma isolada e ambos em associação.
- De acordo com o gráfico, foi observado que a associação de suplementos de cetonas exógenas com suplemento de MCT contribui para um aumento significativo na concentração plasmática de BHB em relação à suplementação isolada.



Legenda: Solução de 4% de BHB sal (450ml); Solução de 4% BHB sal (450ml) + MCT (30ml); MCT (30ml)



Sugestões de Fórmulas

SHAKE PARA UM TREINO À PROVA DE BALAS

Go BHB _____ 3 g

Go MCT _____ 3 g

Administrar 1 dose antes ou durante do treino.

Go BHB 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 **Go MCT**, suplemento de triglicérides de cadeia média composto pelas moléculas mais funcionais na produção de energia, otimização do metabolismo e conversão em cetonas, potencializando os resultados no esporte e na dieta.

BOOSTER DE ENERGIA E FOCO NO PRÉ TREINO

Go BHB _____ 3 g

Administrar 1 dose antes do treino.

ASSOCIAR COM:

Teacrine _____ 100 mg

Administrar 1 dose antes do treino

Go BHB, contribui para maior produção de energia, otimização do metabolismo e maior utilização de gorduras, enquanto Teacrine age por vias dopaminérgicas aumentando a concentração, além de reduzir a sensação de fadiga e cansaço mental, promovendo o aumento da performance.

MENUTENÇÃO DA SAÚDE INTESTINAL NA DIETA CETOGÊNICA

Go MCT _____ 3 g

Fibregum B _____ 3 g

Administrar 1 dose ao dia.

Go MCT é um suplemento de triglicérides de cadeia média, compostos pelas moléculas de ácido caprílico (C:8) e capríco (C:10) associadas à goma acácia, uma fibra prebiótica. Na dieta cetogênica, onde se tem um consumo elevado de gorduras, pode ocorrer certo desconforto gastrointestinal. **Go MCT** é uma fonte de gordura saudável que além de compor as gorduras da dieta, contribui para a manutenção da saúde intestinal. Ao associar com **Fibregum B**, seu efeito é potencializado, pois é composto pela goma acácia, atua na manutenção da integridade e modulação no equilíbrio da microbiota intestinal.

MELHORA COGNITIVA E PERFORMANCE MENTAL

Go BHB _____ 3 g

Go MCT _____ 3 g

Administrar pela manhã.

ASSOCIAR COM:

Ômega 3 _____ 2 g

Administrar antes do almoço.

Go BHB, por ser um suplemento de corpo cetônico, contribui para a performance cognitiva, sendo utilizado como fonte de energia pelo cérebro. **Go MCT** potencializa o efeito da fórmula, pois contém moléculas que se convertem em corpos cetônicos, contribuindo para a otimização dos benefícios na performance cognitiva. O Ômega 3, além de promover fluidez de membrana celular, possui importante função neuronal e sináptica.

LET'S GO COFFE

- 300 ml de café coado na hora, de preferência orgânico
- 1 colher de sopa de óleo de coco extra virgem
- 1 colher de sobremesa de manteiga sem sal, de preferência ghee (clarificada)
- 3 g Go BHB
- 3 g Go MCT
- Canela à gosto

Adicionar todos os ingredientes e bater tudo no liquidificador ou no mixer. Tomar pela manhã, ou antes do treino.

Ao adicionar a manteiga ghee e uma fonte de triglicérides de cadeia média ao café, os benefícios são mais expressivos quando comparado ao café puro. O **Go MCT** é composto por moléculas que são convertidas prontamente em energia que, associado ao **Go BHB** apresenta ainda mais benefícios. Portanto, o Let's Go Coffe é um café turbinado de benefícios, rico em gorduras boas que potencializam os efeitos do café puro, estimulando o metabolismo como um booster de energia para o corpo e para a mente, além de apresentar cremosidade e sabor agradáveis. Você pode adicionar ingredientes da sua preferência, como canela, leite de coco, cúrcuma e até mesmo fazê-lo em forma de chá.

Referências:

Literatura do fornecedor (Compound Solutions / EUA)
Nosaka, Naohisa, et al. 2009



MAGISTRAL
0800 142 700
0800 701 4311



INDUSTRIAL
0800 144 150



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



www.galena.com.br



Galena[®]