

OS 3 GRUPOS DE SUPLEMENTOS

GRUPO A	GRUPO B	GRUPO C
Repositores hidroeletrólíticos, barras de cereais, barras energéticas, barras protéicas, bebidas esportivas e géis	Creatina, glutamina, melatonina, ribose e cafeína	Aminoácidos de cadeia ramificada, carnitina, picolinato de cromo, coenzima Q10, citocromo, óxido nítrico, piruvato e suplementos vitamínicos
Estes produtos fornecem fontes seguras de energia e nutrientes, e foi demonstrado em diversos estudos que podem melhorar a performance, quando utilizados adequadamente.	Estes suplementos ainda são relativamente novos no mercado, merecendo mais atenção, apesar de dados preliminares terem demonstrado alguns possíveis benefícios dos mesmos.	Esta categoria inclui a maioria dos suplementos e produtos esportivos. Apesar de sua popularidade, não tiveram seus efeitos comprovados. Hormônios como a testosterona e substâncias como a efedrina foram banidos no mundo todo, pelo alto risco que representam à saúde.
PODEM SER UTILIZADOS Possuem evidências científicas comprovando seu benefício e segurança	ADEQUADOS APENAS PARA FINS DE PESQUISA Seu benefício e/ou segurança ainda não foram completamente esclarecidos	NÃO DEVEM SER UTILIZADOS POR ATLETAS OU PRATICANTES DE ATIVIDADES FÍSICAS Não tiveram efeitos benéficos comprovados