

SUPLEMENTO	QUANDO USAR	BENEFÍCIO	ALTERNATIVA
BCAA	Antes e após treinos	Fonte de aminoácidos, redução da fadiga muscular	Fonte protéica como ovo, frango, carne, peixe
Whey Protein	Antes ou após treinos, dependendo dos objetivos	Fonte de aminoácidos, redução da fadiga, ganho de massa muscular	Leite, queijo, iogurte, vitaminas de frutas
Glutamina e Proteína de Soja	Antes e após os treinos	Redução da fadiga muscular	Soja, carnes, ovos