



Guia de Suplementação



PERSONAL
ON.FIT





Olá! É um prazer ter você na Onfit!



Nesse PDF você vai encontrar
recomendações de marcas de whey
protein, creatina, pré treinos, melatonina
e ômega 3.

As marcas listadas são uma sugestão!
Você pode comprar outras marcas que
achar melhor ou mais em conta.

**(E todas as nossas sugestões tem
DESCONTO!)**





Tipos de proteína: Fique craque no whey protein!

Whey protein concentrado: É a forma mais comum e acessível de whey. Possui uma boa quantidade de proteína, mas ainda contém pequenas quantidades de gordura e carboidratos (incluindo lactose). É uma ótima opção para quem não tem intolerância à lactose e busca um bom custo-benefício.

Whey protein Isolado: Passa por um processo mais intenso o que resulta numa proteína mais "pura", com baixíssimos teores de gordura, carboidrato e lactose. Ideal para quem busca maior concentração proteica e/ou tem digestão sensível. É mais caro que o whey concentrado. Pode ser bem tolerado para quem tem intolerância a lactose leve, mas algumas pessoas podem apresentar desconforto abdominal por causa dos traços de lactose.

Whey protein zero lactose: Geralmente é feito com whey concentrado, e recebe adição da enzima lactase para "quebrar" a lactose. Isso torna o suplemento mais tolerável para pessoas com intolerância a lactose, sendo uma ótima opção para quem tem sintomas como inchaço, gases ou desconforto abdominal ao consumir leite e derivados. Importante: não confundir com o whey isolado, que tem baixo teor de lactose, mas por conta da filtragem intensa. O whey zero lactose é concentrado, porém com a lactose "pré-digerida".

**Agora vamos as
sugestões de marca:**

WHEY PROTEIN CONCENTRADO:



Growth: um dos melhores custo-benefício do mercado nacional.

Sugestões de sabores: beijinho, torta de limão, milkshake de chocolate, leite em pó, doce de leite.

%

[Link whey protein growth](#) | CUPOM: PERSONALONFIT



OPTIMUM NUTRITION: boa marca internacional, bom sabor também. Sugestão de sabores: double rich chocolate, coffee, salted caramel.

[Link whey protein optimum](#)

WHEY PROTEIN ZERO LACTOSE:



Growth: Esta versão não contém lactose sendo perfeita a quem é intolerante mas quer consumir o whey.

%

[Link zero lactose growth](#) | CUPOM: PERSONALONFIT

WHEY PROTEIN ISOLADO:



Growth: O whey isolado da Growth é o produto de referência pra quem busca maior concentração proteica, menos gordura ou tem uma digestão sensível.



[Link whey isolado growth | CUPOM: PERSONALONFIT](#)



OPTIMUM NUTRITION: O whey isolado da Optimum também é uma das melhores opções pra quem busca alto nível de concentração de proteína sem gordura.

[Link whey isolado optimum](#)



Pré treino: Como e quando usar?

O pré-treino é um suplemento que ajuda a aumentar a disposição, o foco e o rendimento durante o treino. Ele atua estimulando o sistema nervoso, deixando o corpo mais alerta e preparado para o esforço físico.

Normalmente, seus ingredientes auxiliam na melhora da energia, da concentração e da performance, fazendo com que o treino renda mais, principalmente nos dias de cansaço.

O efeito do pré-treino varia de pessoa para pessoa e o uso deve respeitar as necessidades individuais e a dose adequada, já que ele é um apoio e não o principal responsável pelos resultados.



**Agora vamos as
sugestões de marca:**

PRÉ TREINO:



Growth: O pré treino da Growth é um pré-treino pensado e projetado para entregar ao esportista a melhor combinação dos nutrientes que podem ajudar a aumentar a intensidade dos treinos. Treinos com mais intensidade e mais volume!



Link pré treino CUPOM: PERSONALONFIT



Creatina: Aprenda de uma vez por todas!

A creatina é um dos suplementos mais estudados no mundo, e pode melhorar força e desempenho no treino entre 1 a 3%. Ela ajuda na recuperação muscular e de energia durante exercícios intensos e de curta duração, como musculação, HIIT e sprints. Também pode auxiliar no ganho de massa magra.

- **Como tomar?**

Entre 3 a 5g por dia, e deve ser tomada **todos os dias** (inclusive nos dias de descanso), pois seu efeito é acumulativo, e não imediato. Se possível, tomar junto de alguma refeição com carboidrato.

Escolha SEMPRE creatina monohidratada e com selo Creapure®.

Agora, vamos à marcas:

CREATINA MONOHIDRATADA:



Growth: A Creatina monohidratada da Growth tem o selo Creapure e é uma das principais escolhas de quem busca um produto de alta qualidade,



[Link creatina monohidratada CUPOM: PERSONALONFIT](#)



OPTIMUM NUTRITION: A creatina da optimum também é uma ótima opção pra quem é de fora e quer consumir creatina de qualidade.

[Link creatina optimum](#)



Como funciona a Melatonina?



A melatonina é um hormônio que o próprio corpo produz para avisar o cérebro que está na hora de dormir. Ela é liberada principalmente à noite, no escuro, e é fundamental para um sono mais profundo e reparador, ajudando na recuperação do corpo e da mente.

Ela pode ajudar quando há dificuldade para pegar no sono, rotina desregulada, uso excessivo de telas à noite ou períodos de muito estresse. Porém, a melatonina não é calmante, não trata ansiedade e não resolve problemas de sono causados por hábitos ruins. Doses altas não aumentam o efeito e podem até atrapalhar o sono, por isso não deve ser usada continuamente sem orientação.



**Agora vamos as
sugestões de marca:**

MELATONINA:



Growth: O suplemento de melatonina da Growth é encontrado em forma de comprimido. Contudo, o ideal é passar por uma avaliação com um nutricionista que dite o uso do produto. Dessa forma, todos os seus benefícios estarão garantidos.

%

[Link melatonina growth](#) | CUPOM: PERSONALONFIT



OMEGA3: Sua fama explicada!

O ômega 3 é um tipo de gordura boa que o nosso corpo não produz sozinho, por isso precisamos consumir pela alimentação ou suplementação 🐟

Ele age como um anti-inflamatório natural, ajudando a:

- ✓ reduzir inflamações
- ✓ melhorar a saúde do coração
- ✓ auxiliar no funcionamento do cérebro
- ✓ ajudar no controle do colesterol

E por que ele ficou tão famoso?

Porque, além de fazer bem pra saúde, o ômega 3 ajuda o corpo a funcionar melhor, favorecendo o metabolismo, a recuperação muscular e até a disposição no dia a dia 💪

**Agora vamos as
sugestões de marca:**



OMEGA3:



Growth: Este produto possui 50% de seu peso em gramas, de puro ômega-3! São 1000mg de ômega-3

%

Link OMEGA3 growth | CUPOM: PERSONALONFIT

CONCLUSÃO:

Antes de pensar em suplementação, é fundamental entender que a base da saúde começa na alimentação. Os alimentos naturais fornecem nutrientes que trabalham em conjunto no organismo, promovendo equilíbrio, energia e bem-estar de forma mais completa.

A suplementação entra como um apoio, apenas quando a alimentação não consegue suprir todas as necessidades do corpo. Por isso, deve ser utilizada com critério e, de preferência, com orientação profissional, evitando excessos ou carências nutricionais.

Escolher suplementos não é sobre modismo, e sim sobre necessidades individuais. Quando usados nas doses corretas e de forma contínua, eles podem potencializar resultados, especialmente quando combinados com uma alimentação equilibrada e hábitos saudáveis.

No fim, o que realmente faz diferença é a soma de boas escolhas: comida de verdade, suplementação consciente e constância. Assim, fica mais fácil manter um corpo forte, uma mente ativa e um bem-estar duradouro.

Para mais informações de
hábitos saudáveis, siga:



[Personal.onfit](#)



[Personal.onfit](#)