

# GUÍA DE *Suplementación*



VALVAFIT



# BIENVENIDA

En esta guía os vamos a explicar los **principales suplementos** deportivos y que beneficios nos aportan.

Hay que tener en cuenta que la base debe de ser siempre una buena **alimentación equilibrada** y en ningún caso los suplementos pueden sustituir a una buena dieta. Pero sí que sirven para complementarla y nos ayudan a conseguir los nutrientes necesarios para alcanzar un **mejor rendimiento deportivo**.

Si tienes alguna **enfermedad o intolerancia**, consulta con tu médico antes de consumir cualquier suplemento.

*Valvafit*



valvafit



@valvafit



@valvafit



# Whey PROTEIN

## ¿ PARA QUÉ SIRVE?

- Aumento muscular
- Regeneración tejidos
- Acelera el metabolismo
- Efectos saciantes

## ¿ CUANDO SE TOMA?

Se aconseja tomar entre unos 30 y 60 minutos **después de entrenar**. Aunque también se puede tomar en otro momento.

## ¿ DEBERÍA TOMARLA?

Si tienes como objetivo aumentar **masa muscular** y no llegas a tus necesidades diarias de proteína. Si realizas entrenamientos de alta intensidad y quieres favorecer la recuperación.



**NUESTROS  
RECOMENDADOS**



Usa nuestro código **MYP CODE** y obtén **ofertas exclusivas**



# Isolate PROTEIN

## ¿ PARA QUÉ SIRVE?

- Aumento muscular
- Regeneración tejidos
- Acelera el metabolismo
- Efectos saciantes

## ¿ CUANDO SE TOMA?

Se aconseja tomar entre unos 30 y 60 minutos **después de entrenar**. Aunque también se puede tomar en otro momento.

## ¿ DEBERÍA TOMARLA?

Si buscas un aumento muscular y tienes **problemas digestivos** o cierta intolerancia a la lactosa. Mayor % de proteínas por dosis que la Whey protein.



**NUESTROS  
RECOMENDADOS**



Usa nuestro código **MYPCODE** y obtén **ofertas exclusivas**



# Native PROTEIN

## ¿ PARA QUÉ SIRVE?

- Aumento muscular
- Regeneración tejidos
- Acelera el metabolismo
- Efectos saciantes

## ¿ CUANDO SE TOMA?

Se aconseja tomar entre unos 30 y 60 minutos **después de entrenar**. Aunque también se puede tomar en otro momento.

## ¿ DEBERÍA TOMARLA?

Si buscas la **mayor concentración** de proteínas posible por cada dosis y reducción al mínimo de hidratos de carbono y grasas.



**NUESTROS  
RECOMENDADOS**



Usa nuestro código **MYP CODE** y obtén **ofertas exclusivas**



# Vegan PROTEIN

## ¿ PARA QUÉ SIRVE?

- Aumento muscular
- Regeneración tejidos
- Acelera el metabolismo
- Efectos saciantes

## ¿ CUANDO SE TOMA?

Se aconseja tomar entre unos 30 y 60 minutos **después de entrenar**. Aunque también se puede tomar en otro momento.

## ¿ DEBERÍA TOMARLA?

Si necesitas aumentar tus dosis de proteínas diaria y tienes una **alimentación vegana** o intolerancia a la **proteína** procedente de la **vaca**.



[NUESTROS  
RECOMENDADOS](#)



Usa nuestro código **MYP CODE** y obtén **ofertas exclusivas**



# Weight GAINER

## ¿ PARA QUÉ SIRVE?

- Aumento muscular
- Regeneración tejidos
- Aumentar de peso

## ¿ CUANDO SE TOMA?

Se puede tomar en **cualquier momento del día**. En el desayuno, después de entrenar o snack entre horas.

## ¿ DEBERÍA TOMARLA?

Si buscas un **aumento de masa muscular y peso** y tienes dificultades para llegar a un **superávit calórico**.



**NUESTROS  
RECOMENDADOS**



Usa nuestro código **MYPCODE** y obtén **ofertas exclusivas**



# Creatina

## ¿ PARA QUÉ SIRVE?

- Aumenta el rendimiento
- Facilita recuperación
- Aumenta volumen muscular
- Evita fatiga muscular

## ¿ CUANDO SE TOMA?

Se puede tomar en cualquier momento del día, aunque los **mayores beneficios** se obtienen con una toma **antes y después del entrenamiento.**

## ¿ DEBERÍA TOMARLA?

Si buscas **ganar masa muscular** y **aumentar tu rendimiento** deportivo, previniendo lesiones. Es necesario tomarla todos los días, aunque no se entrene.



**NUESTROS  
RECOMENDADOS**



Usa nuestro código **MYPCODE** y obtén **ofertas exclusivas**



# L Carnitina

## ¿ PARA QUÉ SIRVE?

- Promueve quema de grasa durante ejercicio
- Perder peso
- Acelera el metabolismo

## ¿ CUANDO SE TOMA?

Se aconseja tomar unos 30 minutos **antes de entrenar**. Hay que tomarla durante varias semanas para ver sus efectos.

## ¿ DEBERÍA TOMARLA?

Si quieres **aumentar la quema de grasas** durante el entrenamiento. Es importante saber que no quema grasas si no haces ejercicio después de tomarla.



**NUESTROS  
RECOMENDADOS**



Usa nuestro código **MYP CODE** y obtén **ofertas exclusivas**



# Cafeína

## ¿ PARA QUÉ SIRVE?

- Aumento energía, resistencia y concentración
- Mejorar rendimiento
- Menor fatiga muscular

## ¿ CUANDO SE TOMA?

Se aconseja tomar unos 30 minutos antes **de entrenar**. No se recomienda tomar horas antes de dormir.

## ¿ DEBERÍA TOMARLA?

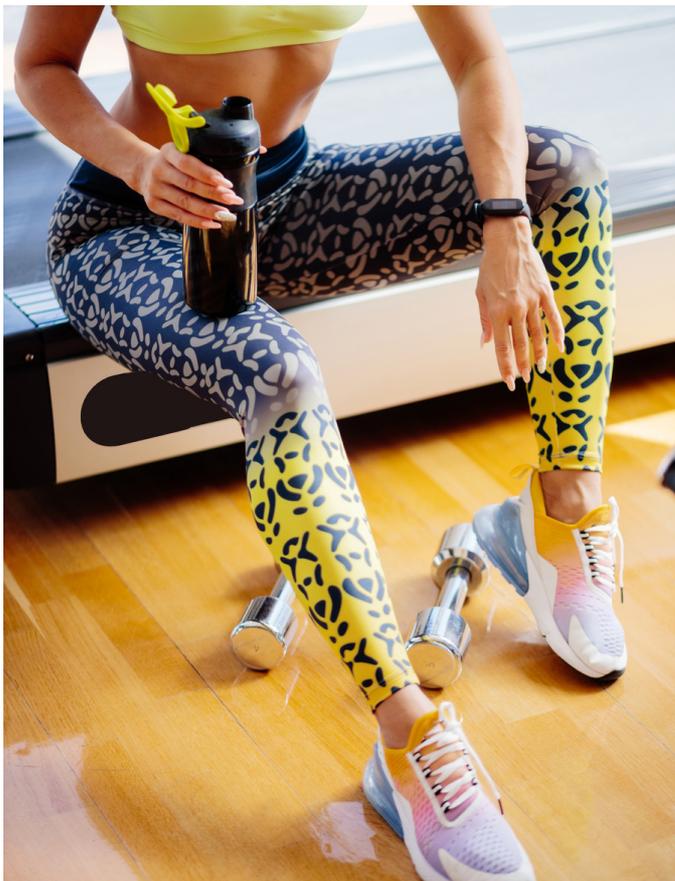
Si necesitas **aumentar tu rendimiento** y en ocasiones te encuentras muy fatigado y **cansado antes de entrenar**. Debes de tolerar bien la cafeína.



**NUESTROS  
RECOMENDADOS**



Usa nuestro código **MYPCODE** y obtén **ofertas exclusivas**



# Pre ENTRENO

## ¿ PARA QUÉ SIRVE?

- Aumento energía, resistencia y concentración
- Mejorar rendimiento
- Menor fatiga muscular

## ¿ CUANDO SE TOMA?

Se aconseja tomar unos 30 minutos antes **de entrenar**. No se recomienda tomar por la noche ya que tiene **cafeína**.

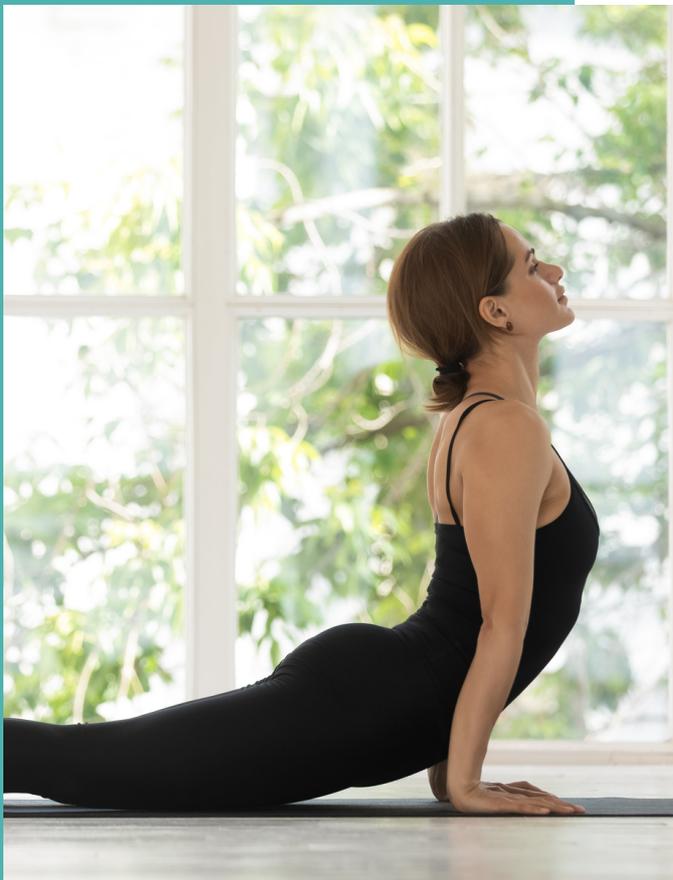
## ¿ DEBERÍA TOMARLA?

Si necesitas **aumentar tu rendimiento** y en ocasiones te encuentras **cansado antes de entrenar**. Además de cafeína contienen vitaminas y quemagrasas.

**NUESTROS  
RECOMENDADOS**



Usa nuestro código **MYP CODE** y obtén **ofertas exclusivas**



# Multi VITAMINAS

## ¿ PARA QUÉ SIRVE?

- Aumenta niveles de vitaminas y minerales
- Complementa tu dieta
- Previene enfermedades

## ¿ CUANDO SE TOMA?

Se toma una dosis al día, generalmente en el desayuno.

## ¿ DEBERÍA TOMARLA?

Los suplementos multivitamínicos no pueden sustituir una buena alimentación. Sin embargo si no obtienes **suficientes vitaminas** y minerales de tu dieta, este complemento puede ayudarte.



**NUESTROS  
RECOMENDADOS**



Usa nuestro código **MYPCODE** y obtén **ofertas exclusivas**



# BCAA

## ¿ PARA QUÉ SIRVE?

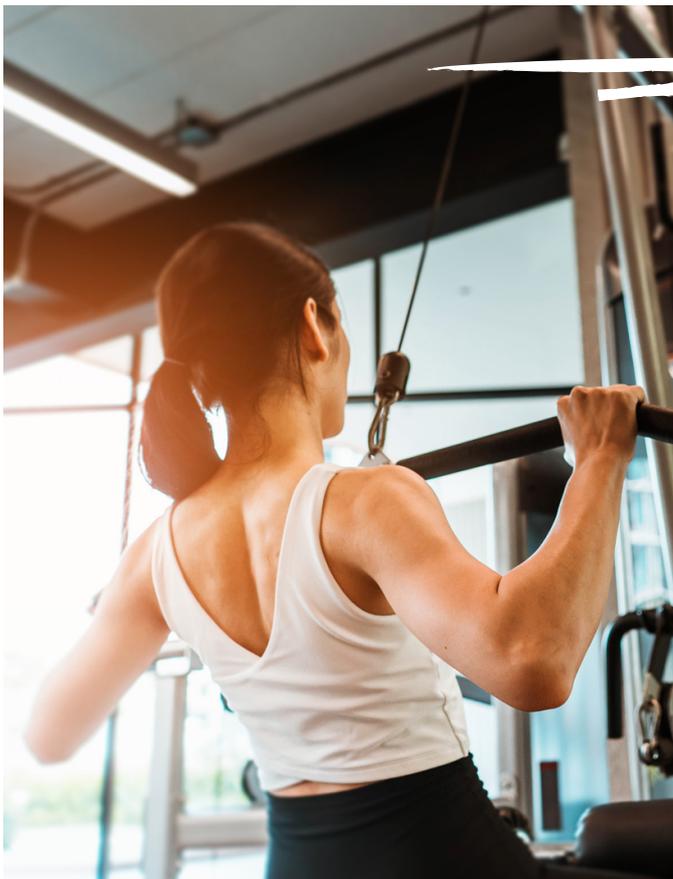
- Reducen la fatiga
- Aumentar masa muscular
- Reducen el dolor
- Mejora la pérdida de grasa

## ¿ CUANDO SE TOMA?

Se pueden tomar en cualquier momento del día, sobre todo **después de entrenar y antes de acostarte.**

## ¿ DEBERÍA TOMARLA?

Si tu objetivo es **ganar fuerza**, masa muscular y **reducir grasa**. La mayoría de las Whey Protein tienen niveles de BCAA en su composición, así que **no es necesario** este suplemento si ya **tomas Whey Protein.**



**NUESTROS  
RECOMENDADOS**



Usa nuestro código **MYP CODE** y obtén **ofertas exclusivas**



# Glutamina

## ¿ PARA QUÉ SIRVE?

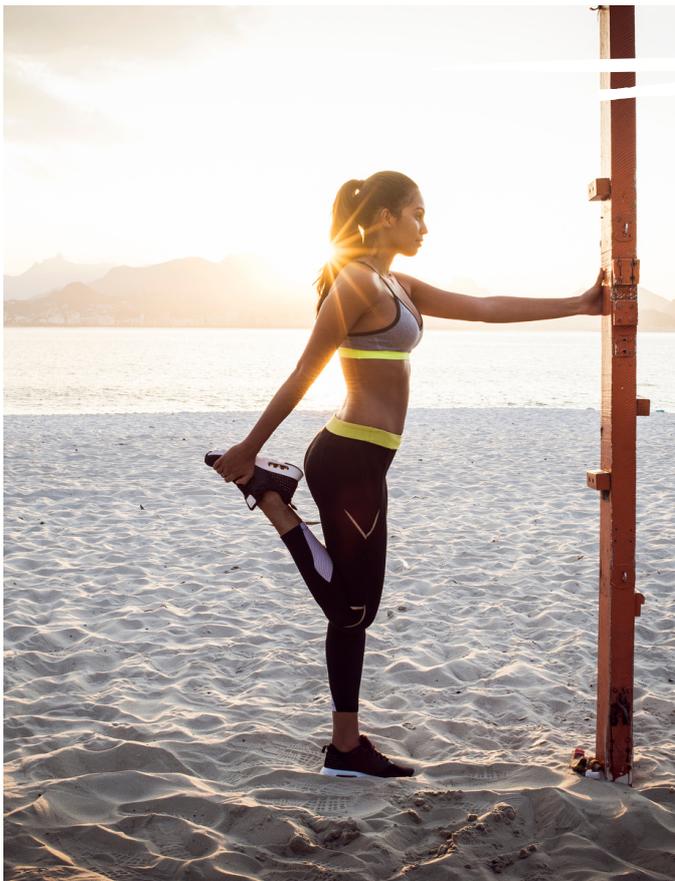
- Recuperación muscular
- Refuerza sistema inmunitario
- Estimula la creación de masa muscular

## ¿ CUANDO SE TOMA?

Se puede tomar en cualquier momento. Se aconseja unos 30 minutos **después de entrenar**.

## ¿ DEBERÍA TOMARLA?

Si necesitas mejorar la recuperación muscular debido a un entrenamiento intenso.



**NUESTROS  
RECOMENDADOS**



Usa nuestro código **MYP CODE** y obtén **ofertas exclusivas**



# Gracias

**ESPERAMOS QUE HAYAS  
DISFRUTADO ESTA GUÍA**

Si tienes **dudas** sobre si deberías tomar algún suplemento deportivo o como combinarlos, **puedes escribirnos** a través de nuestras redes sociales y nuestro equipo te asesorará sobre cual se adapta **mejor a tu objetivo**.

[WWW.VALVAFIT.COM](http://WWW.VALVAFIT.COM)



valvafit



@valvafit



@valvafit