Tabella Integrazione Palestra

	Dosaggio	Colazione	Pranzo	Pre-Workout	Intra-Workout	Post-Workout	Cena	Prima di coricarsi	Assunzione	Funzione
BCAA	1 gr ogni 10kg			1/2 dose		1/2 dose			cronica	migliora recupero/aumento massa muscolare/dimagrimento
CREATINA	3-5 gr					3-5 gr			cronica/ciclica	migliora recupero/aumento massa muscolare
WHEY	30 gr					30 gr			cronica	miglior recupero/aumento massa muscolare
CASEINE	30 gr							30 gr	cronica	migliora recupero/aumento massa muscolare
MALTODESTRINE	20-40gr								cronica	energia/ricarica glicogeno
DESTROSIO	20-40gr								cronica	energia/ricarica glicogeno
HMB	2gr					2gr			cronica	migliora recupero/aumento massa muscolare/dimagrimento
LEUCINA	2gr					2gr			cronica	miglior recupero/aumento massa muscolare/dimagrimento
CITRULLINA	3-5gr			3-5gr					cronica	tampona acido lattico/ritarda affaticamento/pompaggio muscolare (vasodilatazione)
BETA-ALANINA	2-5gr			2-5gr					cronica	tampona acido lattico/ritarda affaticamento/pompaggio muscolare (vasodilatazione)
TAURINA	2gr			2gr					cronica	prevenzione crampi e DOMS/focus/ottimizza l'utlilizzo di energia
GLUTAMMINA	4-10gr					1/2 dose		1/2 dose	cronica/ciclica	recupero/diminuzione DOMS/difese immunitarie
GLUCOSAMMINA	750-1.500mg/die	1/3 dose	1/3 dose				1/3 dose		ciclica	articolazioni
CONDROITINA	800-1.200mg/die	1/3 dose	1/3 dose				1/3 dose		ciclica	articolazioni
OMEGA-3	1-2 capsule	1 caps					1 caps		cronica	salute/carenze/articolazioni
VITAMINA D	10-20µg/die								cronica	ossa/migliora la performance
MULTIVITAMINICO	1-2 capsule	1-2 caps							cronica/ciclica	salute/carenze
IDROSALINO	1 bustina				1 bustina				cronica	idratazione