



Desenvolvido por  
**Luiz Moreira**

## Pré-treino - Mix de Aminoácidos

Nos últimos anos, o embasamento científico esteve ativamente investigando os efeitos da ingestão de aminoácidos sobre o anabolismo de proteínas. O metabolismo das proteínas musculares requer mais aminoácidos de cadeia ramificada (BCAAs). O exercício combinado com a ingestão de BCAA aumenta a absorção de aminoácidos, e esse aumento pode continuar por até 24 horas em homens ativamente recreativos.



### Estabilidade

#### 1- pH de Estabilidade:

- Não Aplicável.

#### 2- Temperatura de Estabilidade:

- Para que se mantenha estável, os sachês devem ser armazenados ao abrigo de calor, luz e umidade.

#### Formulação - Pré-Treino

Prezado (a) Farmacêutico (a),

Siga corretamente o modo de preparo e os componentes da formulação. Os ingredientes e os cuidados no preparo influenciam diretamente no sabor e na estabilidade do produto final.

Departamento de Pesquisa e Desenvolvimento, Consulfarma.

## Formulação:

### Mix Exclusivo de Aminoácidos

Composto por aminoácidos essenciais importantes para o aumento da energia e força, estimula a síntese proteica muscular o que melhora o ganho de massa muscular. Além disso, reduz os danos musculares, melhora a recuperação pós-treino e aumenta a resistência a fadiga.

### Vitamina A

A vitamina A e os retinóides são capazes de melhorar os elementos da resposta imune inata em células não infectadas, tornando-as refratárias às infecções durante as rodadas subsequentes de replicação viral. Além disso, atua como potente antioxidante e neutralizante de radicais livres;

### Vitamina B

As vitaminas B são vitaminas hidrossolúveis e funcionam como parte das coenzimas. Cada vitamina B tem suas funções. Por exemplo: a vitamina B2 (riboflavina) desempenha um papel no metabolismo energético de todas as células e a vitamina B3 inibe significativamente a infiltração de neutrófilos nos pulmões com um forte efeito anti-inflamatório. Enquanto isso, a vitamina B6, necessária no metabolismo das proteínas, participa de mais de 100 reações nos tecidos do corpo. Além disso, desempenha um papel importante na função imunológica do corpo. A escassez de vitaminas do complexo B pode enfraquecer a resposta imunológica.





## Formulação:

### Vitamina K2

A vitamina K age como cofator de enzimas para diversas proteínas presentes no osso, especialmente a osteocalcina (OC). A vitamina K existe sob duas formas: a vitamina K1, ou filoquinona, encontrada em vegetais, e a vitamina K2 ou menaquinona (MK-4 ou MK-7). A vitamina K2 ativa a osteocalcina, uma proteína necessária para ligar o cálcio à estrutura óssea e fortalece o esqueleto, prevenindo a osteoporose e fraturas.

### DHA

DHA é uma fonte de Ômega-3 que age na prevenção de problemas cardíacos, melhora a memória, auxilia na saúde dos olhos e reduz o triglicérides.

### Vitamina D

A vitamina D pode ser sintetizada em nosso corpo com a ajuda da luz solar. Além de seu papel na manutenção da integridade óssea, também estimula a maturação de muitas células, incluindo células imunes.



## Pré-Treino Rico em Aminoácidos

### Sabor Laranja e Limão

Fase	Componentes	Quantidade
1	Metionina	0,050 g
1	Histidina	0,025 g
1	L-Fenilalanina	0,100 g
1	L-Triptofano	0,050 g
1	L-Lisina	0,250 g
1	L-Treonina	0,140 g
1	L-Valina	0,160 g
1	L-Isoleucina	0,160 g
1	L-Leucina	0,640 g
1	L-Arginina	0,200 g
1	Vit. A Acetato	0,400 g
1	Vit. D3	50 mcg
1	Vit. K2	140 mcg
1	Ácido Fólico (B9)	500 mcg



## Pré-Treino Rico em Aminoácidos

1	Tiamina (B1)	0,002 g
1	Riboflavina (B2)	0,025 g
1	Piridoxina (B6)	0,050 g
1	DHA Vegetal	0,100 g
1	Polidextrose	0,200 g
1	Benzoato de Sódio	0,001 g
1	Ácido Cítrico	0,100 g
1	Stevia	0,020 g
1	Taumatina	0,015 g
1	Aerosil	0,028 g
1	Aroma de Laranja	0,800 g
1	Aroma de Limão	0,300 g

### Modo de Preparo:

- Pesar toda fase 1 em balança analítica e verter sobre o almofariz.
- Triturar e homogeneizar todos os pós e envasar em sachê de alumínio.
- Orientar ao paciente sobre a utilização, reconstituir do pó em 200ml de água.



## Pré-Treino Rico em Aminoácidos

### Sabor Tangerina e Morango

Fase	Componentes	Quantidade
1	Metionina	0,050 g
1	Histidina	0,025 g
1	L-Fenilalanina	0,100 g
1	L-Triptofano	0,050 g
1	L-Lisina	0,250 g
1	L-Treonina	0,140 g
1	L-Valina	0,160 g
1	L-Isoleucina	0,160 g
1	L-Leucina	0,640 g
1	L-Arginina	0,200 g
1	Vit. A Acetato	0,400 g
1	Vit. D3	50 mcg
1	Vit. K2	140 mcg



## Pré-Treino Rico em Aminoácidos

1	Ácido Fólico (B9)	500 mcg
1	Tiamina (B1)	0,002 g
1	Riboflavina (B2)	0,025 g
1	Piridoxina (B6)	0,050 g
1	DHA Vegetal	0,100 g
1	Polidextrose	0,200 g
1	Benzoato de Sódio	0,001 g
1	Ácido Cítrico	0,100 g
1	Stevia	0,020 g
1	Taumatina	0,015 g
1	Aerosil	0,028 g
1	Aroma de Tangerina	0,800 g
1	Aroma de Morango	0,400 g

### Modo de Preparo:

- Pesar toda fase 1 em balança analítica e verter sobre o almofariz.
- Triturar e homogeneizar todos os pós e envasar em sachê de alumínio.
- Orientar ao paciente sobre a utilização, reconstituir do pó em 200ml de água.

## Pré-Treino Rico em Aminoácidos

### Sabor Morango e Baunilha

Fase	Componentes	Quantidade
1	L-Valina	0,400 g
1	L-Isoleucina	0,400 g
1	L-Leucina	1,200 g
1	Polidextrose	0,359 g
1	Benzoato de Sódio	0,001 g
1	Ácido Cítrico	0,100 g
1	Stevia	0,020 g
1	Taumatina	0,020 g
1	Aroma de Baunilha	0,070 g
1	Aroma de Morango	0,930 g

### Modo de Preparo:

- Pesar toda fase 1 em balança analítica e verter sobre o almofariz.
- Triturar e homogeneizar todos os pós e envasar em sache de alumínio, ou pote e anexar a embalagem um esculpe de 3,5 gramas.
- Orientar ao paciente sobre a utilização, reconstituir o pó em 200ml de água, agitar e consumir.





## Pré-Treino Rico em Aminoácidos

### Sabor Limão

Fase	Componentes	Quantidade
1	L-Valina	0,400 g
1	L-Isoleucina	0,400 g
1	L-Leucina	1,200 g
1	Polidextrose	0,359 g
1	Benzoato de Sódio	0,001 g
1	Ácido Cítrico	0,100 g
1	Stevia	0,020 g
1	Taumatina	0,020 g
1	Aroma de Limão	1,00 g

### Modo de Preparo:

- Pesar toda fase 1 em balança analítica e verter sobre o almofariz.
- Triturar e homogeneizar todos os pós e envasar em sachê de alumínio, ou pote e anexar a embalagem um esculpe de 3,5 gramas.
- Orientar ao paciente sobre a utilização, reconstituir o pó em 200ml de água, agitar e consumir.



## Pré-Treino Rico em Aminoácidos

### Sabor Tangerina

Fase	Componentes	Quantidade
1	L-Valina	0,400 g
1	L-Isoleucina	0,400 g
1	L-Leucina	1,200 g
1	Polidextrose	0,359 g
1	Benzoato de Sódio	0,001 g
1	Ácido Cítrico	0,100 g
1	Stevia	0,020 g
1	Taumatina	0,020 g
1	Aroma de Tangerina	1,000 g
1	Vitamina B2	0,020 g

### Modo de Preparo:

- Pesar toda fase 1 em balança analítica e verter sobre o almofariz.
- Triturar e homogeneizar todos os pós e envasar em sachê de alumínio, ou pote e anexar a embalagem um esculpe de 3,5 gramas.
- Orientar ao paciente sobre a utilização, reconstituir o pó em 200ml de água, agitar e consumir.



## Como prescrever :

### Mix de Aminoácidos Pré-Treino

#### Sabor Laranja e Limão

Metionina.....	0,050 g
Histidina.....	0,025 g
L-Fenilalanina.....	0,100 g
L-Triptofano.....	0,050 g
L-Lisina.....	0,250 g
L-Treonina.....	0,140 g
L-Valina.....	0,160 g
L-Isoleucina.....	0,160 g
L-Leucina.....	0,640 g
L-Arginina.....	0,200 g
Vit. A Acetato.....	0,400 g
Vitamina D3.....	50 mcg
Vitamina K2.....	140 mcg
Ácido Fólico.....	500 mcg
Tiamina.....	0,002 g
Riboflavina.....	0,025 g
Piridoxina.....	0,050 g
DHA vegetal.....	0,100 g
Sachê.....	1 UN

Administrar 1 sachê antes do treino físico ou conforme orientação médica.

\*Reconstituir o sachê em 200 mL de água, misturar e ingerir.



**Consulfarma**  
nosso DNA é MAGISTRAL

/consulfarma  
consulfarma.com



## Como prescrever :

### Mix de Aminoácidos Pré-Treino

#### Sabor Tangerina e Morango

Metionina.....	0,050 g
Histidina.....	0,025 g
L-Fenilalanina.....	0,100 g
L-Triptofano.....	0,050 g
L-Lisina.....	0,250 g
L-Treonina.....	0,140 g
L-Valina.....	0,160 g
L-Isoleucina.....	0,160 g
L-Leucina.....	0,640 g
L-Arginina.....	0,200 g
Vit. A Acetato.....	0,400 g
Vitamina D3.....	50 mcg
Vitamina K2.....	140 mcg
Ácido Fólico.....	500 mcg
Tiamina.....	0,002 g
Riboflavina.....	0,025 g
Piridoxina.....	0,050 g
DHA vegetal.....	0,100 g
Sachê.....	1 UN

Administrar 1 sachê antes do treino físico ou conforme orientação médica.

\*Reconstituir o sachê em 200 mL de água, misturar e ingerir.



**Consulfarma**  
nosso DNA é MAGISTRAL

/consulfarma  
consulfarma.com

## Como prescrever :

### BCAA Pré-Treino

#### Sabor Morango e Baunilha

L-valina.....	0,400 g
L-Isoleucina.....	0,400 g
L-Leucina.....	1,200 g
Sachê.....	1 UN

Administrar 1 sachê antes do treino físico ou conforme orientação médica.

\*Reconstituir o sachê em 200 mL de água, misturar e ingerir.

### BCAA Pré-Treino

#### Sabor Tangerina

L-valina.....	0,400 g
L-Isoleucina.....	0,400 g
L-Leucina.....	1,200 g
Sachê.....	1 UN

Administrar 1 sachê antes do treino físico ou conforme orientação médica.

\*Reconstituir o sachê em 200 mL de água, misturar e ingerir.



**Consulfarma**  
nosso DNA é MAGISTRAL

/consulfarma  
consulfarma.com

## Como prescrever :

### BCAA Pré-Treino

#### Sabor Limão

L-valina.....	0,400 g
L-Isoleucina.....	0,400 g
L-Leucina.....	1,200 g
Sachê.....	1 UN

Administrar 1 sachê antes do treino físico ou conforme orientação médica.

\*Reconstituir o sachê em 200 mL de água, misturar e ingerir.



## Referências Bibliográficas

Ferreira, A. O. **Guia Prático da Farmácia Magistral**. 2º Edição, Juiz de Fora:2002

Batistuzzo, J. A. O. **Formulário Médico Farmacêutico**. 2º Edição, Tecnopress:São Paulo, 2002

Ferreira, A. O. **Preparações Orais Líquidas**. Ed. **Fharmabooks**, São Paulo, 2005

Rowe, R.; et al. **Handbook of Pharmaceutical Excipients**. 5ª ed. Editora Pharmaceutical Press.

PRISTA, L. N.; ALVES, C. A.; MORGADO, R. **Técnica farmacêutica e farmácia galênica**. 4.ed. Lisboa: Fundação Calouste-Gulbenkian.

## Índice de Fornecedores

Matéria prima	Fornecedor
Ácido Cítrico	Diversos
Ácido Fólico (B9)	Florien
Aerosil	Evonik
Aroma de Baunilha	Pharma Special
Aroma de Laranja	Pharma Special
Aroma de Limão	Pharma Special
Aroma de Morango	Pharma Special
Aroma de Tangerina	Pharma Special
Benzoato de Sódio	Diversos
DHA Vegetal	Via Farma
Histidina	Valdequímica
L-Arginina	Purifarma
L-Fenilalanina	Purifarma
L-Isoleucina	Ajinomoto
L-Leucina	Ajinomoto

## Índice de Fornecedores

L-Lisina	Inifinity Pharma
L-Treonina	Mapric
L-Triptofano	Purifarma
L-Valina	Ajinomoto
Metionina	Inifinity Pharma
Piridoxina (B6)	Florien
Polidextrose	Biovital
Riboflavina (B2)	Florien
Stevia	Nutri Max
Taumatina	Nutri Max
Tiamina (B1)	Florien
Vit. A Acetato	Galena
Vit. D3	Purifarma
Vit. K2	Lemma

Fase	Componentes	Quantidade
1	Metionina	0,050 g
1	Histidina	0,025 g
1	L-Fenilalanina	0,100 g
1	L-Triptofano	0,050 g
1	L-Lisina	0,250 g
1	L-Treonina	0,140 g
1	L-Valina	0,160 g
1	L-Isoleucina	0,160 g
1	L-Leucina	0,640 g
1	L-Arginina	0,200 g
1	Vit. A Acetato	0,400 g
1	Vit. D3	50 mcg
1	Vit. K2	140 mcg
1	Ácido Fólico (B9)	500 mcg