



LOS COMPLEMENTOS DEL COACH

OMEGAS 3-6-9



¿QUÉ ES EL OMEGA 3 6 9?

El Omega 3 6 9 son ácidos grasos esenciales para el correcto funcionamiento del cuerpo humano. Cada uno se puede obtener por separado. El más conocido es el Omega-3 que está presente en los pescados de color azul. El omega 6 y 9 están principalmente en los aceites vegetales. También es posible obtenerlos de algunos vegetales.

Pero no hace falta ubicarlos uno por uno o preparar una dieta a base de estos elementos, pues existen numerosos productos farmacéuticos que ya contienen Omega 3 6 9 en las cantidades adecuadas para tu cuerpo.

¿PARA QUE SIRVEN?

Dentro de las propiedades del Omega 3 6 9 encontramos que son grasas insaturadas, es decir, grasas buenas para el organismo. De hecho, contienen aminoácidos esenciales. También poseen

los ácidos DHA y EPA. Cada uno de ellos ayuda al cuerpo a cumplir funciones esenciales.

VEAMOS PARA QUÉ SIRVE:

- **Fortalece las defensas.** Gracias a proveer ácidos necesarios para el cuerpo, permite regular las funciones básicas logrando que el sistema inmunario tenga la madurez y fuerza necesaria para hacer frente a cualquier virus.
- **Fortalece el sistema nervioso.** Se ha comprobado mediante estudios que los ácidos grasos son útiles para mantener activo el cerebro, contribuyendo a la agilidad física y mental.
- **Propiedades antiinflamatorias.** La inflamación es la manera natural que el cuerpo usa para defenderse de algunas enfermedades. Sin embargo, requiere de ayuda para recuperar su estado normal. Para ello, el Omega contiene ácido linoleico, el cual estimula la producción de protectinas y resolvinas. De esa manera el cuerpo inicia el proceso de desinflamación. Gracias a esto, se obtiene gran alivio, especialmente quienes sufren de artritis.
- **Ayuda a la circulación y al corazón.** Estos ácidos grasos esenciales cumplen una función muy necesaria pues evitan la coagulación de la sangre a la vez que eliminan la grasa dañina que tiende a acumularse en la sangre. También logran una gran disminución del colesterol y los triglicéridos.

Es interesante que el cuerpo humano no está diseñado con la capacidad de producir omega 3 y 6, de allí que debemos consumirlo como complemento nutricional para poder disfrutar de sus beneficios. Y, aunque el cuerpo si puede producir el omega 9, solo es posible que lo haga si ya has



ingerido omega 3 y 6.

Dado que son tan necesarios, es muy importante que los incluyamos en el programa. Por ejemplo, el omega-3 está presente en la carne de pescados como el salmón, kril, caballa, también en verduras, semillas, linaza, etc.

Sin embargo, debemos tener presente que la cantidad de ácidos grasos que el cuerpo puede tolerar son limitados. De allí la importancia de no consumirlos en exceso.

VENTAJAS DE COMPLEMENTAR LA DIETA CON OMEGAS:

- **Su energía aumentará.** Estos ácidos gamma-linolénico para el cuerpo contribuyen a que tengamos una mejor circulación de la sangre. Todo esto permitirá que su cuerpo asimile mejor los nutrientes de los alimentos que consuma. De esa manera la energía de su cuerpo será mayor.
- **Controlará la cantidad de grasa y colesterol en el cuerpo.** Dado que estos son los principales causantes de los problemas en el corazón y otros órganos importantes del cuerpo, es fundamental su consumo diario.
- **Mejor calidad de vida.** Sentir que su memoria mejora, su capacidad para aprender aumenta, duerme mejor entre otros, son algunos de las ventajas que ofrece consumir omega 3 6 9. Todo esto es posible gracias a que el Omega detiene la degeneración natural del cerebro y las células que se conectan con él.

CAFEÍNA



La cafeína está presente en el cacao, yerba mate, café y té. También en las llamadas “bebidas energéticas”

El pico máximo de concentración de cafeína en la sangre es a los 45-90 minutos de su consumo. Por eso se recomienda ingerirla 40 – 60 minutos antes de entrenar. (Así da chance de ir al baño también).

Las investigaciones han dejado claro cómo, los efectos estimulantes de la cafeína, producen mejoras en la velocidad de respuesta durante el ejercicio o en la concentración.

Pero también menores percepciones de esfuerzo o disminución de la fatiga durante el mismo. En otras palabras, cualquier ejercicio se registra como más fácil con la cafeína.

Evidentemente, esto depende de varios factores: el tipo de deporte, la duración, la dosis ingerida o el momento en el que se ingiere.

Dosis: de 3 a 6mg por Kg de peso corporal. 40-60min pre ejercicio. (Personas más livianas elegir dosis bajas.) 2 veces al día (días que entrena)



CREATINA



La Creatina es la combinación de 3 aminoácidos simples: Glicina, Arginina y Metionina ¡Nada más! Muchas personas tienen ideas erradas de lo que hace y no hace este complemento nutricional.

La creatina es uno de los suplementos más populares que hay en el mercado **¿POR QUÉ?** ¡Porque funciona! Con más de 40 años en el mercado, es uno de los productos con mayor respaldo clínico de la industria, demostrada eficiencia y seguridad.

QUÉ NO HACE LA CREATINA:

1. Aumentar músculo solo por tomarla.
2. Engordar
3. Quemar grasa.

QUÉ SI HACE LA CREATINA:

1. Complementar con Creatina acelera el ciclo de regeneración del ATP, con lo cual podés incrementar la intensidad del entrenamiento. Esto es especialmente beneficioso para actividades atléticas cortas, rápidas o de movimientos explosivos. Como los de este reto.

2. Hidrata las células musculares. Cuando los músculos están hidratados, se estimula la síntesis proteica. Otro efecto de la hidratación es un incremento de iones en las células. Como las células absorben más agua, más iones ingresan en la célula para mantener el equilibrio.

3. Presenta beneficios potenciales en otras áreas del cuerpo como la salud cerebral, el metabolismo de la glucosa y la densidad mineral de los huesos.

4. Algunos estudios sugieren que la Creatina ayuda a mejorar la concentración.

¿COMO SE TOMA LA CREATINA DE FORMA SEGURA?

Se hace una “recarga” los primeros 5 días

- Hombres toman 20g por día
- Mujeres toman 15g por día

Del día 6 en adelante (por 5 semanas)

- Hombres toman 5gms por día
- Mujeres 2.5 a 3gms por día

Se puede tomar antes o después de entrenar y en realidad en cualquier momento del día.

A diferencia de la proteína la cual se toma en los primeros 30 minutos post entrenamiento.



COLÁGENO HIDROLIZADO MAGNESIO



Es la forma de tomar colágeno, más soluble. Es un producto natural, de origen animal.

Es utilizado para estimular la producción de colágeno en el organismo, ayudando así a mejorar el aspecto de la piel, fortalecer las articulaciones, las uñas, los huesos y el cabello.

Se recomienda tomarlo por las noches después de la cena.



El magnesio es importante para muchos procesos que realiza el cuerpo. Por ejemplo, regula la función de los músculos y el sistema nervioso, los niveles de azúcar en la sangre, y la presión sanguínea. Además, ayuda a formar proteína, masa ósea y ADN

VITAMINA C



La vitamina C, conocida como ácido ascórbico, es un nutriente hidrosoluble que se encuentra en ciertos alimentos. En el cuerpo, actúa como antioxidante, al ayudar a proteger las células contra los daños causados por los radicales libres.

REDUCCIÓN DE AZUCARES AL 70% MENOS

