

RUTINA DE SUPLEMENTOS



“Si fuese fácil todo el mundo lo haría,
el éxito siempre exige más”

A L E J A N D R O C A R D O Z O

SUPLEMENTOS Y SUPERFOODS NUTRITIVOS

Vitaminas y Minerales,
Proteínas, Aceites Nutritivos,
Colágeno, Omega 3, Espirulina,
Chlorela, Creatina, Glutamina, etc.

Esta categoría es un complemento de la alimentación.

Todos estos suplementos son materia prima para la salud y el cuerpo los almacena y los utiliza independientemente del horario en que decida tomar el suplemento. Por esto es indiferente el horario. Todos se integran bien entre sí, y no hay problemas por tomar ninguno de estos juntos. En el caso de que tomes una gran variedad de suplementos (más de 6 tipos) puedes dividirlos en dos dosis por ejemplo una en la mañana y otra por la tarde.

Siguiendo las dosis recomendadas en las etiquetas no hay riesgo de sobredosis. Recuerda que los suplementos son diferentes de los medicamentos. Están ausentes de los efectos, no tienen folleto y no tienen ninguna interacción relevante con los medicamentos.



Los siguientes en particular funcionan muy bien en ayuno junto con la hidratación matutina (aunque no es una regla que deba cumplirse al 100%) Si los consumes con alimentos, también son igual de buenos:

- **Propóleo**
- **SPIRULINA Y CHLORELLA**
- **NUTRIENTES AGUA-SOLUBLE**
(vitamina C y complejo B)
- **ÁCIDO ALFA LIPOICO**
- **COQ10**
- **COLÁGENO**
- **MAGNESIO, ETC.**





Los siguientes funcionan mejor JUNTO con las comidas puede ser al desayuno, al almuerzo o con la merienda de la tarde:

- **MULTIVITAMÍNICOS COMPLETOS**
- **VITAMINAS LIPOSOLUBLES (A, D y K2)**
- **ACEITES** (como el Omega 3) (esto justo antes de la comida)
- **ENZIMAS DIGESTIVAS** (justo antes de la comida)

IMPORTANTE SABER QUE EL CAFÉ NO INTERFIERE CON LA ABSORCIÓN DE NUTRIENTES Y/O SUPLEMENTOS



CONSUMIR POR LA MAÑANA



NOOTRÓPICOS ESTIMULANTES (CAFEINA, MATEINA, etc.) y los suplementos que contienen VITAMINA D deben evitarse después de las 16hs ya que ambos pueden en cierta medida obstaculizar la calidad del sueño.

VITAMINA D es una pre hormona solar, que compite con los receptores de la MELATONINA que vendría a ser la hormona del sueño y también los estimulantes como la CAFEÍNA pueden perjudicar el descanso.

CONSUMIR POR LA TARDE Y POR LA NOCHE



Sin embargo, los nootrópicos relajantes, como la L-TEANINA, GABA, o 5HTP, aminoácidos y minerales que calman como la TAURINA y el MAGNESIO, son excelentes opciones para tomar antes de acostarse.



Otros elementos interesantes para usar antes de dormir son los PROBIOTICOS y PREBIOTICOS. El TCM o MCT que es un aceite que energiza el cerebro para antes de dormir y le da alimento y también las proteínas de cualquier tipo para que el cuerpo las use durante la noche y durante su regeneración.

FITOQUÍMICOS Y ANTIOXIDANTES

Curcumina, Resveratrol, Astaxantina, Acai, Propóleo, etc.

Los suplementos y alimentos antioxidantes son ideales cuando se utilizan en las siguientes condiciones:

1.

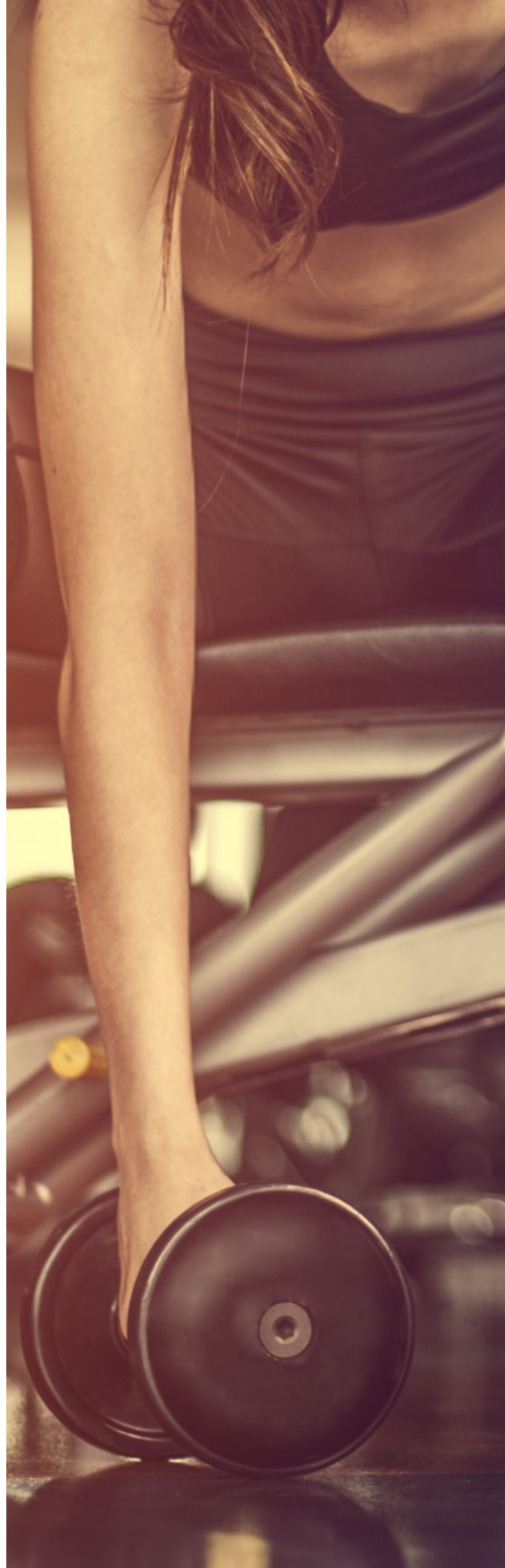
En varias ocasiones a lo largo del día es mejor que tomar todos sus antioxidantes de una vez sola. Lo ideal es tomar una hora en la mañana, otra por la tarde y otra en la noche



2.

Si practicas ejercicios de culturismo o de alta intensidad evita usar antioxidantes y antiinflamatorios (como la cúrcuma) justo antes y hasta 5 horas después del entrenamiento, ya que estos inhiben la inflamación natural que es parte del proceso de ganar masa muscular

Y si entrenas a las 8 AM deja los antioxidantes y antiinflamatorios para la hora del almuerzo en adelante. Si entrenar por la noche, deja tus antioxidantes y antiinflamatorios para la mañana hasta el final de la tarde. Es muy importante esto siempre y cuando hagas ejercicios de fuerza.





Alejandro Cardozo



[alejandrocardozo.official](https://www.facebook.com/alejandrocardozo.official)



[/ Alejandro Cardozo](https://www.youtube.com/AlejandroCardozo)



[alejandrocardozo_oficial](https://www.instagram.com/alejandrocardozo_oficial)



info@institutoalejandrocardozo.org