



Durante o exercício físico existem mecanismos que regulam os processos metabólicos, assim como nutrientes importantes que estão envolvidos no desempenho, favorecendo a energia durante a prática da atividade física.

O iodo é um microelemento essencial para a síntese dos hormônios triiodotironina (T3) e tiroxina (T4), influenciando o funcionamento da tireoide que é responsável por manter o ritmo corporal e cardiovascular e conduzir a produção de ATP e calor. Está também relacionado com a performance física devido à ação nos hormônios da tireoide, que desempenham importante papel na síntese de proteínas musculares, no gasto de energia e na regulação da temperatura corporal. Normalmente a suplementação deste importante elemento é realizada através da dieta, mas hoje em dia a alimentação encontra-se com grande carência de iodo, sendo de grande importância a suplementação através de outras fontes.

Atividade física e o benefício da suplementação com iodo

• Suplementação no pré-treino

Essa suplementação é essencial para estimular o metabolismo energético, proporcionando a energia necessária para a prática de exercícios físicos, devido à influência do iodo no aumento da performance.

• Suplementação do pós-treino

Durante a prática de exercícios físicos intensos há perda de iodo no suor, principalmente quando realizado em clima quente e úmido, sendo necessária a suplementação diária de iodo para a reposição dos minerais e reconstrução da massa muscular.

Outros benefícios do iodo

• Melhora da Função Cognitiva

O iodo participa das sinapses cerebrais e do processo de mielinização, visto que os hormônios da tireoide exercem papel importante na maturação do sistema nervoso central.

• Baixa incidência de câncer de mama

A alta ingestão de iodo está associada com menor ocorrência de câncer de mama, enquanto menor ingestão está associada à maior ocorrência de câncer de mama. A incidência de câncer de mama é 3 vezes maior em pessoas com bócio resultantes de deficiência de iodo.

• Proteção Gástrica

Estudos epidemiológicos na população italiana apresentaram diminuição da incidência de câncer gástrico, pois o iodo protege as células estomacais dos danos causados pela peroxidação lipídica. Além disso, o iodo extratireoidiano protege contra o crescimento anormal de bactérias, principalmente a *Helicobacter pylori*, no estômago.

• Estímulo da Imunidade

Estudos relataram que a ingestão adequada de iodo é necessária para manter uma imunidade mediada por células normais e suprimir certas doenças auto-imunes.

Nome Científico

Ascophyllum nodosum

Dose usual

Melhora da Cognição: 200 mg a 1 g.
Suplementação Pré e Pós-treino: 500 mg a 1g.
Obs: 1g de I-Plus® contém entre 800 mcg a 1100 mcg de iodo.

Atributos do produto

- Alga marrom da Noruega pura e seca.
- Rica composição da alga marrom por viver em ambiente hostil do Ártico.
- Método de colheita sustentável.
- Ativo totalmente natural para reposição de iodo.
- Promove energia para o dia a dia.
- Suplementação pré-treino para melhorar a performance.
- Reposição dos minerais e reconstrução da massa muscular pós-treino.
- Favorece o estímulo do metabolismo energético.
- Contribui para a normalização da função cognitiva.
- Auxilia na manutenção da imunidade.
- Previne contra o câncer de mama e gástrico.
- Proteção gástrica contra o crescimento da *Helicobacter pylori*.
- Livre de GMO e solventes.
- Possui Certificado Halal, Orgânico e Kosher.

Pensando nos benefícios e na importância da suplementação de iodo, a Galena traz para o mercado **I-Plus®**, composto pela alga marrom pura e seca, rica em Vitaminas, Minerais, Polifenóis, Florotaninos, Fucoidanos, Ácido Algínico e alta concentração de Iodo Biodisponível. **I-Plus®** representa uma solução natural para quem se exercita regularmente e procura o estímulo do metabolismo energético, além de equilibrar os hormônios da tireoide, que desempenham importante papel na síntese de proteínas musculares, gasto de energia e na regulação da temperatura corporal.

EFICÁCIA DE I-PLUS®

Estudo *IN VIVO*

Alta biodisponibilidade do iodo presente no I-Plus®

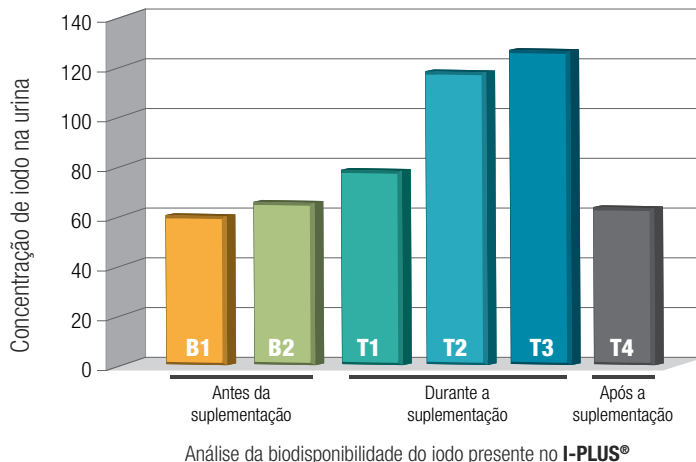
Estudo realizado em 18 voluntários saudáveis para avaliar a biodisponibilidade do iodo presente no **I-Plus®** através da análise do conteúdo de iodo na urina.

Concentração de iodo na urina

Os voluntários foram suplementados por 3 semanas com cápsulas de **I-Plus®** com 50 mcg de iodo: T1 – 1 cápsula ao dia durante a primeira semana, T2 – 2 cápsulas ao dia durante a segunda semana, T3 – 3 cápsulas ao dia durante a terceira semana e T4 – durante a quarta semana não foi administrada nenhuma cápsula, para avaliar se há redução da concentração de iodo. Antes do início da suplementação foram analisadas 2 urinas como padrão (B1 e B2).

RESULTADO

A suplementação de **I-Plus®** nas três concentrações demonstrou aumento de iodo em comparação com o padrão, confirmando a biodisponibilidade no organismo do iodo presente na **I-Plus®**.



Uso *IN* e *OUT* no cuidado do corpo na prática de atividade física



Sugestões de Fórmulas

Uso *IN*

Uso *OUT*

Maxxi Trio: suplemento para aumento da energia, foco, concentração e performance

Teacrine®	80 g
I-Plus®	200 mg

Administrar 1 dose antes do treino.

ASSOCIAR COM:

Peak O ₂ ™	1 g
-----------------------	-----

Administrar 1 dose antes do treino em cápsulas ou sachê.

Ação termogênica e aumento de energia

I-Plus®	200 mg
Teacrine®	80 g
Extrato de Chá Verde (EGCG 98%)	100 mg

Administrar 1 dose no pré-treino.

Pós-treino - Reposição dos minerais, reconstrução e recuperação muscular

I-Plus®	300 mg
CherryPURE®	480 mg

Administrar 1 dose, no mínimo 2 horas após o treino e preferencialmente à noite.

Reposição de iodo para o dia a dia

A energia para o dia

I-Plus®	1 g
---------	-----

Administrar 1 dose, pela manhã.

Firmeza da pele e tônus muscular

Actigym™	5%
Sarcoslim re-shape	3%
Creme corporal com Novamer™ qsp	100 g

Aplicar na região desejada diariamente.

Referências bibliográficas:

Combet, E. et al. Low-level seaweed supplementation improves iodine status in iodine-insufficient women. *Br J Nutr*; 112(5): 753-61, 2014 Sep 14.
Iodine status worldwide. WHO Global Database on Iodine Deficiency.
Macedo, M.S. et al. Deficiência de iodo e fatores associados em lactentes e pré-escolares de um município do semiárido de Minas Gerais, Brasil, 2008. *Cad. Saúde Pública*, Rio de Janeiro, 28(2):346-356, fev, 2012.

Magistral 0800 142 700 • 0800 701 4311 vendas@galena.com.br

Industrial 0800 144 150 industrial@galena.com.br

Exclusividade



galenanutrition.com.br
galena.com.br
galenafarmaceutica

MANDA MANIPULAR