

Suplementos Nutracéuticos Deportivos	Propiedades o Beneficios
BCAA (Aminoácidos de cadena ramificada)	Ayuda en la recuperación muscular y la hipertrofia muscular
AA (Aminoácidos esenciales)	Construcción de proteínas y músculo, síntesis de neurotransmisores, metabolismo celular, metabolismo energético y recuperación
Creatina	Mejora la fuerza y el rendimiento anaeróbico
Proteína de suero (Whey protein)	Favorece la recuperación y la síntesis muscular
Ácido alfa-lipoico	Mejora de la función cognitiva y el metabolismo de la glucosa
Beta-alanina	Aumenta la resistencia muscular
Cafeína	Mejora la concentración y reduce la fatiga
Glutamina	Favorece la recuperación muscular y el sistema inmunológico, apoyo a la función intestinal y la recuperación muscular
HMB (Beta-hidroxi beta-metilbutirato)	Previene la pérdida muscular y mejora la recuperación
L-carnitina	Contribuye a la oxidación de grasas y a la recuperación muscular
L-citrulina	Mejora la circulación y el rendimiento
Taurina	Mejora el rendimiento físico y la resistencia
Omega-3 (ácidos grasos EPA y DHA)	Mejora de la función cardiovascular, reducción de la inflamación, apoya la salud articular
Hierro	Prevención y tratamiento de la anemia, apoyo a la función energética
Magnesio	Soporte muscular y nervioso, mejora la recuperación, reducción de la fatiga, mejora del sueño, mantenimiento de la función muscular y nerviosa
Zinc	Apoyo al sistema inmunológico, mejora de la cicatrización de heridas y la recuperación física
Electrolitos (sales minerales en solución)	Re-hidratación y equilibrio electrolítico durante y después del ejercicio físico
Complejos Multivitamínicos	Suplen deficiencias nutricionales y apoyan la salud general
Condroitina Sulfato	Mejora la salud articular, reduce el dolor y la inflamación en la osteoartritis, y mejora la movilidad
MSM (Metilsulfonilmetano)	Reduce el dolor articular, disminuye la inflamación, mejora la salud de la piel y el cabello, y fortalece el sistema inmunológico
Ácido Hialurónico	Hidrata la piel, mejora la elasticidad, reduce las arrugas, lubrica las articulaciones y acelera la cicatrización
Colágeno	Mejora la salud de la piel, fortalece las articulaciones y los huesos, promueve la salud digestiva, y fortalece el cabello y las uñas