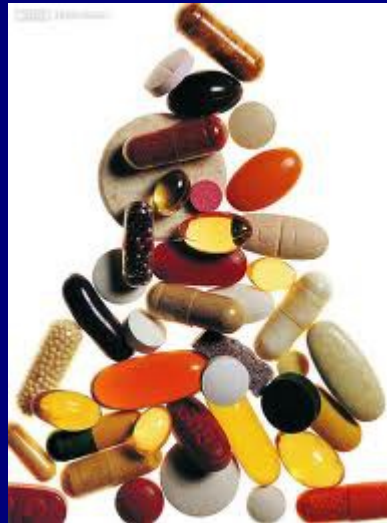


ΕΠΙΛΟΓΗ-ΔΙΑΒΑΘΜΙΣΗ-ΧΡΗΣΗ

ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ



Παρασκευάς Νικολάου

ΑΘΗΝΑ 2012

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

- Ορισμός (ΕΟΦ) Είναι προϊόντα που περιέχουν ένα ή περισσότερα θρεπτικά συστατικά των οποίων ο προορισμός είναι να συμπληρώνουν το ημερήσιο διαιτολόγιο του ανθρώπου όταν η διατροφή δεν είναι ισορροπημένη

ΤΙ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

- Δεν ανήκουν στην κατηγορία των κοινών τροφών
- Δεν είναι φάρμακα
- Δεν είναι προϊόντα ειδικής διατροφής
- Δεν προορίζονται για ειδικές κατηγορίες ατόμων

ΠΑΡΕΝΕΡΓΕΙΕΣ

- Δεν υπάρχουν αν ακολουθηθεί η προτεινόμενη χρήση και δοσολογία
- Αποφυγή από «περίεργα» συστατικά και σκευάσματα
- Προυπόθεση να υπάρχει ορθή λειτουργία του οργανισμού

ΜΟΡΦΕΣ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

- Ταμπλέτες
- Κάψουλες
- Σκόνες
- Υγρά

ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

- Με βάση τον τύπο
- Με βάση τον στόχο

ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ (βάση τύπου)

- Πρωτεϊνικά σκευάσματα...
- Αμινοξέα...
- Βιταμίνες μέταλλα...
- Βότανα
- υδατάνθρακες-ηλεκτρολύτες...
- Λιπαρά οξέα...
- Φοιτικές ίνες (psyllium- glucomannan)
- Ειδικά συμπληρώματα...

ΠΡΩΤΕΙΝΙΚΑ ΣΚΕΥΑΣΜΑΤΑ

- Πρωτεϊνικές μπάρες
- Ready to drink
- Πρωτεϊνικές σκόνες...
- Υποκατάστατα γεύματος

ΠΡΩΤΕΙΝΙΚΕΣ ΣΚΟΝΕΣ

- Ορού γάλακτος (whey)
- Καζεΐνης (casein)
- Γάλακτος
- Ασπράδι αυγού
- Μοσχάρι
- Σόγιας
- Συνδυσμός διαφόρων πηγών
- Άλλες μορφές

Whey protein

- Χρήση

- πριν το πρωινό
- πριν τη προπόνηση
- μετά την προπόνηση

- Μορφές

- Isolate
- Concentrate
- Hydrolysate

CASEIN PROTEIN

■ ΧΡΗΣΗ

-ενδιάμεσα στα γεύματα

-μετά την προπόνηση

Πριν τον ύπνο

■ ΜΟΡΦΕΣ

-Micellar

-Sodium, calcium, potassium caseinate

ΠΡΩΤΕΙΝΙΚΕΣ ΣΚΟΝΕΣ(extras)

- Αμινοξέα
- Ένζυμα
- Λίπη
- Υδατάνθρακες
- Κρεατίνη

ΑΜΙΝΟΞΕΑ

- Ελεύθερης μορφής
- Βασικά 8 αμινοξέα
- BCAA'S
- Αργινίνη
- Γλουταμίνη
- Silk amino acids
- Ταυρίνη
- Καρνιτίνη

ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ-ΜΕΤΑΛΛΑ

- Βιτ.Β
- Βιτ.С
- Βιτ.Д3
- Ασβέστιο
- ΖΜΑ
- Πολυβιταμίνες
- Αντιοξειδωτικές βιταμίνες

ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ

- Δεξτρόζη
- Μαλτοδεξτρίνη
- Vitargo
- Waxy maize
- Σύνθετοι υδατάνθρακες
- Ηλεκτρολύτες

ΛΙΠΑΡΑ ΟΞΕΑ

- Βασικά λιπαρά οξέα

- Άλφα-λινολενικό

- Λινολειακό οξύ

- MCT (cocconut oil)

- Ω3 (vit E, βαρέα μέταλλα-υδράργυρος)

- CLA

ΕΙΔΙΚΑ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ

- Κρεατίνη...
- Αντιοξειδωτικά...
- Ενισχυτικά των αρθρώσεων...
- Βοηθητικά ύπνου...
- Προστατευτικά –αποτοξινωτικά
- Μείωσης οιστρογόνων
- Μείωσης κορτιζόλης
- Αντικαταβολικά...
- Πεπτικά ένζυμα-προβιοτικά

ΚΡΕΑΤΙΝΗ

- Μορφές
 - μονουδρική
 - Υδροχλωρική
 - κρεαλκαλική
- Δοσολογία
- παρενέργειες

ΑΝΤΙΟΞΕΙΔΩΤΙΚΑ

- ALA
- Πράσινο τσάι
- Q10
- Βιτ. C, E, Se, καροτένιο

ΕΝΙΣΧΥΤΙΚΑ ΑΡΘΡΩΣΕΩΝ

- Γλυκοζαμίνη
- Χονδροϊτίνη
- MSM
- Πεπτικά ένζυμα
- Ω3

ΒΟΗΘΗΤΙΚΑ ΥΠΝΟΥ

- Μελατολίνη
- GABA
- Θιανίνη

ΑΝΤΙΚΑΤΑΒΟΛΙΚΑ

- CLA
- BCAAS
- HMB
- Γλουταμίνη?

ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ (βάση στόχου)

- Αύξηση μυϊκής μάζας
 - Απώλεια βάρους-λίπους
 - Αύξησης νιτρικού οξειδίου
 - Αύξηση μυϊκής δύναμης
 - Αύξησης τεστοστερόνης
 - φόρμουλες
- προπροπονικά (preworkout)
 - Ενδοπροπονικά (intraworkout)
 - Αποκατάστασης (postworkout)

ΑΥΞΗΣΗ ΜΥΙΚΗΣ ΜΑΖΑΣ

- Πρωτεϊνικές φόρμουλες αύξησης βάρους
- Πρωτεΐνη ορού γάλακτος και καζεΐνη
- Bcaa's
- Κρεατίνη
- Β-αλανίνη

ΑΠΩΛΕΙΑ ΒΑΡΟΥΣ-ΛΙΠΟΥΣ

- Διάσπασης λίπους
- Μεταφορείς λιπαρών οξέων
- Ενισχυτικά θυρεοειδικών ορμονών
- Ενίσχυσης της δράσης της ινσουλίνης
- Διουρητικά
- Θερμογεννητικά
- Μείωσης απορρόφησης
- Μείωσης της όρεξης

- **Διάσπασης λίπους**

- yohimbine

- καφεΐνη

- forskolin

- hydroxycitric acid

- **Μεταφορείς λιπαρών οξέων**

- καρνιτίνη

- **Ενισχυτικά θυρεοειδικών ορμονών**

- 7-Keto

- guggulsterones

- Ενίσχυσης της δράσης της ινσουλίνης

- ALA

- Chromium?

- cinnamon extract

- Διουρητικά

- dandelion

- uva ursi

- Θερμογεννητικά

- πράσινο τσάι (epigallocatechin gallate)

- καφεΐνη

- synephrine

- capsaicin

- Μείωσης απορρόφησης

- white kidney bean extract

- chitosan

- Μείωσης της όρεξης

- 5-HTP

- glucomannan

- phenylethylamine

ΑΥΞΗΣΗ ΝΙΤΡΙΚΟΥ ΟΞΥΔΙΟΥ (NO)

- Κιτροουλίνη
- GPLC
- Pygnogenol
- Νιτρώδη
- Αργινίνη ?

ΑΥΞΗΣΗ ΜΥΙΚΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ

- Κρεατίνη
- Μπεταΐνη
- Β-αλανίνη

ΑΥΞΗΣΗ ΤΕΣΤΟΣΤΕΡΟΝΗΣ

- D-Aspartic Acid
- Forskolin
- Τριμπουλους και άλλα βότανα?

ΦΟΡΜΟΥΛΕΣ

- Preworkout
- Intraworkout
- Postworkout

ΦΟΡΜΟΥΛΕΣ ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

- Συμπληρώματα Αύξησης δύναμης
- Αύξησης ενέργειας...
- Διεγερτικά...
- Αμινοξέα
- Συμπληρώματα αύξησης NO

ΑΥΞΗΣΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ

- Τυροσίνη
- Ταυρίνη
- Rhodiola Rosea
- ΒΙΤ.Β

ΔΙΕΓΕΡΤΙΚΑ

- Καφεΐνη
- Yerba Mate

ΦΟΡΜΟΥΛΕΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

- Αμινοξέα
- Υδατάνθρακες
- Ηλεκτρολύτες
- Βιταμίνες
- Μείωσης κορτιζόλης
 - phosphatidylserine
 - rhodiola rosea

ΦΟΡΜΟΥΛΕΣ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

- Πρωτεΐνη
- Υδατάνθρακες
- Κρεατίνη
- Bcaa's
- Γλουταμίνη
- Αντιοξειδωτικά
- Υλεκτρολύτες-μέταλλα

ΤΙ ΝΑ ΠΡΟΣΕΞΩ ΣΤΙΣ ΦΟΡΜΟΥΛΕΣ

- Αναγραφή συστατικών ξεχωριστά
- Επαρκή δόση συστατικών

ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΑ ΥΠΟΣΧΟΜΕΝΑ

- Silk Amino Acids
- Αραχιδονικό οξύ

SUPER FOODS

- Ιπποφαές
- Σπιρουλίνα
- Goji
- Maca
- Noni

ΔΙΑΒΑΘΜΙΣΗ

- Αρχάριοι
- Προχωρημένοι
- Αγωνιστικοί

ΑΡΧΑΡΙΟΙ

- πρωτεΐνη διαφόρων πηγών
- Κρεατίνη
- Ω3

ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟΙ

- Β-αλανίνη
- Βcaa's
- Καζεΐνη-whey
- Πολυβιταμίνη

ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΙ

- Καρνιτίνη
- Betaine
- Ταυρίνη
- ALA
- Φόρμουλα απώλειας λίπους
- HMB

TOP 10

1. Whey
2. Κρεατίνη
3. Bcaa's
4. Β-αλανίνη
5. Ω3
6. Καζεΐνη
7. Πολυβιταμίνη
8. ALA
9. Πράσινο τσαί
10. Καφεΐνη

ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΤΗΝ ΕΠΟΧΗ ΤΗΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗΣ ΚΡΙΣΗΣ

- Επιλογή μεγάλων συσκευασιών
- Επιλογή ανάλογα με το στόχο
- Διαβάθμιση ανάλογα με το επίπεδο
- Επιλογή από το TOP10

ΤΙ ΝΑ ΠΡΟΣΕΞΩ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΑΓΟΡΑ

- Ποιότητα κατασκευαστή
- Συστατικά
- Ημερομηνία λήξης
- Κριτικές
- Σφραγισμένη συσκευασία
- Μελέτη ετικέτας...

ΜΕΛΕΤΗ ΕΤΙΚΕΤΑΣ

- Bar code, χώρα προέλευσης-συσκευασίας
- Διατροφικά συστατικά-αναλυτικά
- Γλυκαντικά
- Πρόσθετα –συντηρητικά
- Δοσολογία ανά μερίδα
- Τρόπος λήψης
- Αντενδείξεις-παρενέργειες
- Προφυλάξεις

Supplement Facts

Serving Size: 1 scoop (36g)

Servings Per Container: Approx. 63

	Amount Per Serving	% Daily Value*	Amt Per 100g
Calories	157.5		437.5
Calories from fat	31.5		87.5
Total Fat	3 g	6%	8.3 g
Saturated Fat	.5 g	2%	1.4g
Trans Fat	0 g	0%	0
Cholesterol	30 mg	13%	111 mg
Total Carbohydrate	5 g	2%	14 g
Dietary Fiber	1 g	4%	2.7 g
Sugars	2 g		5.55 g
Protein	25 g	50%	69.4 g
Vitamin A (as retnyl palmitate)	1.250 IU	25%	3472 IU
Vitamin C (as ascorbic acid)	15 mg	25%	41.6 mg
Vitamin D (as cholecalciferol)	100 IU	25%	277.7 IU
Vitamin E (as dl-alpha tocopherol acetate)	8 IU	25%	22.2 IU
Vitamin K	28 mcg	1%	77.8 mcg
Thiamin (as thiamin mononitrate)	.525 mg	35%	1.458 mg
Calcium (as dicalcium phosphate and whey protein)	250 mg	25%	694.4 mg
Sodium	60 mg	2.4%	166.66 mg
Potassium	210 mg	6%	583.3 mg

†Daily value not established.

*Percent daily values are based on a 2,000 calorie diet.

Ingredients: *MyoFusion Athlete's Edge Complete Protein Blend* (cross-flow, cold infused whey protein concentrate, cross-flow, cold infused, microfiltered whey protein isolate, egg albumin, milk protein isolate), *Pro-Compliance Lipid Complex* [cold-processed sunflower oil powder, CLA (micro-encapsulated conjugated linoleic acid), cold-processed flax seed oil powder], *Pro-Compliance Dispersion Blend* [Fibersol-2 (soluble fiber glucose polymer complex), xanthan gum, cellulose gum and carrageenan], mono & diglycerides, glucose polymers, natural & artificial flavors, *GaspariZyme™* [lactase (lactose reduce enzyme), protease], acesulfame potassium, sucralose.

Supplement Facts

Serving Size: 1 Scoop (16 g)

Servings Per Container: 40

Amount Per Serving		% Daily Value
Calories	10	
Total Carbohydrates	3 g	1%†
Vitamin C (as ascorbic acid)	30 mg	50%
Vitamin B3 (as inositol hexanicotinate)	80 mg	400%
Vitamin B6 (as pyridoxal-5'-phosphate)	3 mg	168%
Vitamin B12 (as methylcobalamin)	10 mcg	167%
Calcium	39 mg	4%
Phosphorus	69 mg	7%
Magnesium	40 mg	10%
Sodium	30 mg	1%
Potassium	20 mg	1%
SUPER PUMP MAX Proprietary Blend	11.3 g	*

MyoVol ElectroHYDRATION Complex

L-Taurine, Calcium Glycerophosphate, Sodium Glycerophosphate, Sustamine™
(l-alanyl-l-glutamine), Di-Magnesium Malate, Potassium Phosphate

Nitric OxiENDURANCE Complex

L-Citrulline (2 g), Carnipure™ (L-Carnitine L-Tartrate), L-Ornithine-L-Aspartate,
Beet Ext. (*beta vulgaris*) (root)

Branch Chain mTOR Stimulation Blend

L-Leucine (2 g), L-Isoleucine, L-Valine

PhosphoDRIVE Signaling Complex

Creatine Monohydrate (1.3 g), Creatine Magna Power® (magnesium creatine
chelate), Setria® (l-glutathione reduced)

CogniDRIVE Acceleration Matrix

L-Tyrosine, Caffeine, Oxytropis Falcate Ext. (whole plant), Peak ATP™
(adenosine 5'-triphosphate disodium), Glucoronolactone

† Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

*Daily Value not established.

Other Ingredients: Maltodextrin, citric acid, natural & artificial flavors, malic acid, silica, sucralose, acesulfame potassium, FD&C Red No. 40.

‡These statements have not been evaluated by the Food and Drug Administration.
This product is not intended to diagnose, treat, cure or prevent any disease.

Supplement Facts

Serving Size 2 Caplets

Servings Per Container 60

Amount per 2 Caplets:	% DV*	Amount per 2 Caplets:	% DV*
Vitamin A	3,000 Iu 60%	Iodine	150 mcg 100%
Vitamin C	200 mg 330%	Magnesium	100 mg 28%
Vitamin D	400 Iu 100%	Zinc	30 mg 200%
Vitamin E	60 Iu 200%	Selenium	50 mcg 71%
Vitamin K	25 mcg 31%	Copper	2 mg 100%
Thiamin (B1)	100 mg 6500%	Manganese	5 mg 250%
Riboflavin (B2)	100 mg 5880%	Chromium	25 mcg 21%
Niacin	100 mg 500%	Molybdenum	50 mcg 67%
Vitamin B6	100 mg 5000%	Chloride	35 mg 5%
Folic Acid	400 mcg 100%	Potassium	40 mg 2%
Vitamin B12	100 mcg 1660%	Silicon	30 mg **
Biotin	100 mcg 33%	Tin	10 mcg **
Pantothenic Acid	40 mg 400%	Vanadium	10 mcg **
Calcium	25 mg 2%	Boron	150 mcg **
Phosphorus	45 mg 6%	Nickel	25 mcg **

* Percent Daily Value (DV) ** Daily Value not established

Ingredients: Calcium Phosphate, Ascorbic Acid, Magnesium Oxide, Pyridoxine Hydrochloride, Thiamine Mononitrate, di-Alpha Tocopheryl Acetate, Niacinamide, Riboflavin, Silicon Dioxide, Potassium Chloride, Calcium Pantothenate, Vitamin A Palmitate, Zinc Oxide, Ferrous Fumerate, Manganese Sulfate, Copper Gluconate, Cyanocobalamine, Biotin, Vanadium Amino Acid Chelate, Vitamin D3, Boron Citrate, Vitamin K1, Chromium Chloride, Folic Acid, Potassium Iodide, Sodium Molybdate, Nickelous Sulfate, Sodium Selenite, Stannous Chloride. Other Ingredients: Dicalcium Phosphate, Microcrystalline Cellulose, Hypromellose, Polydextrose, Maltodextrin, Medium Chain Triglycerides, Stearic Acid, Talc.

ΕΤΟΙΜΑΖΟΝΤΑΣ ΤΟ PREWORKOUT SHAKE

- Whey
- Κρεατίνη
- Β-αλανίνη
- Υδατάνθρακας χαμηλού γλυκαιμικού δείκτη
 - φρούτο (ρόδι, πορτοκάλι, μήλο)
 - χυμός από μπατζάρι
 - βρώμη, ψωμί ολικής άλεσης

ΕΤΟΙΜΑΖΟΝΤΑΣ ΤΟ POSTWORKOUT SHAKE

- 1^η θεωρία

- whey

- κρεατίνη

- β-αλανίνη

- υδατάνθρακας υψηλού γλυκαιμικού δείκτη(δεξτρόζη, μαλτοδεξτρίνη, vitargo, πατάτα, λευκό ψωμί, ρυζογκοφρέτες)

- 2^η θεωρία

- bcaa's

TOP SUPPLEMENTS STACKS

- Αύξηση μυϊκής μάζας

- whey

- κρεατίνη

- B-αλανίνη

- bcaa's

- Απώλεια λίπους

- καφεΐνη

- συνεφρίνη

- Πράσινο τσάι

- yohimbine

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

- Η χρήση τους να περιορίζεται σε αυτό που λέει το όνομά τους, να συμπληρώνουν την διατροφή
- Υπάρχουν ορισμένα συμπληρώματα που αποδεδειγμένα συμβάλουν στην αύξηση της απόδοσης βάση ερευνών
- Δεν είναι επικύνδινα αρκεί να γίνεται ορθή χρήση και επιλογή

**ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΠΟΛΥ ΓΙΑ ΤΗΝ
ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΑΣ**



ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

- www.bodybuilders.gr
- www.musclemax.gr
- www.bodyledge.com

ΠΗΓΕΣ

- www.bodybuilding.com
- www.musclemax.gr
- www.bodybuilders.gr
- www.muscleandfitness.com
- www.musculardevelopment.com
- www.wikipedia.com

ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟΝ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΑ ΝΙΚΟΛΑΟΥ

Ο Παρασκευάς Νικολάου είναι αθλητής του φίτνες που μοιράζεται την αγάπη και το πάθος του για τον υγιεινό τρόπο ζωής και το φίτνες. Είναι προσωπικός προπονητής με δεκαετή εμπειρία και πολλές νίκες και επιτυχίες στο ενεργητικό του. Ένας από τους πιο επιτυχημένους αθλητές στην κατηγορία φίτνες στην Ελλάδα. Προπονεί αθλητές μέσω του BODYLEDGE PERSONAL TRAINING που διατηρεί εδώ και πολλά χρόνια. Ως ενεργός αθλητής έχει πολλές χορηγίες μεταξύ των οποίων η εταιρία συμπληρωμάτων musclemax.gr και η μεγαλύτερη ιστοσελίδα για bodybuilding & fitness bodybuilders.gr. Για περισσότερες πληροφορίες επικοινωνήστε μέσω της προσωπικής ιστοσελίδας του Παρασκευά www.bodyledge.com.