



TARGETED **K** SUPPLEMENT

EVITA LE MODE, RISPARMIA SOLDI, RAGGIUNGI I RISULTATI CHE DESIDERI, CON SELEZIONI DI INTEGRATORI RAZIONALI E MIRATE.



Oukside
Get the Fitness **K**

Doverose premesse: gli integratori, servono?	4
Introduzione: come parlare di “Integrazione”	5
Naturale o non naturale?	5
Integrazione, supplementazione e doping	5
Il cantiere edile: integratori vs supplementi vs farmaci	6
Classificare gli integratori: utili (basic), condizionali, inutili	8
Integratori utili	8
Integratori condizionali	8
Integratori inutili	9
Le proteine in polvere	10
Whey protein	10
Quale forma di whey protein scegliere?	11
Come utilizzare le whey protein?	11
Utilizzo nutrizionale vero e proprio	11
Utilizzo funzionale e strategico	12
Casein protein	12
Proteine del latte complete e delle uova	12
Proteine vegane	13
Proteine in polvere: guida all’uso	13
I BCAA, la Leucina e l’HMB	15
BCAA, Leucina e HMB: guida all’uso	16
Alcune considerazioni pratiche su BCAA, Leucina e HMB	16
Quali BCAA scegliere?	17
La creatina	18
Come, quando e quanta creatina utilizzare: carico sì o no?	19
La creatina fa ritenzione?	19
Quale creatina scegliere e in che forma?	19
Creatina a stomaco vuoto? Creatina e carboidrati? Creatina e caffeina?	20
Integratori per il “Wellbeing”: basi per il benessere	21
Vitamine e minerali	21
Integratori di omega-3 o acidi grassi essenziali	22
Antiossidanti e “promotori della longevità”	22
Glutammina	23
Acido Alfa Lipoico - ALA	23
Epigallocatechin gallato - EGCG	24
Caffeina, stimolanti e affini	25
Perché utilizzare uno stimolante?	25
Caffeina: panoramica	25

I vantaggi della caffeina utilizzata nel Fitness	26
Lo stimolante più economico	26
Controllabile, dosabile, analizzabile	26
Stimolante non dopante	27
Risincronizzazione circadiana	27
Gli svantaggi della caffeina: subdoli e insidiosi	27
“Che vuoi che sia, è solo caffeina”	27
Affaticamento da caffeina	28
Desincronizzazione circadiana	28
Metabolizzatori lenti e veloci della caffeina	28
Come, quando e quanta caffeina utilizzare	29
Consigli di base: come iniziare	29
Protocollo pratico di assunzione della caffeina	30
Altri stimolanti e sostanze con azione stimolante	30
Strategie di utilizzo dell'Epigallocatechin gallato - EGCG	30
L'EGCG per potenziare gli effetti della caffeina	31
L'EGCG per sopperire alla mancanza di caffeina	31
I diversi tipi di stimolazione	32
Sostanze ad azione stimolante	32
La tirosina: strategia e modalità di utilizzo	33
L'altro lato: modulatori dello stress e rilassanti	34
Omega 3 e risposta allo stress	34
La teanina: rilassamento senza sedazione	34
5-HTP - 5-idrossitriptofano	35
Fosfatidilserina	35
La dispensa indispensabile: erbe e spezie utili nel Fitness	36
Cannella: termogenico e insulin sensitizer	36
Capsaicina: termogenico e anti infiammatorio	37
Piperina: volumizzatore e partizionatore	38
Noce moscata: volumizzatore e... Allucinogeno!	38
Prezzemolo: volumizzatore, stimolante, allucinogeno	39
Integrazione contesto specifica: K Stack	40
K Stack Sleep Helper	42
La soluzione che cerchi	42
I punti su cui agire	42
Toccare i tasti giusti	42
Integratori e consigli d'uso	43
K Stack Stress Relief	44
La soluzione che cerchi	44
I punti su cui agire	44
Toccare i tasti giusti	44

Integratori e consigli d'uso	45
K Stack Cellulite Reducer	46
La soluzione che cerchi	46
I punti su cui agire	46
Toccare i tasti giusti	47
Integratori e consigli d'uso	47
K Stack Mental Power	48
La soluzione che cerchi	48
I punti su cui agire	48
Toccare i tasti giusti	49
Integratori e consigli d'uso	49
K Stack Metabolic Trigger	50
La soluzione che cerchi	50
I punti su cui agire	50
Toccare i tasti giusti	51
Integratori e consigli d'uso	52
K Stack Wellness Keeper	52
La soluzione che cerchi	52
I punti su cui agire	52
Toccare i tasti giusti	53
Integratori e consigli d'uso	53
K Stack Joint Recovery	54
La soluzione che cerchi	54
I punti su cui agire	54
Toccare i tasti giusti	55
Integratori e consigli d'uso	55
K Stack Keto Booster	56
La soluzione che cerchi	56
I punti su cui agire	56
Toccare i tasti giusti	57
Integratori e consigli d'uso	57
K Stack Body Recomposition	58
La soluzione che cerchi	58
I punti su cui agire	58
Toccare i tasti giusti	59
Integratori e consigli d'uso	59
Conclusioni: evita i venditori di fumo	61
Risorse di approfondimento	61
La scelta giusta per la tua integrazione	62
Riferimenti	66

Doverose premesse: gli integratori, servono?

Questa guida si concentra sugli integratori e lo fa in maniera Oukside: il massimo risultato con il minimo indispensabile. Questo significa aver studiato tonnellate di materiale della letteratura scientifica, per poi averlo condensato in pochi, semplici, consigli... "Pillole" (fa al caso nostro!) di Scienza dell'Integrazione.

Sì, perché nel mondo degli Integratori troviamo una miriade di sostanze differenti. Ed è facile, vedendo una persona i cui sintomi potrebbero attribuirsi a carenza di Zinco, Magnesio, Vitamina D, Vitamina E, acidi grassi, proteine, Ferro, e in maniera superficiale indicargli di assumere tutte queste sostanze tramite l'integrazione.

Ci vuole studio, ricerca, buon senso, e anche un pizzico di coraggio, invece, per opporsi a un mercato che vorrebbe farci scegliere "tutto" quando in realtà potremmo puntare a 1-2 elementi in grado da soli di risolvere a catena tutto il resto. Minimo cambiamento per un grande miglioramento. Questo è ciò che facciamo qui.

Tutto questo, in ogni caso, non ci esula dal rispondere alla domanda "Serve prendere gli integratori?". Come vedremo successivamente, questa domanda è mal posta e - come sempre - occorre definire un contesto di riferimento.

Al di là di esso, però, **è perentorio ricordare che qualsiasi integratore andrebbe inserito solo dopo che tutti gli altri fattori influenti sullo "stato di Fitness", sono stati considerati, consapevolizzati, e migliorati** (la dieta in generale, l'esercizio fisico, l'igiene del sonno, la gestione dello stress, e così via).

Introduzione: come parlare di “Integrazione”

Siamo qui per imparare cose pratiche e non per divulgare le solite conoscenze nozionistiche e accademiche; ma ci servono comunque delle definizioni. Qui daremo le nostre definizioni, che hanno un certo senso logico, e vi fanno capire cosa è e cosa non è un integratore, che differenza c'è tra esso e un supplemento, e perché non bisogna confondere integratori/supplementi con sostanze dopanti.

Naturale o non naturale?

Innanzitutto, l'utilizzo degli integratori, checché sia "innaturale" non viene classificato come "non natural": nei circoli delle palestre, del fitness, dello sport, il "non natural" si riferisce a colui che utilizza sostanze dopanti, spesso AAS (Steroidi Anabolici/Androgenici) - ma non solo essi - per esaltare prestazioni e massa muscolare.

Ciò non vuol dire che l'utilizzo di integratori e supplementi vada discriminato come negativo. Il discorso si può semplificare in questo modo: l'atto di integrare e supplementare sarà "non naturale", ma in Natura non si corrono neppure i 100m in 9 secondi né si alzano rotelle di ferro da 300 Kg.

Integrazione, supplementazione e doping

Da questo si arriva al concetto di integrazione: **l'integrazione è qualcosa che colma il gap generato da questo stress rispetto al livello "normale" che si avrebbe senza quel fattore stressogeno.** In poche parole, se siete un Indigeno che caccia, pesca e raccoglie, nutrendosi dei prodotti di caccia, pesca e raccolta, state bene così. Se a caccia, pesca, e raccolta aggiungete allenamenti per andare a fare la Maratona o vincere i 110m a ostacoli, dovrete colmare il gap. Potrete farlo con gli alimenti, ma talvolta potrebbe non essere semplice assumere in poco tempo grandi dosi di nutrienti (magari formulati appositamente). La risposta è costituita dagli integratori.

I supplementi sono qualcosa di sottilmente differente. La parola ci indica qualcosa che porta a un "surplus" ed è proprio in tal modo che vanno considerati. Se siete l'indigeno di prima, che da caccia, pesca e raccolto è passato a queste attività e anche quella dell'allenamento per fare la Maratona, con grande probabilità aumenterete il vostro fabbisogno di proteine/acidi grassi/carboidrati (nonché micromolecole) e dovrete compensare questo gap. Una volta compensato questo, potreste volere indurre nel vostro corpo, per periodi di tempo più o meno brevi, una risposta "potenziata" che determini adattamenti

all'allenamento più veloci o più consistenti o più intensi. Questo lo potete fare tramite l'utilizzo di supplementi.

Generalmente i supplementi sbilanciano il rapporto di alcuni nutrienti all'interno dell'organismo per cercare di direzionare le risposte organiche verso il risultato desiderato. Fanno questo senza modificare le vie biochimiche, cioè senza forzare il corpo a fare qualcosa che, in mancanza del substrato (cioè della materia prima) non farebbe.

Se voleste invece forzare quelle vie, dovrete ricorrere a sostanze farmacologiche o dopanti. Bisogna qui aprire una parentesi, in quanto non tutte le sostanze ad azione farmacologica sono dopanti, cioè classificate nella lista WADA delle sostanze dopanti. Ciò non vuole dire che, se non presenti in questa lista, non stimolino l'organismo in maniera farmacologica (pensiamo alla caffeina, all'alcool, alla teina, all'aspirina, ad alcuni antistaminici).

Il cantiere edile: integratori vs supplementi vs farmaci


L'esempio più utile per capire la differenza tra integratore/supplemento e farmaco è quello del cantiere edile. In un cantiere edile ci sono muratori e capi cantiere impegnati a costruire un muro di mattoni. I muratori lavorano più o meno sempre alla stessa velocità, sotto ordine dei capi cantiere, che sanno dosare il lavoro dei muratori per la massima efficienza senza che si "spompino" precocemente.

Se aumentiamo l'afflusso di mattoni (i "substrati") al cantiere, non aumentiamo in ogni caso la velocità di costruzione del muro, perché i capi cantiere non sforzano i loro muratori solo perché ci sono più mattoni. Aumentare il numero di mattoni lo si fa con l'utilizzo di integratori e supplementi (forniamo più substrati).

Un giorno decidiamo di licenziare i capi cantiere attuali e affidarci a dei capi cantiere spietati che si preoccupano solo che il muro sia costruito velocemente, non importa se il flusso di mattoni non sia abbondante né che i lavoratori si "spompino" prima del tempo. Questi capi cantiere sono le sostanze farmacologiche.

Il rischio del loro utilizzo è duplice:

- **Depauperazione dei substrati:** aumenta la velocità con cui i muratori lavorano, nonostante il flusso di mattoni non aumenti; prima o poi i mattoni finiranno e il processo verrà inibito, per quanto i capi cantiere diventino spietati (fenomeno di "tolleranza" alla sostanza farmacologica).
- **Depauperazione organica:** i muratori si spompano prima del tempo e, anche se si riuscissero a portare tanti mattoni al cantiere, non riuscirebbero



a continuare il lavoro (fenomeno di "assuefazione" alla sostanza farmacologica).

Fatte le doverose premesse, parliamo di integratori.

Classificare gli integratori: utili (basic), condizionali, inutili

Questa classificazione non la troverete nei nella letteratura scientifica, ma ci è utile per renderci tutti la vita più facile quando si vogliono scegliere gli integratori per sé o per i propri Clienti (o insegnare loro come comportarsi).

Integratori utili

Gli integratori utili sono quelli che possiamo considerare "di base"; addirittura, in alcuni casi - specie nello sport - inserirli è paradossalmente diventato "essenziale". Forse non dovremmo, per questo, neanche più chiamarli integratori, ma semplicemente alimenti o sostanze essenziali in forma di polvere, capsule, compresse, etc.

Tra questi, abbiamo:

- **Le proteine in polvere** (whey, casein, della soia, etc.);
- I **BCAA** - Aminoacidi a catena ramificata - o prodotti simili (leucina/HMB);
- La **creatina**;
- I **microelementi** divenuti ormai essenziali (**Vitamina D**, ad esempio);
- **Borderline** (tra l'utile e il condizionale): alcuni **stimolanti** e **adattogeni**;
- (per dieta vegana: **EAA** - Aminoacidi essenziali; Vitamine del gruppo B).

Integratori condizionali

Gli integratori condizionali sono quelli che non sono utili giorno per giorno, ma lo diventano in particolari condizioni, quali aumentato stress, maggior volume di allenamento, condizioni cliniche particolari o infiammazione generalizzata. Tutta quella serie di condizioni in cui da una condizione di stazionarietà si passa a una condizione di "sovrastimolazione" che genera un gap da compensare.

Tra gli integratori condizionali, troviamo:

- **Adattogeni**;
- **Stimolanti**;
- **Microelementi** o altri integratori a scopo "salutistico" (un esempio: la **glutammina** - di più dopo).



Integratori inutili

Sono quelli i cui effetti sono fortemente dubbi, non hanno documentazione scientifica a supporto, sono da poco sul mercato o sono nati per scopi specifici anche se questi ultimi sarebbero potuti essere soddisfatti con altri prodotti (ad esempio, i vari “pre workout” o “post workout”).

In linea di massima, potete mettere tra gli integratori inutili:

- Tutti quelli che portano nomi come "dimagrante", "promotore della massa muscolare" (insomma, con nomi farlocchi).
- Quelli che hanno dentro una marea di sostanze che sarebbero tutte molto efficaci se assunte in dosi ragionevoli, ma sono così sottodosate che neppure il loro effetto combinato fa realmente qualcosa di concreto.
- Quelli che spariscono dal mercato dopo poco tempo. Potrebbe voler dire poco, ma se qualcosa funziona, un mercato lo trova, anche se di nicchia. Fate questo: prima di utilizzare l'ultima trovata in termini di integrazione, aspettate 6-8 mesi e cercate di capire "che si dice in giro", se c'è già qualcos'altro che l'ha soppiantato (magari dalla stessa azienda che l'ha lanciato...) o ha spopolato. Nel secondo caso potreste decidere di farlo entrare nel vostro arsenale.

Le proteine in polvere

Iniziamo con i più noti integratori di tutti, anche negli ambiti al di fuori del Fitness: **gli integratori di proteine in polvere**. Potremmo definirli del “cibo in polvere”, più che veri e propri integratori in quanto possono essere utilizzati anche come sostituti del cibo, in determinate situazioni.

Di proteine in polvere ne esistono di diversi tipi: le più diffuse e famose sono quelle del **siero di latte (whey protein)**, a seguire quelle delle **caseine**, per poi passare a quelle dell'**uovo**, quelle **vegane**, della **soia**, del **pisello**, del **riso**, della **canapa**. C'è n'è una meglio di un'altra? Dipende dal contesto. Qui cerchiamo di analizzarle secondo questa visione (Oukside): ciò che serve, quando serve.

Whey protein

Di whey protein ne esistono 3 tipi: **concentrate, isolate e idrolizzate**. Ecco una tabella che ne descrive caratteristiche, pro, contro e altre cose utili

Forma della proteina	PRO	CONTRO	Gusto/Altro
Whey protein concentrate Circa l'80% di proteine, 5-6% di carboidrati, grassi tr.	Sono economiche (una proteina di qualità non dovrebbe costare più di 16-18 €/kg senza gusto o 18-20 €/kg aromatizzata).	Potrebbero dare problemi di gonfiore/ritenzione idrica, probabilmente per via del lattosio o di altre proteine verso cui alcuni soggetti potrebbero mostrare intolleranze.	Gusti • Consigliati: gusti «classici» e/o forti; quelli particolari o poco decisi lasciano sentire il sapore di chimico, stucchevole; • Il gusto neutro è utilizzabile come «base» per aggiungere cacao/cannella/etc. (e magari miele e/o dolcificanti). • Miscelabilità buona/ottima → questo le rende molto pratiche sia per shake, sia per «fluff», sia per aggiunta ad altre pietanze.
Whey protein isolate Circa il 90% di proteine e tracce sia di carboidrati che di grassi.	Permettono di introitare praticamente solo proteine senza altri nutrienti «collaterali»; hanno elevata velocità di assorbimento.	Nessuno in particolare; il prezzo è di 4-6 €/kg maggiore rispetto alle wpc.	
Whey protein hydrolysate Proteine predigerite (con aggiunta di enzimi).	Non dovrebbero dare alcun problema di digestione/malassorbimento e quindi ritenzione idrica.	Il costo comincia ad essere un problema (30-35 €/kg).	

Fondamentalmente, rimane da capire quale scegliere nelle varie situazioni

Quale forma di whey protein scegliere?

Tutto dipende da cosa bisogna ottenere e in che fase, rispetto all'obiettivo da raggiungere, ci si trova.

Ad esempio, un Bodybuilder pregara potrebbe avere bisogno di una proteina estremamente digeribile che non dia alcun effetto di sensibilità, per permettergli di ridurre il più possibile l'acqua sottocutanea. Una persona che vuole stare in forma o anche un atleta di altro sport, non ne ha bisogno.

Non meno importante, è bene considerare **il budget in relazione all'obiettivo da raggiungere**. Quanto quel livello di dettaglio è importante per voi o la persona che seguite? Un Bodybuilder assottiglia la pelle per un motivo: cercare di essere il migliore sul palco. Un ragazzo che vuole presentarsi in forma al mare potrebbe fare a meno di comprare le proteine idrolizzate al posto delle concentrate, perché nel suo caso ci sono altri fattori influenti in maniera anche maggiore (sonno, stress, etc.) delle piccole quantità di lattosio.

Come utilizzare le whey protein?

Spesso, parlando di integratori, si parla solo dei loro effetti puramente "nutrizionali". Bisognerebbe invece parlare del loro utilizzo in termini "**funzionali**", quanto cioè possano farci raggiungere certo scopo con maggiore efficienza.

In base a questo, possiamo distinguere un **utilizzo prettamente nutrizionale** (quello che fanno tutti, integrazione vera e propria o coadiuvo nel recupero dall'allenamento), e un **utilizzo funzionale** (per stimolare determinate vie biochimiche all'interno dell'organismo).

Utilizzo nutrizionale vero e proprio

Nel loro utilizzo nutrizionale, le whey protein possono essere utilizzate come segue:

- **Come sostitutive di un pasto o di parte di esso**; e.g. se non si riesce ad arrivare alla quota proteica da consumare nella giornata o nel pasto, si può compensare con delle whey protein.
- **Come "supplemento", cioè la creazione di un surplus proteico in casi in cui si ha difficoltà a raggiungere determinate quote**. Consideriamo il caso di chi è inappetente ma, da ectomorfo o magro costituzionale, ha desiderio di aumentare il suo peso corporeo; non riuscendo ad aumentare l'introito di cibo solido, un integratore di whey protein potrebbe essere ciò che fa per lui.

Utilizzo funzionale e strategico

Purtroppo nel considerare troppo spesso gli alimenti solo come meri trasportatori di nutrienti, ci dimentichiamo di come **essi si possano comportare come veri e propri farmaci all'interno del nostro organismo**. Per quanto riguarda le whey protein, il loro "effetto farmacologico" e funzionale si riassume nei seguenti punti:

- **Stimolazione della sintesi proteica.** Aminoacidi specifici stimolano molecole quali *mTOR* e *p70s6k*, coinvolte in maniera diretta nella sintesi proteica cellulare, attivandola.
- **Miglioramento della flessibilità metabolica.** Le whey protein agiscono su una molecola denominata *PGC-1alfa* (1), che è coinvolta nel **metabolismo lipidico**.
- **Effetti antiossidanti e coadiuvanti del sistema immunitario.** Le **lattoferrine** e **alfa-lactoglobuline** presenti in gran quantità in questo tipo di proteine sono di enorme aiuto al sistema immunitario (2).

Casein protein

Le proteine delle caseine si dividono in due macrocategorie: il **calcio caseinato** e la **caseina micellare**. Entrambi i tipi di proteine sono pensati per essere assunti in momenti in cui si vuole che l'elevazione degli aminoacidi nel plasma rimanga a lungo (e.g. nell'ambiente palestra, sono proteine tipiche del "prenanna" - il pasto prima di andare a dormire).

Il fatto che queste proteine abbiano **lunghi tempi di digestione** (è uno dei motivi per i quali elevano l'aminoacidemia a lungo) è visibile anche dalla loro miscelabilità e "consistenza" una volta idratate: formano una sorta di coagulo, che richiama molta acqua (30 g di casein protein rendono molto densa una quantità di acqua di 200-300 ml). Possono formare un po' di schiuma e questo può renderle poco appetibili, ma se aromatizzate il discorso cambia e diventano gustose anche per preparazioni dolci proteiche.

Possono provocare **reazioni allergiche** in chi è particolarmente pronò a reazioni immunitarie.

Proteine del latte complete e delle uova

Il vantaggio di questo tipo di proteine è che sono molto economiche e derivate "direttamente" dai cibi di origine. Il che vuol dire che il profilo

aminoacidico è il medesimo (del latte, e delle uova, rispettivamente). Questo le rende molto utili per assumerle come **sostitute di un pasto proteico**.

Gli svantaggi riguardano, generalmente, la loro miscelabilità, il gusto (specie per quelle dell'uovo, sicuramente non appetibili), e la possibile induzione di reazioni allergiche. Proprio su quest'ultimo punto, però, le proteine dell'uovo possono essere molto consigliate per chi non può assumere - per allergia al lattosio o alla caseina - le proteine del latte (sia whey, sia casein, sia complete) e, ovviamente, non presenti allergia all'uovo.

Proteine vegane

Le proteine vegetariane/vegane sono proteine in polvere ottenute per estrazione da alimenti quali soia, pisello, riso, canapa (ce ne sono anche altri tipi; quelli elencati sono i più comuni e utilizzati).

Ecco una tabella riassuntiva che descrive pro e contro di queste proteine:

Fonte della proteina	PRO	CONTRO	Gusto/Altro
Soia	Economica(14-16 €/kg), ha alta qualità proteica, alta velocità di assorbimento (proteina «veloce»), e alta concentrazione di BCAA, glutammina e lisina.	Minori effetti anabolici rispetto alle whey protein (dubbio); possibili effetti negativi dei fitoestrogeni.	I gusti neutri hanno un sapore che ricorda il fieno; in quelli aromatizzati si percepisce il sapore di legume (piselli, in particolare). La miscelabilità non è delle migliori, assorbono molta acqua tendendo a fare un coagulo.
Pisello, riso, canapa	Abbastanza economiche (18-20 €/kg), di buona qualità.	Nessuno in particolare.	

Uno studio (3) ha messo a paragone l'incremento della sintesi proteica a seguito di assunzione di whey protein o proteine della soia, osservando che vincono le seconde in merito soprattutto alla velocità con cui inducono il processo. Non che la cosa sia particolarmente interessante in contesti generici, ma potrebbe diventarlo se si cerca una proteina che sia "leggerissima" in termini digestivi e renda subito disponibili aminoacidi nel flusso sanguigno (pensiamo, ad esempio, ad assunzioni intra allenamento in Sportivi/Atleti).

Proteine in polvere: guida all'uso

Di seguito una tabella riassuntiva per l'utilizzo delle proteine in polvere (generiche; che siano whey, casein, del latte o dell'uovo, o vegetali).



Utilizzo nutrizionale	Utilizzo funzionale	Utilizzo "strategico"
<ul style="list-style-type: none"> • Semplice sostituzione a parità di nutrienti. • Aumento della quota proteica. 	<ul style="list-style-type: none"> • Prima o durante l'allenamento: proteina «veloce»: whey, soia, riso (0.3-0.5 g/kg). • Dopo l'allenamento: proteine «lenta»: caseina, latte, pisello, canapa (0.3-0.5 g/kg). • O semplicemente, per prima/durante/dopo: una combinazione di entrambe. <p>(Valutare sempre i pasti precedenti e successivi.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Come dessert a fine pasto («fluff», mousse, aggiunte a yogurt o latte o utilizzate per creare ricette). • Per sopprimere l'appetito e migliorare la risposta glicemica (10-20 grammi pre-pasto).

Vengono indicati i tre tipi di utilizzo che si possono fare delle proteine in polvere:

- **Nutrizionale**, ovvero come semplice **sostituzione/integrazione** di un pasto o un alimento proteico.
- **Funzionale**, come pasto mirato **intorno al workout**; questo pasto deve essere ovviamente vagliato alla luce degli altri pasti.
- **Strategico**, come ad esempio per la creazione di "mousse" (sciolte in poca acqua possono dare quell'effetto) o la **soppressione dell'appetito** (4), tramite assunzione di una piccola quantità prima dei pasti principali (che funziona soprattutto nelle persone sovrappeso/obese).

Il tuo estratto si ferma qui, e tu?

Quella che hai appena letto è una parte che, partendo da informazioni scientifiche, ti spiega come utilizzare alcuni integratori. Il resto dell'**Ebook Targeted K Supplement** è imperniato di altre "chicche" e non solo.

Abbiamo elaborato i nostri "**K Stack**", combinazioni di integratori e protocolli pronti all'uso per diverse applicazioni (ti consigliamo anche dove acquistare al miglior prezzo!).

RICHIEDI LA TUA COPIA, A SOLI € 12.⁹⁹ >
 Upgrade e download illimitati per 1 anno.