JOGAR MELHOR. RECUPERAR MAIS RÁPIDO. ESTAR DISPONÍVEL.

O que acontece entre um jogo e o próximo influencia quanto você consegue render durante toda a época.



1

RECUPERAÇÃO

Chegar melhor ao próximo treino e jogo.

2

PERFORMANCE

Sustentar resistência, força e potência.

3

DISPONIBILIDADE

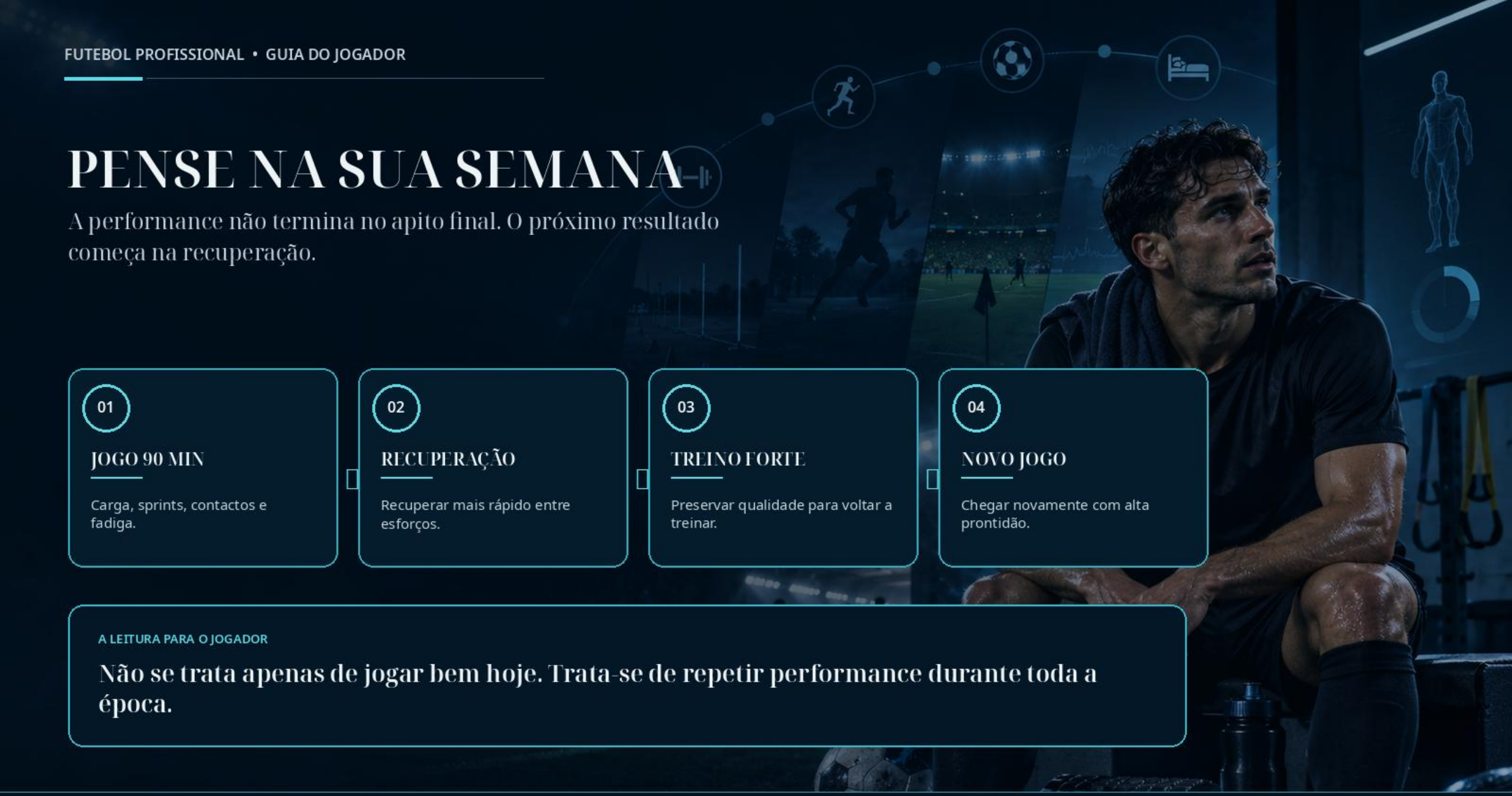
Repetir alto nível ao longo da época.

A BASE

Melhorar o perfil de ômega-3 das membranas celulares e mensurar a evolução.

PENSE NA SUA SEMANA

A performance não termina no apito final. O próximo resultado começa na recuperação.



01

JOGO 90 MIN

Carga, sprints, contactos e fadiga.

02

RECUPERAÇÃO

Recuperar mais rápido entre esforços.

03

TREINO FORTE

Preservar qualidade para voltar a treinar.

04

NOVO JOGO

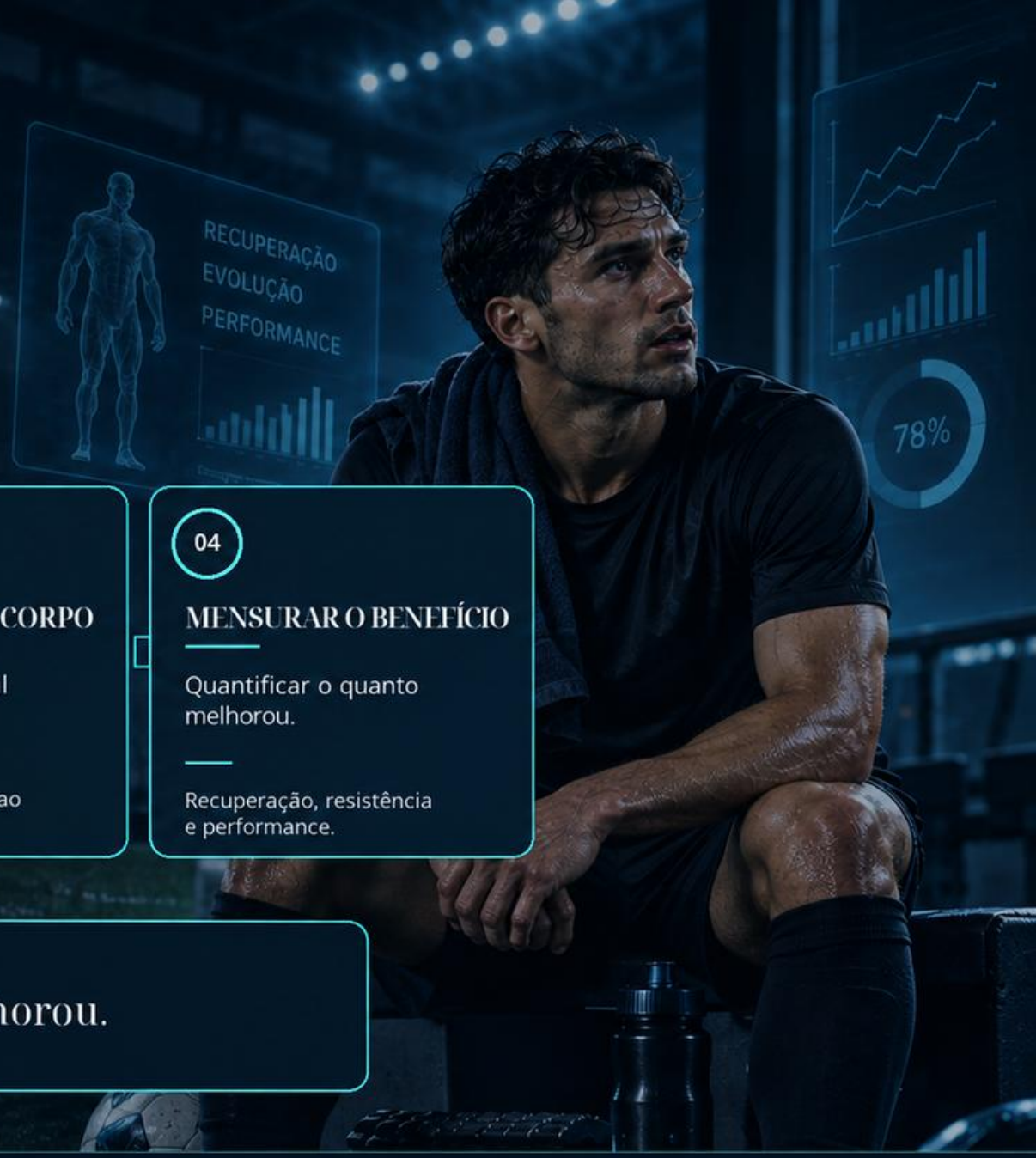
Chegar novamente com alta prontidão.

A LEITURA PARA O JOGADOR

Não se trata apenas de jogar bem hoje. Trata-se de repetir performance durante toda a época.

O QUE VOCÊ VAI FAZER

Para ter mais recuperação, mais performance e mais prontidão, o processo é simples e mensurável.



01

TESTAR

Conhecer o seu ponto de partida.

Omega-3 Index e rácio n-6:n-3.

02

USAR TODOS OS DIAS

Seguir o protocolo com consistência.

Tomar todos os dias, na dose definida.

03

DAR TEMPO AO CORPO

Permitir que o perfil celular melhore.

A mudança acontece ao longo das semanas.

04

MENSURAR O BENEFÍCIO

Quantificar o quanto melhorou.

Recuperação, resistência e performance.

É SIMPLES:

testar, seguir o protocolo e depois medir o quanto melhorou.

O objetivo é chegar melhor ao próximo treino e ao próximo jogo.

O QUE OS ESTUDOS MOSTRAM QUE PODE MUDAR

Quando o perfil de ômega-3 melhora, estudos em atletas observaram mudanças em resistência, recuperação, força/potência, reação e biomarcadores ligados ao cérebro.



1

RESISTÊNCIA

Mais capacidade para repetir esforços intensos.

2

RECUPERAÇÃO DO ESFORÇO

Menos dor muscular e recuperação mais rápida entre cargas.

3

FORÇA E POTÊNCIA

Melhor preservação nas 24–72 h após esforço forte.

4

REAÇÃO E DECISÃO

Resposta mais rápida em tarefas de reação complexa.

5

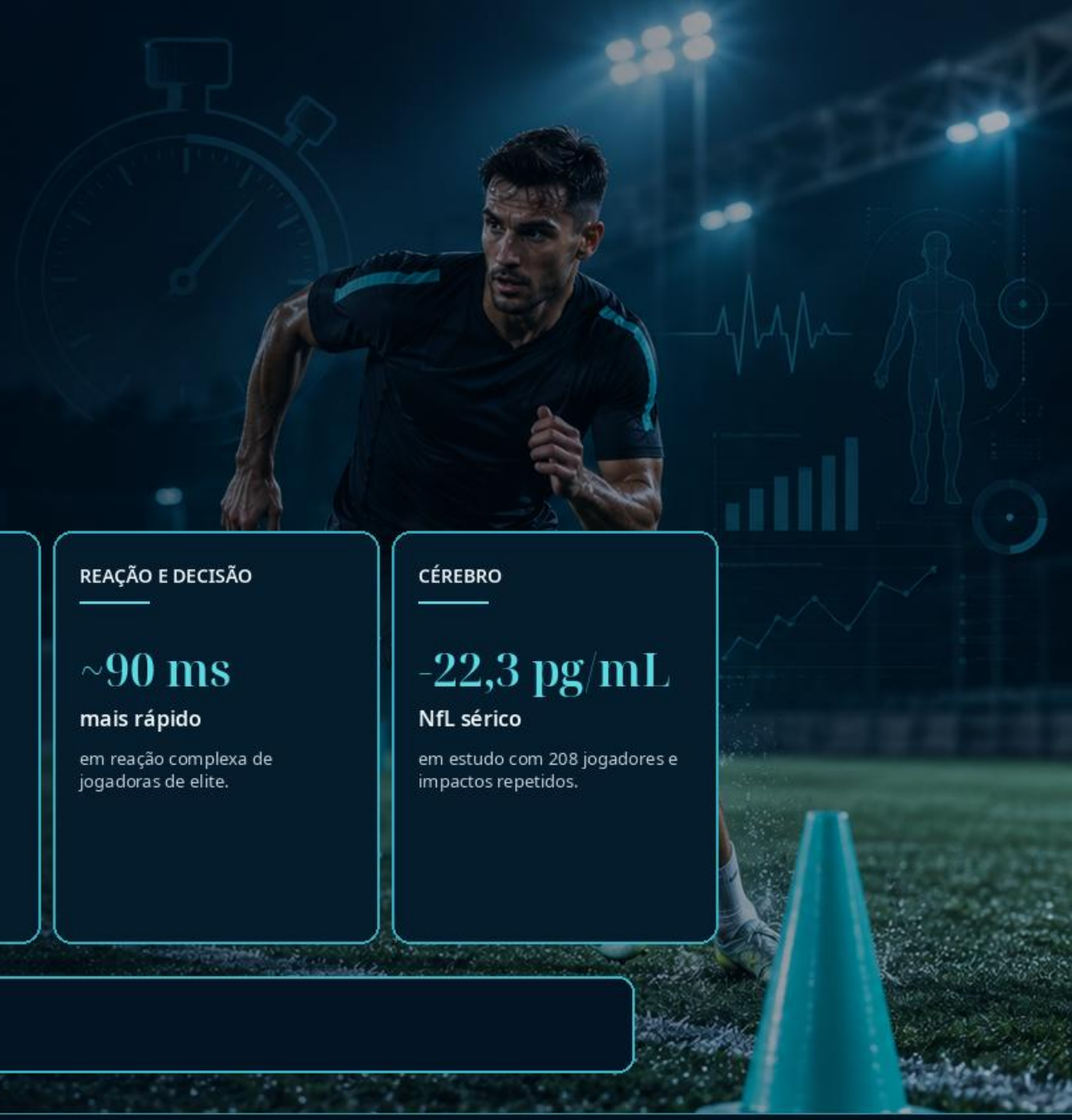
CÉREBRO

DHA integra as membranas cerebrais e é relevante num desporto com impactos repetidos.

O foco é maximizar benefício real no campo e entre jogos.

OS NÚMEROS DOS ESTUDOS

Resultados medidos em atletas. Aqui estão exemplos concretos ligados ao futebol e à recuperação.



RESISTÊNCIA

+203 m

no Yo-Yo

vs +62 m no controlo em 4 semanas.

RECUPERAÇÃO

até 24 h

de vantagem

na recuperação percebida e dor muscular.

FORÇA E POTÊNCIA

24–72 h

janela crítica

com melhor preservação após esforço forte.

REAÇÃO E DECISÃO

~90 ms

mais rápido

em reação complexa de jogadoras de elite.

CÉREBRO

-22,3 pg/mL

NfL sérico

em estudo com 208 jogadores e impactos repetidos.

NÃO É PROMESSA DE MARKETING. SÃO RESULTADOS MEDIDOS EM ESTUDOS COM ATLETAS.

Fontes-base: Gravina et al. 2017; Guzmán et al. 2011; Black et al. 2018; sínteses recentes de recuperação e brain health.

MENOS QUEBRA. MAIS PRONTIDÃO.

A diferença também está no que acontece entre um esforço e o próximo.



1 DOR MUSCULAR

menos DOMS após cargas intensas

2 RECUPERAÇÃO

recuperação percebida mais rápida

3 FORÇA PRESERVADA

menor queda nas 24–72 h

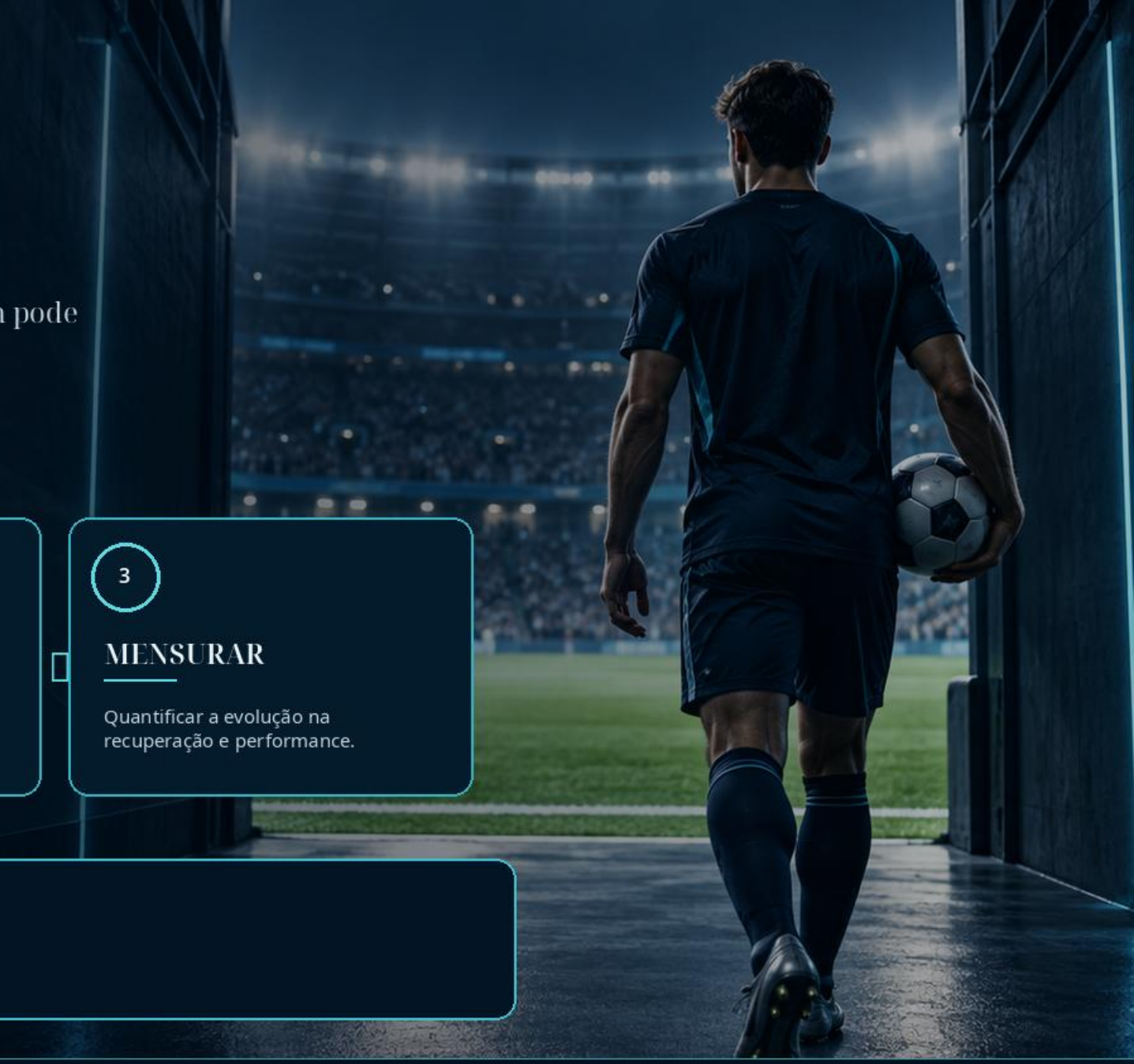
4 DISPONIBILIDADE

melhor condição para o próximo estímulo

Recuperar melhor ajuda o jogador a chegar ao próximo treino e jogo em melhor condição.

A DECISÃO É SIMPLES

Você já mede velocidade, força e recuperação. Agora também pode medir e corrigir o seu perfil celular.



1

TESTAR

Conhecer o ponto de partida.

2

CORRIGIR

Melhorar o perfil de forma consistente.

3

MENSURAR

Quantificar a evolução na recuperação e performance.

COMECE PELO TESTE.

CONHEÇA O SEU PONTO DE PARTIDA.

O objetivo é maximizar rendimento, recuperação e prontidão para competir.