



WHEY PROTEIN EXTREME G2L



O Whey Protein, ou proteína do soro do leite, é um termo designado para descrever um conjunto de frações proteicas solúveis naturalmente presente no leite, o qual é obtido a partir do processo de fabricação do queijo. Nos últimos anos, o Whey Protein vem recebendo amplo destaque na literatura científica, pois é uma proteína de elevado Valor Biológico, com grande quantidade de aminoácidos essenciais, sendo também uma proteína de rápida digestão e absorção.

O **Whey Protein Extreme G2L®** utiliza como matéria-prima o Whey Protein Concentrado, a qual confere aproximadamente 80% de proteínas provenientes do soro do leite, respeitando os três elementos necessários para fornecimento da melhor proteína:

Rica em aminoácidos
essenciais

Whey
Protein

Rápida absorção

Rápida digestão

Além disso, o **Whey Protein Extreme G2L®** apresenta baixíssimo teor de carboidratos (lactose) e lipídeos, podendo ser amplamente utilizado em dietas com restrição destes nutrientes, fornecendo também elementos importantes que atuam em sinergia para otimização do sistema imunológico, do trato intestinal, do crescimento celular e da adequada reparação muscular.

Conheça alguns destes fatores:

- **IGF-1 (Fator de Crescimento Semelhante à Insulina-1):** fator envolvido no crescimento e reparação celular;

- **TGF-βs (Fatores de Transformação do Crescimento Beta):** fatores envolvidos no crescimento e reparação celular;
- **Imunoglobulinas:** compostos ativos que melhoram o sistema imunológico;
- **Ácido linoleico conjugado (CLA):** lipídeo com propriedades favorecedoras do emagrecimento;
- **Lactoferrina:** agente com propriedades bactericidas.

Whey Protein Extreme G2L® – Entenda os três pilares para a formação da melhor proteína

Rápida digestão

Naturalmente, as proteínas contidas no soro do leite apresentam rápida digestibilidade, pois sua passagem pelo estômago é instantânea, devido a sua alta solubilidade em pH ácido. Sendo assim, o **Whey Protein Extreme G2L®** é digerido essencialmente no intestino delgado, facilitando todas as etapas envolvidas no processo digestivo.

Rápida absorção

Uma vez a matéria-prima utilizada no **Whey Protein Extreme G2L®** sendo naturalmente de rápida digestão, a mesma permite rápida absorção de seus aminoácidos, fazendo com que o pico de aparecimento no sangue ocorra em cerca de 45-60 minutos, disponibilizando-os rapidamente à musculatura (Moore e cols., 2009; Tang e cols., 2007).

Rica em aminoácidos essenciais

A presença de todos os aminoácidos essenciais, e em distribuição ideal, permite que o **Whey Protein Extreme G2L®** apresente alta capacidade de ser utilizado para a síntese proteica muscular, aumentando sua eficiência quando comparado com outras fontes proteicas (Tang e cols., 2009).

WWW.G2L.COM.BR

Tel.: 11 2206.1874

R. Monte D'Ouro, 240 | V. Mazzei
São Paulo - SP | 02307-230



Portanto...

A soma destes 3 fatores contidos no **Whey Protein Extreme G2L®** confere o máximo de resultados na recuperação muscular quando em comparação a outras proteínas.

Evidências demonstram que as melhores fontes proteicas da alimentação (carnes, ovos, leite e soja) estimulam a síntese proteica muscular (Symons e cols., 2011; Moore e cols., 2009; Tang e cols., 2009; Hartman e cols., 2007), mas variáveis como a velocidade de digestão e absorção dos aminoácidos são cruciais para a otimização da reparação tecidual e desenvolvimento muscular (Hartman e cols., 2007), pois não somente a grande quantidade de aminoácidos essenciais é importante, mas sim a sua chegada antecipada à musculatura, proporcionando rápido e efetivo sinal anabólico (Tang e cols., 2009).

O leite de vaca, por possuir 20% das suas proteínas na forma de Whey Protein, desponta como a melhor fonte proteica, mas esse percentual é muito baixo (cerca de 1,2 gramas para cada 200ml de leite). Assim, o **Whey Protein Extreme G2L®** surge como a estratégia que facilita o acesso a melhor fonte de proteínas, proporcionando a adaptação muscular mais primorosa, pois o aporte das proteínas do soro do leite em uma dose de **Whey Protein Extreme G2L®** é 1.917% maior do que o fornecido em 200ml de leite. O resultado: cerca de **uma única dose de Whey Protein Extreme G2L®** é capaz de sustentar a síntese proteica muscular de forma crescente, por **pelo menos 5 horas** (West e cols., 2011).

Whey Protein – Aplicação clínica e comprovação de resultados

Frente ao grande número de publicações científicas disponíveis nos últimos anos, o Whey Protein é considerado a melhor fonte de proteínas em vários momentos do dia, podendo seu consumo também ser estrategicamente realizado antes, durante e/ou após a prática do exercício físico. Conheça as principais aplicações:

- **Após o exercício físico:** durante o exercício físico, o músculo passa a quebrar suas proteínas, fenômeno este chamado degradação proteica. Dessa forma, a

alimentação apresenta alta relevância no período após o exercício físico, pois será ela a responsável por sinalizar à musculatura para passar da situação catabólica para a anabólica. Esta sinalização se dá a partir da rápida chegada dos aminoácidos essenciais na musculatura, destacando a alta integração entre a leucina com os outros aminoácidos (West e cols., 2011; Tipton e cols., 2007).

- **Antes do exercício físico:** pelo fato de o pico dos aminoácidos no sangue acontecer cerca de 45-60 minutos após o consumo de Whey Protein, sua ingestão no período prévio ao exercício físico permite que os aminoácidos já estejam presentes na musculatura durante e após sua prática, proporcionando resposta anabólica e recuperativa de forma rápida e eficiente. Este resultado se dá a partir da excelente quantidade e distribuição dos aminoácidos essenciais, destacando também o papel que a leucina possui no processo de sinalização do anabolismo muscular (Tipton e cols., 2007).
- **Durante exercícios de longa duração (resistência):** a presença dos aminoácidos essenciais no músculo diminui a degradação de suas proteínas e favorece a reparação e desenvolvimento muscular no período de recuperação (Pasiakos e cols., 2011).
- **Entre as refeições:** para a adequada reparação do tecido muscular, é necessário o fornecimento de proteínas ao longo das 24 horas do dia, visando a constante presença de aminoácidos na musculatura. Essa conduta é fundamental, levando em conta que o exercício físico aumenta a demanda por aminoácidos por pelo menos 48 horas após a sua prática (Phillips e cols., 1997). Assim, o **Whey Protein Extreme G2L®** pode ser facilmente consumido como lanches intermediários, bastando simplesmente misturar com sua bebida ou alimento preferidos.

Se seu interesse é redução de gordura corporal, o consumo do **Whey Protein Extreme G2L®** pode contribuir para a diminuição da fome (Bellissimo e cols., 2008; Anderson e cols., 2004) e da glicemia após o



consumo de refeições contendo carboidratos (Petersen e cols., 2009). Além disso, o Whey Protein possui as proteínas que mais estimulam seu organismo a gastar energia para metabolizá-las e que mais favorece a queima de gordura (Acheson e cols., 2011), induzindo redução de gordura corporal (Cribb e cols., 2006).

Antes de dormir: atualmente, a fonte proteica preferencialmente consumida antes do sono é a caseína, por apresentar lenta digestão e sustentar o fornecimento de aminoácidos por maior período que o Whey Protein. Entretanto, dados científicos demonstram que a síntese proteica estimulada pelo Whey Protein é 93% e 122% maior que a caseína na situação de repouso e após uma sessão de musculação, respectivamente (Tang e cols., 2009), permanecendo sustentada por pelo menos 5 horas (West e cols., 2011). Assim o **Whey Protein Extreme G2L®** também pode ser a sua melhor opção antes de dormir. Um único produto para todos os momentos, com resultado máximo!

Referências bibliográficas

Acheson KJ, Blondel-Lubrano A, Oguey-Araymon S, Beaumont M, Emady-Azar S, Ammon-Zufferey C, Monnard I, Pinaud S, Nielsen-Moennoz C, Bovetto L. Protein choices targeting thermogenesis and metabolism. *Am J Clin Nutr.* 2011;93(3):525-34.

Anderson GH, Tecimer SN, Shah D, Zafar TA. Protein source, quantity, and time of consumption determine the effect of proteins on short-term food intake in young men. *J Nutr.* 2004;134(11):3011-5.

Bellissimo N, Desantadina MV, Pencharz PB, Berall GB, Thomas SG, Anderson GH. A comparison of short-term appetite and energy intakes in normal weight and obese boys following glucose and whey-protein drinks. *Int J Obes (Lond).* 2008;32(2):362-71.

Moore DR, Tang JE, Burd NA, Rerечich T, Tarnopolsky MA, Phillips SM. Differential stimulation of myofibrillar and sarcoplasmic protein synthesis with protein ingestion at rest and after resistance exercise. *J Physiol.* 2009;587(Pt 4):897-904.

Pasiakos SM, McClung HL, McClung JP, Margolis LM, Andersen NE, Cloutier GJ, Pikosky MA, Rood JC, Fielding RA, Young AJ. Leucine-enriched essential amino acid supplementation during moderate steady state exercise enhances postexercise muscle protein synthesis. *Am J Clin Nutr.* 2011;94(3):809-18.

Petersen BL, Ward LS, Bastian ED, Jenkins AL, Campbell J, Vuksan V. A whey protein supplement decreases postprandial glycemia. *Nutr J.* 2009;8:47.

Phillips SM, Tipton KD, Aarsland A, Wolf SE, Wolfe RR. Mixed muscle protein synthesis and breakdown after resistance exercise in humans. *Am J Physiol.* 1997;273(1 Pt 1):E99-107.

Tang JE, Manolagos JJ, Kujbida GW, Lysecki PJ, Moore DR, Phillips SM. Minimal whey protein with carbohydrate stimulates muscle protein synthesis following resistance exercise in trained young men. *Appl Physiol Nutr Metab.* 2007;32(6):1132-8.

Tang JE, Moore DR, Kujbida GW, Tarnopolsky MA, Phillips SM. Ingestion of whey hydrolysate, casein, or soy protein isolate: effects on mixed muscle protein synthesis at rest and following resistance exercise in young men. *J Appl Physiol.* 2009;107(3):987-92.

Tipton KD, Elliott TA, Cree MG, Aarsland AA, Sanford AP, Wolfe RR. Stimulation of net muscle protein synthesis by whey protein ingestion before and after exercise. *Am J Physiol Endocrinol Metab.* 2007;292(1):E71-6.

West DW, Burd NA, Coffey VG, Baker SK, Burke LM, Hawley JA, Moore DR, Stellingwerff T, Phillips SM. Rapid aminoacidemia enhances myofibrillar protein synthesis and anabolic intramuscular signaling responses after resistance exercise. *Am J Clin Nutr.* 2011;94(3):795-803.



Dados do Produto

Produto	Código de Barras Unit.
Baunilha – 900g	7898948532 03 4
Chocolate – 900g	7898948532 04 1
Morango – 900g	7898948532 05 8
Baunilha – 2000g	7898948532 06 5
Chocolate – 2000g	7898948532 07 2
Morango – 2000g	7898948532 08 9

Produto	Código de Barras Caixa de Embarque
Baunilha – 900g	1 789894853203 1
Chocolate – 900g	1 789894853204 8
Morango – 900g	1 789894853205 5
Baunilha – 2000g	1 789894853206 2
Chocolate – 2000g	1 789894853207 9
Morango – 2000g	1 789894853208 6

Produto	Whey Protein Extreme
Apresentação	Frasco com 900g e 2000g
Registro no Ministério da Saúde	Notificado conforme RDC 27/10
Classificação	Alimento
Classificação Fiscal PIS/COFINS	3502.20.00
IPI	Optante Simples
Caixa de Embarque	6 unidades – 900g 2 unidades – 2000g

Dimensão da Embalagem (cm)	Dimensão da Caixa (cm)			Qtde por Caixa		
	Diam	Alt	Comp			
Frasco						
900g	15,2	24,7	45,9	30,6	25,7	6 unid
2000g	20,4	25,6	41,0	20,6	26,3	2 unid

Informação Nutricional

Porção de 30g (2 medidas e meia)

Quantidade por porção	% VD (**)
Valor Energético	122kcal - 512kJ 6%
Carboidratos	3,0g 1%
Proteínas*	23g 31%
Gorduras Totais	2,0g 3%
Gorduras Saturadas	0g 0%
Gorduras Trans	0g ***
Fibras Alimentares	0g 0%
Sódio	52mg 25%
Fósforo	166mg 24%
Magnésio	43,5mg 17%
Zinco	2,2mg 31%
Mangânes	0,7mg 30%
Cobre	435mcg 48%
Molibdênio	21,8mcg 48%
Cromo	17,0mcg 49%
Iodo	22,0mcg 17%
Selênio	10,2mcg 30%
Flúor	0,6mg 15%
Vitamina A	116mcg 19%
Vitamina B1	0,2mg 17%
Vitamina B2	0,2mg 15%
Vitamina B3	2,6mg 16%
Vitamina B5	0,9mg 18%
Vitamina B6	0,2mg 15%
Vitamina B12	0,1mcg 6%
Biotina	15,0mcg 48%
Ácido Fólico	29,0mcg 12%
Vitamina C	9,0mcg 20%
Vitamina D	0,7mcg 14%
Vitamina E	1,4mg 14%
Cálcio	177mg 18%
Ferro	2,4mg 17%
Cloreto	37,0mg ***
Potássio	159mg ***

* no sabor Chocolate:

Quantidade por porção	% VD (**)
Proteínas	23g 31%

WWW.G2L.COM.BR

Tel.: 11 2206.1874

R. Monte D'Ouro, 240 | V. Mazzei
São Paulo - SP | 02307-230



** Valores Diários de Referência com base em dieta de 2000kcal ou 8400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

*** Valores Diários não estabelecidos.

Ingredientes sabor Baunilha: Proteína concentrada do soro do leite (Whey Protein Concentrado), Cálcio, Fosforo, Vitamina A, Magnésio, Molibdênio, Cromo, Acido Fólico, Iodo, Biotina, Selênio, Vitamina C, Zinco, Vitamina B3, Ferro, Vitamina D, Manganês, Vitamina B5, Flúor, Vitamina E, Cobre, Vitamina B6, Vitamina B2, Vitamina B1, Vitamina B12, aroma idêntico ao natural de baunilha, goma guar e sucralose (edulcorante).

Ingredientes sabor Chocolate: Proteína concentrada do soro do leite (Whey Protein Concentrado), Cálcio, Fosforo, Vitamina A, Magnésio, Molibdênio, Cromo, Acido Fólico, Iodo, Biotina, Selênio, Vitamina C, Zinco, Vitamina B3, Ferro, Vitamina D, Manganês, Vitamina B5, Flúor, Vitamina E, Cobre, Vitamina B6, Vitamina B2, Vitamina B1, Vitamina B12, aroma idêntico ao natural de chocolate, goma guar e sucralose (edulcorante).

Ingredientes sabor Morango: Proteína concentrada do soro do leite (Whey Protein Concentrado), Cálcio, Fosforo, Vitamina A, Magnésio, Molibdênio, Cromo, Acido Fólico, Iodo, Biotina, Selênio, Vitamina C, Zinco, Vitamina B3, Ferro, Vitamina D, Manganês, Vitamina B5, Flúor, Vitamina E, Cobre, Vitamina B6, Vitamina B2, Vitamina B1, Vitamina B12, aroma idêntico ao natural de Morango, goma guar e sucralose (edulcorante).

Recomendação de uso: Adicione 30g (2 medidas e meia) em 250ml de água mineral ou de sua bebida preferida e misture. Para melhores resultados utilize antes e depois do treino ou conforme orientação de médico e/ou nutricionista.

“Este produto não substitui uma alimentação equilibrada e seu consumo deve ser orientado por nutricionista ou médico”.