



# GO BHB

CORPO CETÔNICO PARA MELHORA DA PERFORMANCE FÍSICA, MENTAL E AUMENTO DA SACIEDADE

**INCI Name:**  $\beta$ -hidroxibutirato sódico;  $\beta$ -hidroxibutirato cálcico;  $\beta$ -hidroxibutirato magnésio.

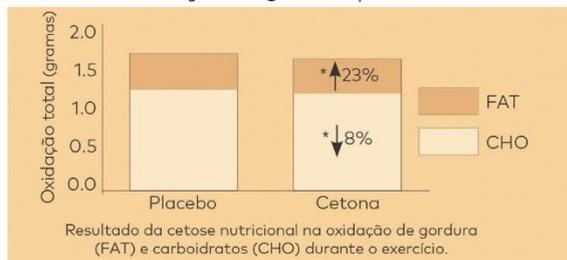
**Dosagem Usual:** 3 g a 6 g ao dia.

- **Go BHB** é uma substância cetônica (betahidroxibutirato), apresentada na forma de um blend de cálcio, sódio e magnésio;
- Contribui para aumentar a saciedade, sendo um aliado importante para dietas como low carb;
- Auxilia nos períodos de jejum para quem faz jejum intermitente, reduzindo a fome e proporcionando mais energia para corpo e mente;
- Traz mais facilidade para o período de cetoadaptação, acelerando este processo na dieta cetogênica;
- Modifica o ambiente metabólico durante o exercício, promovendo maior performance esportiva e recuperação;
- Contribui para a melhora cognitiva;
- Apresenta sabor neutro e solubilidade em água;
- Possui certificações para o uso em atletas competitivos.

## ESTUDO IN VIVO / EFICÁCIA

### Cetose nutricional com suplementação de $\beta$ HB durante o exercício

- Este estudo avaliou 10 homens saudáveis ativos suplementados com beta-hidroxibutirato ( $\beta$ HB) na dose de 0,3 g/kg. Após o consumo, se exercitaram em bicicleta ergométrica e os gases metabólicos foram coletados.
- Os resultados mostram a mudança metabólica induzida pela cetose nutricional, onde há maior utilização de triglicerídeos intramusculares (que correspondem à maior oxidação de gorduras).



### Suplementação com $\beta$ HB no volume dos adipócitos

- Neste estudo, ratos Wistar receberam uma solução de  $\beta$ HB na forma de sal, na concentração final de 4,2% por quatro semanas.
- Foi determinada a porcentagem de gordura visceral e o volume dos adipócitos viscerais no tempo 0 e depois de quatro semanas de suplementação.
- Os resultados mostraram redução em 16% da gordura visceral e redução do volume dos adipócitos em 30%.



## MECANISMO DE AÇÃO



Resumo esquemático dos mecanismos de ações do **Go BHB** e seus resultados. IMTG: triglicerídeos intramusculares. (Adaptado de Evans, Mark, Karl E. Cogan, and Brendan Egan. 2017 e Pinckaers, Philippe JM, et al. 2017).

**Go BHB** age como a molécula de  $\beta$ -hidroxibutirato endógena participando da formação de ATP nas mitocôndrias, proporcionando mais energia para o corpo e para a mente. Durante o exercício, **Go BHB** contribui para melhor eficiência metabólica, e também promove a saciedade, mediada pela redução dos níveis de grelina.

## SUGESTÃO DE FÓRMULAS

### PLUS DE ENERGIA PARA O EXERCÍCIO

Uso Interno	
Go BHB	4 g
Peak O <sub>2</sub>	1 g

Administrar 1 dose antes ou durante do treino.

**Go BHB** é o  $\beta$ -hidroxibutirato, uma substância cetônica que age como fonte de energia para o organismo, contribuindo para o aumento da performance esportiva, além de modular a utilização dos substratos energéticos durante o exercício. Sua ação é potencializada pelo **Peak O<sub>2</sub>**, um blend de cogumelos adaptógenos que contribui para aumentar a resistência e o tempo para a exaustão devido ao aumento do aporte de oxigênio.

### SUPLEMENTO ANTI-CATABÓLICO PARA ATLETAS

Uso Interno	
Go BHB	4 g
BCAA	1 g

Administrar 1 dose antes ou após o treino.

Os aminoácidos de cadeia ramificada (BCAA) leucina, valina e isoleucina, modulam o metabolismo proteico no músculo por promover a síntese e inibir a degradação de proteínas. A associação com **Go BHB** potencializa o efeito anti-catabólico, pois induz a cetose nutricional de forma aguda, modificando o ambiente energético durante o exercício, preservando as reservas de glicogênio, reduzindo proteólise e gerando maior dependência do uso de triglicerídeos intramusculares (IMTG).

### SHAKE PARA UM TREINO À PROVA DE BALAS

Uso Interno	
GoBHB	3 g
GoMCT	3 g

Administrar 1 dose antes ou durante do treino.

**Go BHB** contribui para o aumento da performance esportiva, além de modular a utilização dos substratos energéticos durante o exercício. Sua ação é potencializada pelo **Go MCT**, suplemento de triglicerídeos de cadeia média composto pelas moléculas mais funcionais na produção de energia, otimização do metabolismo e conversão em cetonas, potencializando os resultados no esporte e na dieta.

## REFERÊNCIAS

Literatura do fornecedor (Robertet/França). Lemaire, B. et al. 2015.