

**PALATINOSE**  
Carboidrato que fornece energia prolongada.

viafarma

**SHAKEASY**  
Bases prontas para shakes funcionais

viafarma

**DHA VEGETAL PÓ**  
Omega 3 de fonte vegetal. Obtido a partir da microalga *Spirulina* sp. com 40% de DHA.

viafarma

**HMB CÁLCIO**  
Suplemento alimentar

viafarma

**STEVIA**  
Substituto natural do açúcar

viafarma

**HA POWDER**  
Benefícios para as articulações e pele.

viafarma

**BETA ALANINA**  
Aumento de performance

viafarma

**BCAA PROTEIN**  
Proteína com BCAA 2:1:1 de leucina, isoleucina e valina.

viafarma

**APPLEACTIV**  
Ingredientes saudáveis das árvores para o seu corpo.

viafarma

Conheça toda linha da Via Farma em [www.viafarmanet.com.br](http://www.viafarmanet.com.br)

Vendas: 0800 775 5718 - (11) 2067 5718

PhosfaTOR®

# CRESCIMENTO MUSCULAR SAUDÁVEL

viafarma

viafarma  
Nutracêuticos personalizados ao seu alcance

# PHOSFATOR®

PhosfaTOR® é uma mistura de ácido fosfatídico e fosfatidilserina que pode ser utilizada para a **saúde cognitiva, redução do estresse, hipertrofia e recuperação muscular pós exercício.** O processo de produção do PhosfaTOR® é realizado por uma série de reações enzimáticas a partir dos fosfolípidios derivados de soja e fosfolipase D derivada do repolho. A reação enzimática é realizada em água e isenta de quaisquer solventes. Ao final do processo, PhosfaTOR® é extraído e estabilizado na forma de pó.

## Especificação

**Ácido Fosfatídico: 20 - 25%**  
**Fosfatidilserina: 20 - 26%**

## Saúde Cognitiva

PhosfaTOR® tem sido amplamente estudado como um ingrediente para a saúde cognitiva. Estudos demonstram que a fosfatidilserina ajuda a melhorar as funções cerebrais que, por sua vez, declinam com a idade.



## Redução de Estresse

A suplementação com PhosfaTOR® aumenta a resposta ao estresse, incluindo a diminuição dos níveis de cortisol e angústia. Em um estudo duplo cego, placebo controle, os participantes ingeriram PhosfaTOR® suplemento ou placebo, durante 3 (três) semanas. Após as três semanas de suplementação, os participantes completaram o 'Teste Social de Estresse'. O cortisol sérico e salivar foram mensurados, bem como o estresse notado. Participantes do estudo que ingeriram 400mg de PhosfaTOR® tiveram resultados estatisticamente significativos, com diminuição dos níveis de cortisol e de angústia após o teste de estresse.

## Recuperação do Exercício

A suplementação com PhosfaTOR® é benéfica na recuperação do exercício. Quando indivíduos treinam vigorosamente, os níveis de cortisol podem aumentar. Níveis muito elevados de cortisol, no entanto, podem impedir o processo de recuperação pós-exercício. O cortisol é um hormônio catabólico que ocasiona a quebra das proteínas musculares em seus componentes menores, os aminoácidos. O Cortisol também previne que os aminoácidos entrem nas células musculares dos tecidos de reparação e reconstrução. A diminuição dos níveis de cortisol pode ajudar os atletas a treinar mais arduamente e melhorar o processo de recuperação pós-exercício além de promover o anabolismo celular. Estudos têm mostrado que PhosfaTOR® não só reduz os níveis de cortisol pós-exercício, mas também melhora a dor muscular e a sensação de bem estar.



## Concentração Recomendada

**PhosfaTOR: 3g/dia.**

**Ácido fosfatídico: 750mg/dia.**

Considerar fator de correção para o ácido fosfatídico.

### Aumento da Força

PhosfaTOR® (ácido fosfatídico)	750 mg
Leucina	750 mg
Vitamina B6	30 mg

#### Quantidade para uma dose

Consumir 1 dose antes de dormir.

### Hipertrofia

PhosfaTOR® (ácido fosfatídico)	750 mg
Magnésio	100 mg
Vitamina B6	30 mg
Coenzima Q10	100 mg

#### Quantidade para uma dose

Consumir 1 dose antes do café da manhã e 1 dose antes do jantar.

### Saúde cognitiva

PhosfaTOR® (Fosfatidilserina)	400 mg
DHA Vegetal	500 mg
Vitamina B6	30 mg
Tiamina	1,2 mg
Nicotinamida	14 mg
Coenzima Q10	100 mg
Ácido alfa lipóico	40 mg
Inositol	100 mg

#### Quantidade para uma dose

Consumir duas doses ao dia. Administrar longe do consumo de carboidratos.

## ESTUDOS

### Fosfatidilserina, Ácido Lisofosfatídico e Ácido Fosfatídico derivados da soja são suficientes para induzir um aumento da sinalização de mTOR.

O estímulo sobre m-TOR é necessário para induzir mecanicamente o aumento na síntese de proteínas do músculo esquelético e consequentemente hipertrofia. O objetivo do presente estudo foi comparar os efeitos de vários precursores de ácido fosfatídico na sua capacidade de estimular a sinalização m-TOR e determinar se qualquer outra espécie de fosfolípidios são também capazes de estimular a sinalização de mTOR.

Conclusão: Gundermann, *et al.* (2013) demonstraram, *in vitro*, que o Ácido Fosfatídico derivado da soja é um estimulador mais potente de sinalização de m-TOR do que os fosfolípidios derivados de ovo.

GUNDERMANN, David M; JÄGER, Ralf; PURPURA, Martin; HORNBERGER, Troy A. *Journal of the International Society of Sports Nutrition* 2013, 10 (Suppl 1):P7.



### A eficácia da ingestão de ácido fosfatídico em massa magra corporal, espessura muscular e ganhos de força em treinos masculinos

O objetivo do presente estudo piloto foi examinar se a administração oral de ácido fosfatídico pode aumentar a força, espessura muscular e massa magra corporal durante um programa de treinamento de resistência de 8 semanas. Dezesesseis homens treinados em resistência foram aleatoriamente separados em dois grupos: o primeiro grupo consumiu 750mg de ácido fosfatídico e o outro grupo placebo.

Hoffman, *et al.* (2006) concluíram que a suplementação com ácido fosfatídico é suficiente para induzir um aumento da sinalização de m-TOR. E pode ser capaz de aumentar os efeitos anabólicos da resistência, contribuindo assim, para o crescimento muscular ao longo do tempo.

Hoffman et al. *Journal of the International Society of Sports Nutrition* 2012, 9:47.

### Complexo à base de fosfatidilserina e ácido fosfatídico normalizam a reatividade ao estresse do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal em indivíduos do sexo masculino cronicamente estressados: estudo randomizado duplo cego, controle/placebo

O objetivo deste estudo foi examinar os efeitos da suplementação oral com 400 mg fosfatidilserina e 400 mg de ácido fosfatídico ao dia sobre a resposta ao estresse endócrino (ACTH, soro e saliva cortisol) a um estressor psicossocial. Hellhammer, *et al.* (2013) demonstraram que 400 mg de Fosfatidilserina associado a 400 mg de Ácido Fosfatídico normalizam as tensões induzidas pela desregulação do eixo hipotálamo – pituitária – adrenal reduzindo os níveis bioquímicos de ACTH e cortisol, controlando o estresse crônico.

Hellhammer et al. *Lipids in Health and Disease* 2014, 13:121.

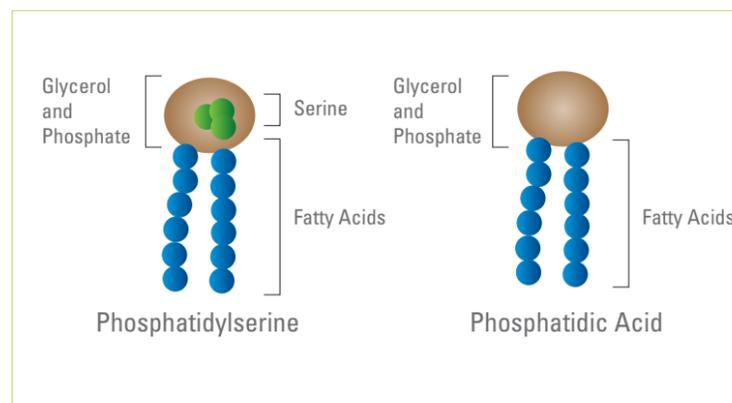


Figura 1: Estrutura da fosfatidilserina e ácido fosfatídico, maiores componentes do PhosfaTOR®