



As ajudas ergogénicas (externas), mais conhecidas por suplementos, representam um apoio com um protagonismo cada vez maior no mundo dos Atletas de alta-competição.

Mas por outro lado suscita cada vez mais dúvidas, principalmente nos atletas jovens e atletas de lazer. Mas de uma forma geral pode-se dizer que a suplementação se bem orientada e pensada, não tem qualquer inconveniente para a Saúde de qualquer Atleta, quer profissional ou Atleta de lazer. Deve-se no entanto alertar para o facto que a suplementação não é substituta de uma alimentação equilibrada, variada e regrada.

Pode-se então dizer, que a suplementação e a Saúde são compatíveis, mas que esta deve ser feita de forma responsável e apenas devem ser utilizados suplementos que nos mostrem os controlos sanitários e de qualidade da fabricação destes.

Partindo deste facto, faremos de seguida um resumo dos principais suplementos existentes no mercado e as suas principais utilizações.

Pode consultar o artigo completo [aqui](#) .

Para ler o artigo precisa de Adobe Reader. Pode fazer o download de programa [aqui](#) .