



**POTENCIALIZE  
O SEU TREINO**



**AUMENTO DA  
FORÇA MUSCULAR**



**HIPERTROFIA  
MUSCULAR**



**REDUÇÃO DE  
GORDURA CORPORAL**



**AUMENTA A TOLERÂNCIA  
AO ESFORÇO**

Ativos de origem natural são a principal fonte de fitoquímicos utilizados tradicionalmente para vários benefícios a saúde. Diversos estudos demonstram que os suplementos alimentares melhoram o desempenho físico, aceleram a recuperação muscular no pós-exercício, aumentam a massa muscular e reduzem a gordura corporal, criando uma série de adaptações no organismo o que contribui na melhora do desempenho esportivo.

A *Garcinia mangostana* possui atividade anti-inflamatória, analgésica, antioxidante e anti-lipogênica enquanto que o extrato de *Cinnamomum tamala* demonstra potencial anti-inflamatório, antioxidante em modelos *in vitro* e *in vivo*. Estudos *in vitro* comprovam que a associação desses extratos aumentou a biogênese mitocondrial e ativou a via mTOR em células musculares esqueléticas. Além disso, é capaz de estimular a eNOS de células endoteliais humanas.



**AUMENTO DE 46% DE FORÇA  
MÁXIMA NO SUPINO EM 42 DIAS**

**AUMENTO DE 39% DE FORÇA  
MÁXIMA NO LEG-PRESS EM 42 DIAS**

**AUMENTO DE 32% DE  
TESTOSTERONA LIVRE EM 42 DIAS**

**GANHO DE 2KG DE MASSA  
MUSCULAR EM 42 DIAS**

**PERDA DE 2KG DE GORDURA  
CORPORAL EM 42 DIAS**

Cindura é a combinação dos extratos de *Garcinia mangostana* e *Cinnamomum tamala*, um produto natural, patenteado, que atua no ganho de massa muscular, na força e na resistência. A ação sinérgica dos ativos de *Garcinia mangostana* e *Cinnamomum tamala* é comprovada em testes *in vitro*, *in vivo* e em humanos.





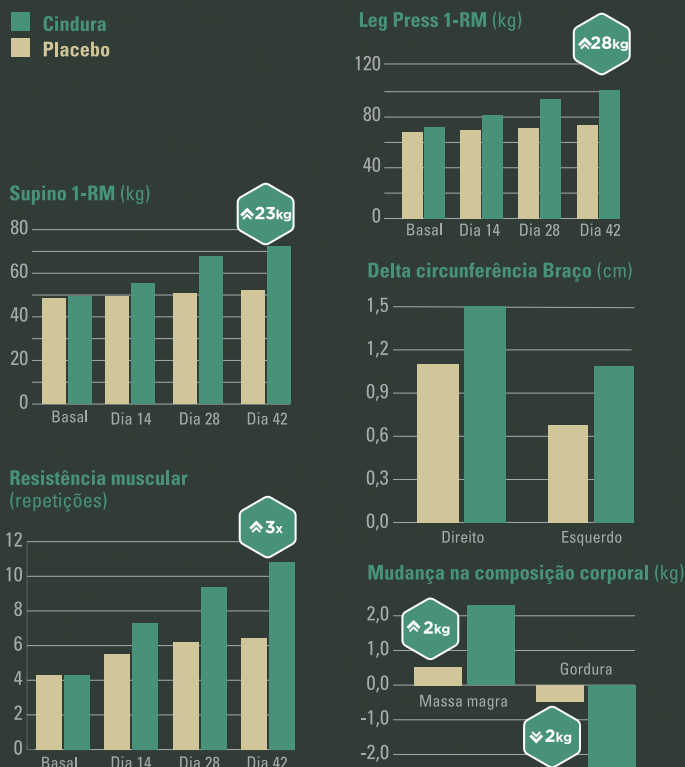
### ESTUDOS

Um estudo clínico, randomizado, foi realizado para avaliar os efeitos da suplementação de Cindura em exercício de força. Foram administrados 800 mg de Cindura ou placebo, antes do café da manhã. As análises foram realizadas no período basal e nos dias 14, 28 e 42 dias. O grupo Cindura apresentou um aumento de 46% (23 kg) na força muscular versus 7% (3,5 kg) no grupo placebo no teste de força máxima no supino. Para o leg-press, o aumento foi de 39% (28 kg) na força muscular versus 7% (5kg) no grupo placebo.

Para o teste de resistência muscular o grupo Cindura apresentou um aumento de 3 vezes no número de repetições ao final do estudo. Houve um aumento na circunferência do braço esquerdo de  $0,68 \pm 0,42$  cm no grupo Placebo e  $1,09 \pm 0,36$  cm no grupo Cindura. Para a circunferência do braço direito o aumento foi de  $1,11 \pm 0,42$  no grupo placebo e  $1,50 \pm 0,44$  no grupo Cindura.

A Massa Magra foi aumentada em  $0,52 \pm 2,58$  kg no grupo placebo e  $2,29 \pm 2,09$  kg no grupo Cindura. No final do estudo, constatou-se que a Gordura Corporal Total estava diminuída em 2,79% (0,5 kg) e 15,15% (2,5 kg) nos grupos Placebo e Cindura, respectivamente (Figura 1).

Figura 1: Teste de força máxima no Supino, Teste de força máxima no Leg press, Teste de Resistência muscular no período basal, dia 14, 28 e 42 dias, Delta da circunferência do braço direito e esquerdo e Mudança na composição corporal (massa magra e gordura) no período basal e após 42 dias.



## Power UP

### ATIVO

Cindura	800mg
Magnésio quelato	100mg
Vitamina D	400-800 UI

### CONCENTRAÇÃO



### CONCENTRAÇÃO RECOMENDADA

Dia de treino: 800 mg 1 hora antes do treino.  
 Dias de descanso: 800 mg em jejum junto com o café da manhã.

#### Referências Bibliográficas

Silva et al. Mecanismos celulares e moleculares que controlam o desenvolvimento e o crescimento muscular. R. Bras. Zootec., v.36, suplemento especial, p.21-31, 2007. Da Luz, C.R. Efeitos da suplementação de leucina e aminoácidos de cadeia ramificada associados ao exercício de força sobre a via de sinalização Akt/mTOR: um estudo randomizado, duplo-cego e controlado por placebo. Tese Mestrado, EEEF, USP, 2013. Barroso, R.; Tricoli, V.; Ugrinowitsch, C. Adaptações neurais e morfológicas ao treinamento de força com ações excêntricas. R. bras. Ci e Mov. R. bras. Ci e Mov 2005; 13(2): 111-122. Manikyeswara R. Konda, BAMS; Krishnaraju Venkata Alluri, MS; Prason Kumar Janardhanan, MS; Golakoti Trimurtulu, Ph.D.; Krishanu Sengupta, Combined extracts of Garcinia mangostana fruit rind and Cinnamomum tamala leaf supplementation enhances muscle strength and endurance in resistance trained males. Journal of the International Society of Sports Nutrition, 15:50, 2018.

Vendas:

0800 775 5718 • (11) 2067 5718  
[www.viafarmanet.com.br](http://www.viafarmanet.com.br)

