

INDICE

Prefazione

Introduzione

Acronimi e simboli

Che cosa sono gli integratori

SCHEDE TECNICHE

5-idrossitriptofano

7-chetodeidroepiandrosterone

Acido alfa-lipoico

Acido clorogenico

Acido folico

Acido fosfatidico

Acido γ -aminobutirrico

Aminoacidi a catena ramificata

Aminoacidi essenziali

Arginina

Ashwagandha

Berberina

β -alanina

β -idrossi- β -metilbutirrato

Bicarbonato di sodio

Bromelina

Butirrato di sodio

Caffeina

Calcio

Cannella

Carnitina

Carnosina

Catechina - tè verde

Chitosano

Ciclodestrine

Citrullina

Coenzima Q10

Collagene

Condroitina

Cordyceps

Creatina

Diindolilmetano

Elettroliti
Escina
Fieno greco
Garcinia cambogia
Ginkgo biloba
Ginseng
Ginseng delle Ande (ginseng peruviano o maca)
Glucomannano
Glucosamina
Glutamina
Glutathione
Guaranà
Inositolo
Inulina
Lecitina
Magnesio
Maltodestrine
Melatonina
Nitrati (succo di barbabietola)
Omega-3
Potassio
Probiotici
Proteine in polvere
Psillio
Quercetina
Rhodiola rosea
Riso rosso fermentato
Semi di lino
Sinefrina
Spirulina
Sport drinks
Tannato di gelatina
Taurina
Tea tree oil
Tongkat ali
Tribulus terrestris
Trigliceridi a catena media
Vitamina C
Vitamina D
Vitamina E
Vitamina K
Vitamine del gruppo B
Yohimbina
Zinco
Zinco monometionina-aspartato e magnesioaspartato

Lecture consigliate