



O **Ômega 3** é um tipo de gordura boa que tem várias funções importantes para a saúde, como:

- Diminuir a inflamação no corpo, o que pode ajudar a prevenir doenças como artrite, asma, doença inflamatória intestinal e câncer;
- Proteger o coração e os vasos sanguíneos, reduzindo o colesterol ruim, os triglicerídeos, a pressão arterial e o risco de infarto e derrame;
- Evitar a formação de coágulos no sangue, que podem causar trombose ou embolia;
- Ajudar a combater a depressão, melhorando o humor, o sono e o apetite sexual;
- Prevenir doenças autoimunes, como diabetes tipo 1 e esclerose múltipla;
- Melhorar a saúde dos olhos, do cérebro, da memória e da disposição.

A **vitamina E** é lipossolúvel que tem funções importantes para a saúde, principalmente por sua ação antioxidante, que combate os radicais livres e protege as células do corpo. Alguns dos benefícios da vitamina E são:

- Melhorar o sistema imunológico, aumentando a resistência a infecções;
- Melhorar a saúde da pele e do cabelo, prevenindo o envelhecimento precoce, melhorando a cicatrização e tratando queimaduras;
- Prevenir doenças cardiovasculares, reduzindo o colesterol ruim, a pressão arterial e o risco de infarto e derrame;
- Prevenir doenças neurológicas, como Alzheimer, Parkinson e esclerose múltipla;
- Prevenir o câncer de próstata, a degeneração da mácula e a doença de Alzheimer;
- Na gestação age prevenindo complicações como pré-eclâmpsia e parto prematuro.



Consulte um médico ou nutricionista antes de tomar, pois o excesso de vitamina E pode causar efeitos colaterais como náuseas, diarreia, dor de cabeça e sangramento.



A **Cafeína**, a L-Carnitina e o Picolinato de cromo são substâncias que podem ter efeitos benéficos para a saúde e o emagrecimento, quando usadas adequadamente e com orientação profissional.

A cafeína é um estimulante natural que pode aumentar o metabolismo, a queima de gordura, a energia, o foco e o desempenho físico. Ela também pode reduzir o apetite e a fadiga.

A **L-Carnitina** é um aminoácido que participa do transporte das gorduras para as mitocôndrias das células, onde são transformadas em energia. Ela pode ajudar a melhorar o rendimento físico, a resistência muscular, a recuperação após o exercício, a saúde cardiovascular.

O **Picolinato** de cromo é um composto químico formado pelo ácido picolínico e pelo cromo. Ele pode auxiliar no controle da glicose e da insulina no sangue, favorecendo o tratamento da diabetes ou da resistência à insulina. Além disso, ele pode diminuir a fome e a compulsão alimentar, melhorar o metabolismo de proteínas, carboidratos e gorduras, aumentar a massa muscular e prevenir doenças do coração.

Essas substâncias podem ser usadas em conjunto ou separadamente, dependendo do objetivo e da indicação do médico ou do nutricionista.



A **creatina** serve para aumentar a energia, a força e a massa muscular, especialmente em exercícios de alta intensidade. Ainda pode trazer benefícios para a saúde do cérebro, do coração e dos ossos.

Ela funciona como uma reserva de energia para as células musculares, permitindo que elas se contraíam com mais potência e por mais tempo. Isso melhora o desempenho nos treinos e estimula o crescimento das fibras musculares. Ajuda na recuperação muscular após o exercício, reduzindo a fadiga e o risco de lesões, tem efeitos positivos no cérebro, pois aumenta a produção de neurotransmissores, como a dopamina e a serotonina, que estão envolvidos no humor, na memória e na aprendizagem. Alguns estudos sugerem que a creatina pode prevenir ou retardar doenças neurodegenerativas, como Alzheimer e Parkinson.

Outros benefícios são: prevenir doenças cardiovasculares, ao reduzir o colesterol ruim e a pressão arterial; prevenir a perda de massa óssea; previne a sarcopenia, que é a diminuição da massa muscular com o envelhecimento.

Para tomar creatina, é recomendado seguir as orientações de um médico ou nutricionista, pois a dose ideal varia de acordo com o peso, o objetivo e as necessidades de cada pessoa. Em geral, recomenda-se tomar entre 3 e 5 gramas de creatina por dia, misturada com água ou suco. É importante também ingerir bastante líquido e carboidratos durante o uso da creatina, para melhorar sua absorção e evitar desidratação.



A creatina é contraindicada para pessoas com problemas renais ou hepáticos, Também não é recomendada para gestantes, lactantes, crianças e adolescentes, pois não há estudos suficientes sobre sua segurança nessas situações



Biotina é uma vitamina **do complexo B** que tem várias funções no organismo, como participar do metabolismo de carboidratos, gorduras e proteínas, fortalecer as unhas e os cabelos, melhorar a saúde da pele, regular os níveis de glicose e colesterol, auxiliar na formação das células do sangue e do sistema imunológico, entre outras...

A tirosina é um aminoácido que serve para produzir neurotransmissores como dopamina, adrenalina e noradrenalina, que estão envolvidos na regulação do humor, da memória, da atenção, do estresse e do sono. A tirosina também é importante para a síntese de hormônios da tireoide, que controlam o metabolismo e o crescimento celular.

O magnésio é um mineral essencial para mais de 300 reações bioquímicas no corpo, como a contração muscular, a transmissão nervosa, a produção de energia, a formação dos ossos e dentes, o equilíbrio dos eletrólitos e o funcionamento das enzimas. O magnésio também tem benefícios para a saúde cardiovascular, a pressão arterial, a glicemia, o sistema imunológico, o humor e o sono.

A beta alanina é um aminoácido que serve para aumentar os estoques de carnosina nos músculos. A carnosina é uma substância que ajuda a reduzir a acidez muscular causada pelo ácido lático durante os exercícios de alta intensidade. Isso pode melhorar o desempenho físico, a resistência muscular, a força e a massa magra.



A taurina é um aminoácido que tem várias funções no organismo, como: Apoiar o desenvolvimento neurológico e regular o nível de água e sais minerais do sangue;

Desintoxicar o organismo, facilitando a excreção de substâncias pelo fígado;

Melhorar o desempenho físico, aumentando a oxigenação, a contração muscular e a resistência física;

Controlar a pressão alta, inibindo a angiotensina II e dilatando os vasos sanguíneos;

Diminuir o colesterol e os triglicerídeos, favorecendo a eliminação do colesterol pelas fezes e evitando a oxidação das células de gordura;

Ajudar no controle da diabetes, melhorando a ação da insulina e a função do pâncreas;

Previne doenças nos olhos, protegendo as células da retina contra os radicais livres.

A citrulinilarginina é um dipeptídeo natural que aumenta a energia e estimula o crescimento celular. Libera arginina e citrulina, aminoácidos essenciais para biossíntese de proteínas e em particular do colágeno.

A citrulina é importante na dilatação dos vasos sanguíneos, o que ajuda a combater a hipertensão. No corpo, a citrulina é convertida em arginina que, por sua vez, serve de substrato para a produção de óxido nítrico (NO). O óxido nítrico promove o relaxamento dos vasos sanguíneos, ajudando assim a diminuir a pressão sanguínea e a melhorar o fluxo sanguíneo.

A arginina também tem efeitos benéficos para o desempenho físico, pois aumenta o fornecimento de oxigênio e nutrientes para os músculos, melhora a resistência muscular, a força e a massa magra.

A **citrulinilarginina** pode ser usada como um suplemento alimentar para tratar doenças crônicas, convalescença, dietas hiper proteicas e na prática de exercícios físicos.

Não tome suplementos ou medicamentos sem orientação médica.

Consulte sempre um profissional habilitado para tal.