



ESTRATÉGIAS DE PESO

Visão global das principais causas do excesso de peso e os nutracêuticos como estratégia de emagrecimento e manutenção da saúde.

Edição 194 - ano 2019



TECNOLOGIA, NUTRACÊUTICOS E QUALIDADE DE VIDA

A fórmula perfeita para o gerenciamento do peso.

03 ANSIEDADE E
COMPULSÃO
Dica: Cherrypure

04 METABOLISMO
Id-Alg

06 METABOLISMO
Lipodetox.
Dica: Neopuntia

07 INTESTINO
Prebióticos e
Probióticos

08 METABOLISMO
Go BHB + Go MCT
Let's Go Coffee

10 ANTIOXIDANTE:
Dimpless

12 ALÉM DA PERDA
DE PESO

13 SUGESTÕES
DE FÓRMULAS

Ter um corpo saudável é um grande passo a caminho do emagrecimento e as tecnologias estão, cada vez mais, impulsionando mudanças radicais para as pessoas. Hoje, pode-se dizer seguramente que a tecnologia é nossa companheira em tudo. E por que não seria também na hora de cuidar do corpo?

Para entender as mudanças no corpo é importante saber escutá-lo. Ele favorece uma leitura mais profunda de quem se é. Seja pelo excesso. Excesso de gordura, açúcar, peso... Ou pela falta. Falta de atividade física, alimentação adequada, líquidos... Nada fica sem resposta: para que o corpo só fale coisas boas, o estímulo deve ser positivo.

Intervenção nutricional se tornou fundamental na busca pela longevidade.

Existe um assunto que vem dominando as pautas das redações, os consultórios, as convenções e os congressos: são os nutracêuticos. Seus estudos, processos de extração, desenvolvimento e testes estão convergindo para ajudar a superar muitas das limitações de nosso organismo quando o assunto é o gerenciamento de peso.

ESTRESSE, ALTERAÇÕES NO SONO, DESEQUILÍBRIOS NO BALANÇO ENERGÉTICO, NA QUALIDADE DA MICROBIOTA INTESTINAL E NOS MECANISMOS DE DETOXIFICAÇÃO HEPÁTICA INFLUENCIAM NO PROCESSO DE MANUTENÇÃO DA SAÚDE E OS NUTRACÊUTICOS COMPLEMENTAM E CONTRIBUEM PARA DEVOLVER O EQUILÍBRIOS METABÓLICO QUANDO ASSOCIADOS À DIETA E A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS.

PARA AJUDAR A COMBATER E PREVENIR O EXCESSO DE PESO EXISTEM ESTRATÉGIAS NUTRICIONAIS QUE CONSIDERAM OS FATORES INTERNOS E OS EXTERNOS NA CONSTANTE BUSCA PELO CORPO SAUDÁVEL.

Nas próximas páginas convidamos você a explorar estas estratégias que se tornaram fundamentais e evidenciam a relação entre nutrição, qualidade de vida e tecnologia. **Aproveite!**

ANSIEDADE E COMPULSÃO ALIMENTAR

No processo de emagrecimento, um dos fatores que podem influenciar de forma negativa é a compulsão alimentar, que muitas vezes está associada ao estresse e ansiedade.

ESTRESSE E ANSIEDADE

Serenzo é um extrato único obtido a partir do *Citrus sinensis*, padronizado em 20% de D-limoneno, que age na redução de marcadores inflamatórios e modulação do cortisol, auxiliando na redução da compulsão e ansiedade principalmente devido ao estresse. Além disso, **Serenzo** também

atua na regulação de neurotransmissores como a adenosina, que é responsável pela sensação de relaxamento e serenidade, favorecendo o equilíbrio emocional, melhora do humor, aumento do bem estar e diminuição da irritabilidade.

Dosagem usual: 250 mg a 500 mg ao dia.



FICA A DICA:

A privação do sono está muitas vezes relacionada ao estresse e a ansiedade, o que também pode atrapalhar o processo de emagrecimento. **CherryPURE** é um excelente aliado para a melhora da qualidade do sono, pois possui uma rica composição e ação antioxidante e anti-inflamatória.

Dosagem usual: 480 mg a 1500 mg ao dia.



COMPULSÃO POR DOCES E CARBOIDRATOS

Saffrin é o extrato seco do verdadeiro do açafrão, composto por safranal e crocinas, fitoquímicos que atuam principalmente sobre a via serotoninérgica. A modulação de serotonina promove efeito ansiolítico, reduzindo a compulsão alimentar por alimentos ricos em carboidratos, como doces e favorecendo o gerenciamento do peso. Dessa forma, **Saffrin** é indicado para o controle da saciedade e ansiedade, pois reduz a sensação de fome, compulsão e também contribui para o equilíbrio emocional.

Dosagem usual: 90 mg, 2 vezes ao dia.



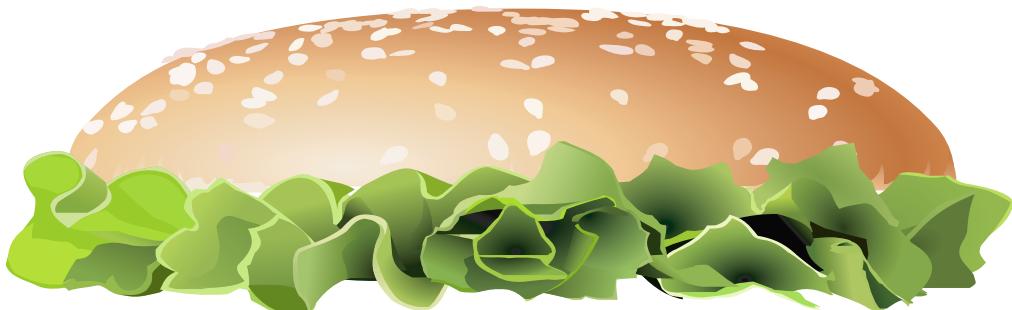
COMPULSÃO POR SALGADOS E CAFÉ

Neuravena é o extrato da parte aérea de uma variedade específica de aveia verde silvestre, que possui biocomponentes como avenantramidas, saponinas e flavonoides, que reduzem a degradação de dopamina a partir da inibição da enzima MAO B. A normalização dos níveis de dopamina promove o estado de alerta e atenção, além da redução da ansiedade, reduzindo assim a compulsão por alimentos salgados e café, onde o aumento da ansiedade e a falta de concentração normalmente estão relacionados.

Dosagem usual: 200 mg a 800 mg ao dia.



ID-ALG: MENOS ABSORÇÃO DE GORDURAS E CARBOIDRATOS

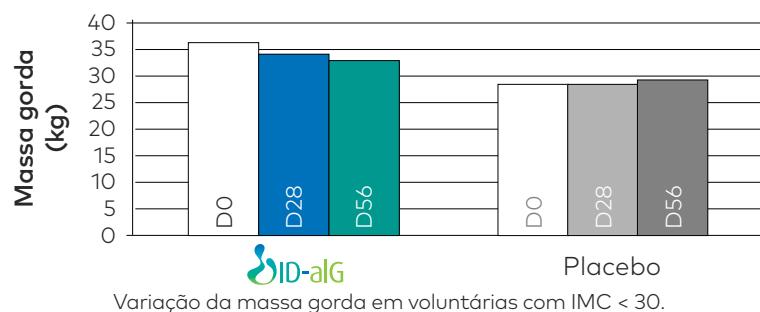


ID-alG é o Extrato Premium da alga marrom, proveniente das costas rochosas do Atlântico Norte. Fonte natural de ingredientes vitais, oligoelementos, proteínas, aminoácidos, minerais e polifenóis marinhas (Florotaninos). A sinergia entre os componentes proporcionam a ação do ativo e os benefícios da reposição dos minerais.

Os florotaninos são substâncias que atuam na redução da absorção de carboidratos e gorduras, pois **bloqueiam** de forma significativa as atividades das enzimas **α -glucosidase**, **α -amilase** e **lipase**, diminuindo as concentrações de glicose e triglicerídeos pós-prandiais, sem causar efeitos colaterais como as drogas que desempenham as mesmas funções. Além disso, devido à sua rica composição em minerais e oligoelementos, inclusive iodo, **ID-alG** é capaz de **acelerar o metabolismo** através da **ação termogênica** e por consequência, auxilia a reduzir a gordura corporal.

ESTUDO IN VIVO

- 54 mulheres de 20 a 60 anos, divididas em dois grupos foram suplementadas com 400 mg de **ID-alG** (duas cápsulas) ou placebo;
- A eficácia de **ID-alG** foi avaliada no início do tratamento (D0), após 4 semanas (D28) e após 8 semanas (D56).
- Após 2 meses, o Grupo **ID-alG** teve uma redução média de aproximadamente 3,32 kg de massa gorda e redução média aproximada de 2,0 cm de glúteos e coxas.



BENEFÍCIOS



- Redução da absorção de carboidratos e lipídeos das refeições;
- Aumento da termogênese;
- Promove a redução da adipogênese;
- Possui ação anti-inflamatória;
- Ação antioxidante;
- Melhora a sensibilidade à insulina;
- Auxilia na redução de peso e medidas;
- Controle glicêmico e lipêmico.

Dosagem usual: 200 mg duas vezes ao dia.



VOCÊ PODE PARAR POR AQUI



- + SACIEDADE
- + TERMOGÊNESE
- ABSORÇÃO DE GORDURA E CARBOIDRATO



Trusted by sport



GMO
Free



Gluten
Free



BSE
Free

GO BHB + **ID-alG**

GO BHB

Aumenta a saciedade

Reduz a grelina,
o “hormônio da fome”

Fonte de energia para o organismo
que potencializa dietas restritas
e o desempenho físico

Dosagem usual:

Go BHB 3 g

Tomar 1 sachê pela manhã ou antes
da principal refeição.

ID-alG

Diminui a absorção de carboidrato
e gordura

Aumenta a termogênese

Suporte para gerenciamento do peso

Aumenta a lipólise e reduz
a adipogênese

Dosagem usual:

ID-alG 200 mg

Tomar 1 cápsula 2x ao dia, antes
das principais refeições.



galena.com.br

galenafarmaceutica

MANDA
MANIPULAR

G Galena®

LIPODETOX

Benefícios da detoxificação e redução de gordura abdominal

No processo de emagrecimento, é interessante aliar estratégias para facilitar o processo de detoxificação, uma vez que os compostos tóxicos tendem a se acumular no tecido adiposo do nosso organismo. A detoxificação será determinante na biogênese mitocondrial e, consequentemente, na oxidação de gorduras, favore-



cendo o gerenciamento de peso. Nesse sentido, a associação entre **Morosil®**, **CactiN** e **Altilix™** favorece a redução de medidas e a detoxificação do organismo.

Morosil® é um extrato seco padronizado do suco da laranja Moro (*Citrus Sinensis (L) Osbeck*), fruta encontrada principalmente no leste da Sicília (Itália). A potente ação antioxidante e o sinergismo entre os componentes únicos do **Morosil®** conferem uma gama ampla de be-

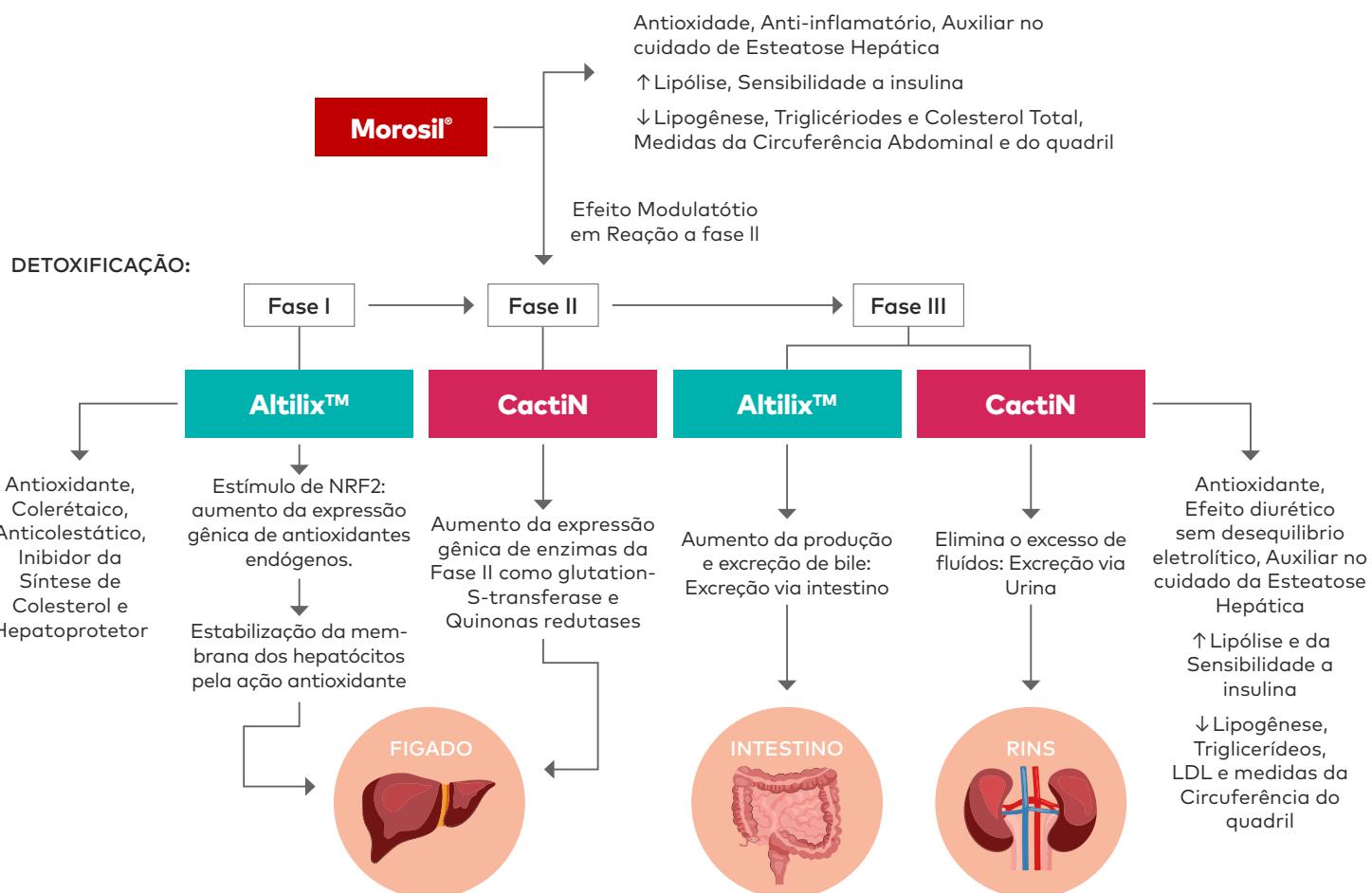
nefícios, como no processo de gerenciamento de peso, redução significativa de medidas, acúmulo de gordura no fígado e os níveis sanguíneos de triacilgliceróis.

Altilix™ é um ingrediente natural, extraído a partir das folhas da *Cynara cardunculus* (Alcachofra) que possui altas concentrações de bioativos com ação detoxificante, como Ácido clorogênico, Luteolina-7G e Cinarina. A Luteolina-7G tem um papel importante no estímulo de NRF2, gene que promove o aumento da expressão de antioxidantes primários como Superóxido

Desmutase, Catalase e Glutathione Peroxidase, requeridos principalmente na fase I da detoxificação.

CactiN possui rica composição fitoquímica como vitaminas, minerais, compostos fenólicos, pigmentos e lipídeos. As betalaínas presentes no extrato do *Opuntia ficus-indica*, promovem o aumento da expressão gênica de enzimas da fase II, além de favorecer o equilíbrio osmótico eliminando o excesso de fluidos sem a perda de minerais, ação importante na fase III da detoxificação, contribuindo também no controle do peso corporal.

Dosagem usual: **Morosil®:** 400 mg a 500 mg | **Altilix™:** 100 mg a 200 mg | **CactiN:** 0,5 g a 2 g



O INTESTINO QUE EMAGRECE

Dentre os fatores que contribuem para o emagrecimento, o cuidado das disbioses e da permeabilidade intestinal é de extrema importância.

PREBIÓTICOS

As fibras prebióticas são importantes para a saúde intestinal, pois são fermentadas por bactérias probióticas, aumentando sua população e gerando metabólitos relevantes para a saúde, como o propionato e o butirato.

Nesse sentido, uma excelente opção é o **Fibregum B**, que é uma fibra prebiótica, 100% vegetal, sendo extraída de maneira sustentável do caule e ramos de árvores de *Acacia senegal* e purificada a partir da Goma Acácia. É a primeira fibra certificada como FODMAP *friendly*, sendo indicado para pacientes com síndrome do intestino irritável, pois não promove desconforto intestinal como outras fibras do mercado. Além de seu efeito bifidogênico, **Fibregum B** também possui benefícios sobre

a resistência a insulina, aumento da saciedade, melhora da função renal e reforço da barreira intestinal, auxiliando no cuidado da Síndrome do Intestino Permeável.

Outra opção é o **Ziam**, que é um amido resistente derivado do milho, sendo que 60% de sua estrutura é fermentada pelas bactérias do cólon, levando a liberação de ácidos graxos de cadeia curta (AGCC), e outros produtos de fermentação (metano, H₂, CO₂). Além de sua ação prebiótica, **Ziam** ajuda no bom funcionamento do intestino, auxilia no controle glicêmico, promove o retardamento no esvaziamento gástrico e pode substituir a farinha branca em até 20% em diversas preparações alimentícias, sem alterar a textura, sabor, e consistência dos alimentos.

FICA A DICA:



Polifenóis e flavonóides presentes na oliveira, do ativo **Oli-Ola** e na bergamota, do ativo **Bergavit**, como o hidroxítirosol e a hesperitina possuem benefícios na modulação de marcadores inflamatórios e da microbiota benéfica do intestino.

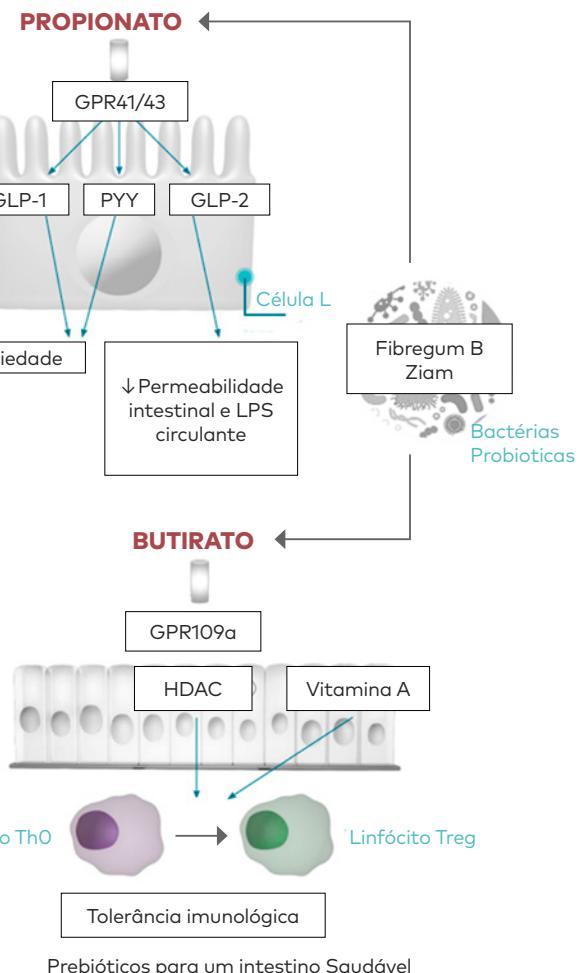
Fibregum B

Dose Usual: 3 g a 10 g



Ziam

Dose Usual: 3 g a 10 g



Prebióticos para um intestino Saudável

PROBIÓTICO-LIKE

A suplementação com microrganismos vem sendo amplamente utilizada, uma vez que cepas específicas podem trazer benefícios desde o gerenciamento do peso e equilíbrio emocional, até para a permeabilidade intestinal e doenças de pele, entre outros. Porém, quando o objetivo é melhorar a imunidade, a suplementação com **Nucleotides** constitui uma estratégia assertiva,

pois além de apresentar efeito Probiótico-like, aumentando a vilosidade e a integridade da barreira intestinal, ainda modula os níveis de cortisol e estimula a Resposta Celular e Humoral do paciente. **Nucleotides** é obtido pela fermentação de *Saccharomyces cerevisiae*, sendo padronizado em 60% de nucleotídeos, componentes responsáveis por estas ações.

Nucleotides

Dose Usual: < 3 anos:

máximo de 72 mg/dia; > 3 anos: dose máxima = 6,25 mg/Kg/dia; Adultos: 300 mg a 500 mg/dia.



Oli-Ola

Dose Usual: 150 mg a 300 mg



Bergavit

Dose Usual: 250 mg a 600 mg





Acelerando os resultados no treino e na dieta com a combinação de ativos perfeita para abastecer seu corpo e sua mente de energia.

Go BHB é fonte do corpo cetônico beta-hidroxibutirato apresentado na forma de um *blend* de sódio, cálcio e magnésio. Cetonas exógenas como o **Go BHB** mimetizam a cetose nutricional, trazendo todos os benefícios da utilização dos corpos cetônicos, sendo eles: mais energia física e mental, performance e saciedade. Além disso, contribui para a redução do metabolismo glicolítico, retardando a fadiga em exercícios de endurance. Seus benefícios também podem contribuir para quem faz a dieta cetogênica, *low-carb* ou jejum intermitente, abastecendo o corpo e a mente de energia.

Dosagem usual: Go BHB: 3 g a 6 g ao dia / Go MCT: 3 g a 6 g ao dia

Go MCT é um suplemento extraído do coco, fonte de Triglicerídeos de Cadeia Média (MCT), sendo composto especificamente pelos ácidos graxos C:8 (ácido caprílico) e C:10 (ácido cáprico). Os MCTs são de fácil absorção pelo intestino, proporcionando energia de forma rápida e contribuindo para o estímulo do metabolismo energético. Uma grande vantagem do **Go MCT** é que o nosso organismo converte prontamente os MCTs em corpos cetônicos para uso como combustível estimulando também o ambiente de cetose nutricional. Dessa forma, a associação com **Go BHB** é ideal quando se pensa em combustível energético proveniente dos corpos cetônicos e todos os benefícios da sua utilização.



LET'S GO COFFEE

O café é uma das bebidas mais consumidas mundialmente e, para muitas pessoas, é tomando um bom café que se começa o dia.

Mesmo contendo outros compostos, como antioxidantes, a principal substância ativa do café é a cafeína, que já é bem conhecida pelo seu efeito estimulante, contribuindo para a ativação do metabolismo energético, melhora do foco e atenção. O **Let's Go Coffee** é uma receita que fornece energia

imediata e sustentada através da combinação do café com fontes saudáveis de gordura, contribuindo para mais energia por mais tempo, clareza mental, metabolismo ainda mais ativo e saciedade, sendo uma ótima opção para turbinar seu café pela manhã e até mesmo para tomar antes da sua atividade física.



LEMBRE-SE

A ideia é utilizar a gordura como fonte de energia. Por isso, evite a adição de açúcar.

RECEITA - LET'S GO COFFEE

- 300 ml de café coado na hora, de preferência orgânico
- 1 colher de sopa de óleo de coco extra virgem
- 1 colher de sobremesa de manteiga sem sal, de preferência ghee (clarificada)
- Canela à gosto
- 3 g de **Go MCT**
- 3 g de **Go BHB**

Adicionar todos os ingredientes e bater tudo no liquidificador ou no mixer. Tomar pela manhã, ou antes do treino.

LET'S
GO!

NOW
ON

90
BHB + 90
MCT
3 g

ACELERE OS
RESULTADOS
NO ESPORTE
E NA DIETA



Go BHB + Go MCT é uma escolha inteligente para aumentar o desempenho físico e mental. São dois ativos poderosos que induzem à cetose nutricional, deixando seu corpo abastecido de corpos cetônicos e com mais energia metabolizando gordura.

- ▶ **Corpo e mente preparados para o treino;**
- ▶ **Energia rápida e sustentada para o corpo e para a mente;**
- ▶ **Mais foco e concentração;**
- ▶ **Mais saciedade e energia para o dia a dia;**
- ▶ **Aliado de dietas com baixa ingestão de carboidratos (low-carb, cetogênica);**
- ▶ **Auxilia no processo de ceto-adaptação;**
- ▶ **Contribui para a saúde intestinal pela presença da goma acácia.**

MANDA
MANIPULAR

Pronto para Usar

Shakes | Saladas | Let's Go Coffee |
Pratos quentes.

É altamente recomendado tanto para quem treina quanto para quem quer emagrecer.

galena.com.br
galenafarmaceutica

G Galena®

PODER ANTIOXIDANTE

No processo de emagrecimento, ativos antioxidantes são importantes para a prevenção e redução do estresse oxidativo, além de otimizar a perda de peso e contribuir para a saúde e bem-estar geral.

A cúrcuma é uma especiaria que tem recebido muito interesse no mundo médico e científico. A curcumina é o principal polifenol natural encontrado no rizoma da cúrcuma e tem como alvo múltiplas moléculas de sinalização, além de demonstrar atividade a nível celular, o que ajudou a apoiar seus vários benefícios à saúde, sendo que a maioria desses benefícios se deve aos seus efeitos antioxidantes e anti-inflamatórios. Porém, um dos principais problemas com a ingestão de curcumina é sua baixa biodisponibilidade, devido à má absorção, metabolismo e eliminação rápidos. Além



disso, devido à sua baixa solubilidade em água, sua aplicação fica limitada. **CurcuVail** é um ativo inovador, produzido através de uma tecnologia que permite o aumento da dispersão da cúrcuma em água, trazendo mais biodisponibilida-

de aos seus curcumoides, otimizando então sua absorção, seus benefícios e suas aplicações. Além disso, devido a sua maior solubilidade em água, **CurcuVail** permite mais possibilidades de aplicações em diferentes formas farmacêuticas, como bebidas e cosméticos.

Dosagem usual: 200 mg a 250 mg ao dia.

COMPROVAÇÃO EM ESTUDO

Em estudo com voluntários humanos recebendo uma dose única de 500 mg de **CurcuVail** ou de Curcuma 95%, **CurcuVail** mostrou absorção significativamente superior ao extrato, mostrando ser 9 vezes mais biodisponível.



SOD - Antioxidante endógeno universal

DIMPLESS



Dimpless é um concentrado freeze-drying da variedade francesa do melão de Cantaloupe (*Cucumis melo L. clipper.*) rico em superóxido desmutase (SOD) e outros antioxidantes, e possui diversos benefícios:

COGNIÇÃO



Protege o cérebro dos radicais livres melhorando a cognição.

EMAGRECIMENTO



Diminui o diâmetro dos adipócitos, agindo na redução do acúmulo de gordura.

ESTRESSE E SONO



Contribui para a redução do estresse oxidativo proveniente do exercício.

PROTEÇÃO UV



Proteção contra o envelhecimento provocado pela radiação UV.

RECUPERAÇÃO FÍSICA

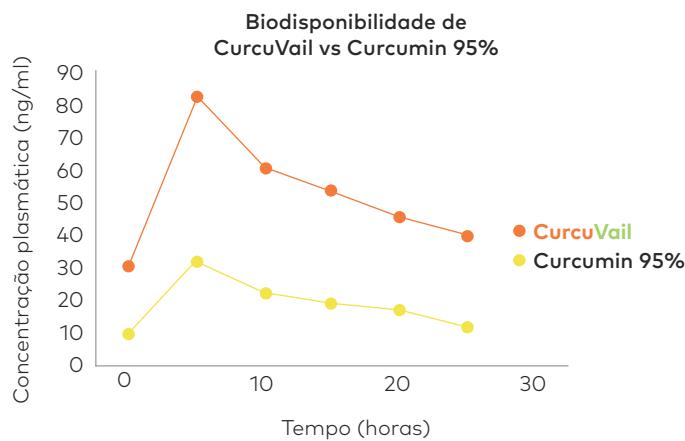


Contribui para a redução do estresse oxidativo proveniente do exercício.

CELULITE



Atua na redução da fibrose, melhorando a aparência da celulite.



CURCUVAIL®

COMO VOCÊ QUISER, PARA O QUE VOCÊ PRECISAR.

CurcuVail®, um ativo inovador que permite **maior biodisponibilidade** dos curcuminoïdes presentes na cúrcuma. É **solúvel em água**, não tem sabor ou odor, para você aplicar em diversas formulações.

99x

MAIS SOLÚVEL EM ÁGUA
DO QUE A CÚRCUMA 95%*



9x

MAIS BIODISPONÍVEL
DO QUE A CÚRCUMA 95%*



GMO
Free



Gluten
Free



Kosher



USE DE VÁRIAS FORMAS

Bebidas, shakes, suplementos, cápsulas, cosméticos, ou alimentos.

PARA DIFERENTES BENEFÍCIOS

Ação antioxidante, anti-inflamatória e outras diversas ações terapêuticas.

Dosagem usual: 200 mg a 250 mg ao dia

*de acordo com estudos

CÚRCUMA BIOTIMIZADA

MANDA # MANIPULAR



galena.com.br
galenafarmaceutica

G Galena®

ALÉM DA PERDA DE PESO

As estratégias de gerenciamento do peso vão muito além da redução de medidas, visto que a obesidade pode estar diretamente ligada ao desenvolvimento da síndrome metabólica.

MODULAÇÃO NUTRIGENÔMICA NO CUIDADO DAS DISLIPIDEMIAS

Um dos grandes benefícios na associação entre nutracêuticos é a sinergia entre os fitoquímicos presentes nos extratos, potencializando os resultados de sua utilização. Desse modo, a utilização do **Bergavit + Vinoxin** constitui uma estratégia eficiente e segura para o cuidado das dislipidemias, pois tanto os compostos fenólicos da bergamota quanto os da uva apresentam ação epigenética na melhora da saúde cardiovascular.

O **Bergavit** é um extrato diferenciado da bergamota (*Citrus aurantium L. var. bergamia*) que apresenta elevadas concentrações dos flavonóides naringina, neoeriocitrina e neohesperidina (25 a 28%). Já, o **Vinoxin** é obtido da uva roxa francesa (*Vitis vinifera*), com elevadas concentrações

e alta qualidade de polifenóis, em especial as proantocianidinas oligoméricas, antocianinas e t-resveratrol.

Os benefícios destes extratos na redução do colesterol total, do LDL, da aterosclerose e dos triglicerídeos, além do aumento do HDL, já são consagrados na literatura médica-científica. O grande diferencial desta associação, porém, é o fato de que tanto os extratos da bergamota quanto os da uva possuem mecanismo de ação semelhante ao dos fibratos e das estatinas. Ainda, os polifenóis da bergamota potencializam os efeitos da rosuvastatina (Glizozzi, et al (2013)) e da simvastatina (Campolongo et al (2016)), permitindo a flexibilização da dose destes medicamentos, com consequente redução dos efeitos colaterais.

SAÚDE METABÓLICA

Altilix é um ingrediente natural, extraído a partir das folhas de uma subespécie diferenciada de *Cynara cardunculus*, popularmente conhecida como Alcachofra. Devido à sua composição de fitoquímicos, apresenta uma potente atividade detoxificante e hepatoprotetora.

Altilix contribui para a neutralização do acúmulo de gordura nas células hepáticas através da modulação de PPAR- γ envolvido na lipogênese e da inibição da atividade de FAS (ácido graxo sintase) na célula hepática. Em estudo clínico, Altilix mostrou reduzir o índice de gordura no fígado e os níveis das transaminases (AST / ALT), além de melhorar parâmetros metabólicos, como o perfil lipídico e a sensibilidade à insulina. Dessa forma, a suplementação com Altilix representa uma proposta válida para o manejo de alterações metabólicas e hepáticas e na prevenção da síndrome metabólica.

LÍMITROFE PARA DHGNA

FÍGADO

- ✓ -21,6% AST
- ✓ -20,1% ALT

CARDIO - METABÓLICO

- ✓ -14,9% Colesterol total
- ✓ -12,7% Triglicerídeos
- ✓ 21,1% LDL-Colesterol
- ✓ -35,3% EIM-C
- ✓ 32,7% Dilatação fluxo-mediada

INSULINA

- ✓ -24,7% HOMA-IR
- ✓ 24,8% HOME-b
- ✓ -1,0% HbA1c

Resultados dos parâmetros hepáticos, cardio-metabólicos e de insulina do estudo clínico em voluntários na condição limitrofe para a Doença Hepática Gordurosa Não Alcoólica (DHGNA) e no primeiro estágio do acúmulo de gordura no fígado.



Bergavit

Dose Usual: Isolado: 550 a 600 mg
Associado: 250 mg



Vinoxin

Dose Usual: Isolado: 250 mg
Associado: 125 mg



Altilix

Dose Usual: 100 mg a 200 mg ao dia.



REFERÊNCIAS

- CAMPOLONGO, G. et al, 2016. DOI: 10.1016/j.ijcme.2016.03.001 / GLIOZZI, M. et al. 2013, DOI: 10.1016/j.ijcard.2013.08.125 / TOTH, P.P., et al. 2016, DOI: 10.3389/fphar.2015.00299.

ESTRATÉGIAS NO GERENCIAMENTO DO PESO

• EMAGRECIMENTO

MELHORA NA DETOXIFICAÇÃO E REDUÇÃO DA INFLAMAÇÃO

Altilix	100 mg
CactiN	500 mg
CurcuVail	200 mg

Administrar 01 dose ao dia.

REDUÇÃO DA COMPULSÃO POR DOCES E CARBOIDRATOS

<i>Griffonia simplicifolia</i>	25 mg
Saffrin	70 mg
Mucuna pruriens	100 mg
Vinoxin	100 mg

Administrar 1 dose pela manhã e no final da tarde ou conforme individualidade do paciente.

REDUÇÃO DA COMPULSÃO POR CAFÉ E ALIMENTOS SALGADOS

Neuravena	100 mg
Saffrin	50 mg
Mucuna pruriens	150 mg

Administrar 1 dose pela manhã e no final da tarde.

REDUÇÃO DO EDEMA E INFLAMAÇÃO NA OBESIDADE

Dimpless	40 mg
CactiN	500 mg
CurcuVail	200 mg

Administrar 1 dose ao dia.

MODULAÇÃO DO CORTISOL E REDUÇÃO DA COMPULSÃO ALIMENTAR

Saffrin	90 mg
Serenzo	125 mg
Rhodiola rósea	100 mg
Fosfatidilserina	50 mg

Administrar 1 dose pela manhã e 1 dose no final do dia ou conforme individualidade do paciente.

AUMENTO DA LIPÓLISE E REDUÇÃO DA ABSORÇÃO DE LIPÍDEOS E CARBOIDRATOS

Morosil	200 mg
ID-alG	200 mg
Green Tea (EGCG 98%)	100 mg

Administrar 1 dose meia hora antes do almoço e jantar.

ASSOCIAR COM:

NeOpuntia	1 g
-----------	-----

Administrar 1 dose, 15 minutos após o almoço e jantar.

LIPODETOX - DETOXIFICAÇÃO E REDUÇÃO DE GORDURA ABDOMINAL

Morosil	400 mg
Altilix	100 mg
CactiN	500 mg

Administrar 1 dose pela manhã.

ACELERANDO OS RESULTADOS NO ESPORTE E NAS DIETAS

Go BHB	3 g
Go MCT	3 g

Administrar 1 sachê ao dia.

PODER ANTIOXIDANTE E ACELERADOR DO METABOLISMO

Altilix	100 mg
Green Tea (EGCG 98%)	100 mg
PQQ	10 mg

Administrar 1 dose ao dia.

MAIS SACIEDADE E AÇÃO TERMOGÊNICA

Go BHB	3 g
Administrar 1 dose pela manhã ou antes da principal refeição.	
ASSOCIAR COM:	

ID-alG	200 mg
--------	--------

Administrar 01 dose antes do almoço e antes do jantar.

• SAÚDE INTESTINAL

CONTROLE DA SÍNDROME DO INTESTINO IRRITADO BENEFÍCIOS DE SER FODMAP FRIENDLY.

Fibregum B_____2 g

Dissolver a dose do sachê em 250 mL de água e administrar 15 minutos antes do almoço e jantar.

EQUILÍBrio INTESTINAL COM OS BENEFÍCIOS DE FIBRA SOLÚVEL E INSOLÚVEL

Ziam_____150 g

Administrar de 3 g a 5 g ao dia em alimentos *in natura* ou substituir em até 20% as farinhas de trigo, mandioca, arroz e polvilho.

RECONSTITUIÇÃO INTESTINAL

Glutamina_____5 g

Sachê qsp_____1 unid.

Administrar 1 sachê ao dia entre 20 a 30 dias.

EFEITO PREBIÓTICO PARA DISBIOSE INTESTINAL

Ziam_____2 g

Fibregum B_____2 g

Sachê qsp_____1 unid.

Administrar 1 sachê ao dia. Pode ser adicionado em alimentos "*in natura*", como na banana amassada, ou adicionado ao suco. Se preferir, pode ser adicionado em água.

POLIFENÓIS NA IMUNOMODULAÇÃO INTESTINAL

Oli-Ola_____100 mg

Bergavit_____200 mg

Administrar 01 dose ao dia.

SACHÊ SIMBIÓTICO PARA DISBIOSE INTESTINAL

Ziam_____2 g

Fibregum B_____2 g

L. casei_____1,6 bilhão UFC

B. bifidum_____1 bilhão UFC

L. rhamnosus_____1 bilhão UFC

Sachê qsp_____1 unid.

Adicionar 1 sachê na banana amassada ou no suco pela manhã.

Não administrar com bebidas quentes.

MODULAÇÃO DA IMUNIDADE E DA SAÚDE INTESTINAL

Nucleotides_____200 mg

Vitamina C (Ácido ascórbico)_____15 mg

Vitamina E (Acetato de racealfatocoferol)_____90 mg

Coenzima - Q10 (Ubidecarenona)_____25 mg

Vitamina D3 (Colecalciferol)_____200 UI

Selenometionina_____25 mcg

Zinco quelato (Bisglicinato zinco)_____15 mg

Magnésio quelato (Bisglicinato magnésio)_____100 mg

Vitamina B6 (Piridoxina HCl)_____25 mg

Vitamina B5_____20 mg

Administrar 01 dose ao dia.

MODULAÇÃO DOS MARCADORES INFLAMATÓRIOS E DA MICROBIOTA INTESTINAL

Fibregum_____3 g

Sachê_____1 unid.

Administrar 01 sachê ao dia.

ASSOCIAR COM:

Nucleotides_____300 mg

L. gasseri_____1 bilhão UFC

L. rhamnosus_____1 bilhão UFC

Administrar 01 dose ao dia.

• CUIDADO E PREVENÇÃO DE DOENÇAS METABÓLICAS RELACIONADAS COM A OBESIDADE

POTENTE AÇÃO ANTIOXIDANTE

CurcuVail_____200 mg
Dimpless_____10 mg
Administrar 1 dose ao dia.

REDUÇÃO DE MEDIDAS E CUIDADO NA HIPERCOLESTEROLEMIA

Bergavit_____150 mg
Morosil_____200 mg
ID-alG_____200 mg
Administrar 01 dose antes das principais refeições.

MELHORA DO PERFIL LIPÍDICO E PREVENÇÃO DA ESTEATOSE HEPÁTICA

Vinoxin_____100 mg
Bergavit_____200 mg
Coenzima Q10 (Ubidecaremona)_____30 mg
Vitamina K2 MK-7 (Menaquinol®)_____65 mcg
Licopeno_____10 mg
Magnésio quelato (bisglicinato magnésio)____80 mg
Vitamina B6 (Piridoxina HCl)_____1,3 mg
Vitamina B5_____5 mg
Administrar 01 dose ao dia.

MODULAÇÃO NUTRIGENÔMICA NO CUIDADO DAS DISLIPIDEMIAS

Bergavit_____250 mg
Vinoxin_____125 mg
Administrar 1 a 2 doses ao dia.

AUXILIO NA MODULAÇÃO DO ÍNDICE GLICÊMICO

Berberin (Berberina)_____300 mg
Atilix_____100 mg
Resveravine_____25 mg
Zinco Quelato (Bisglicinato zinco)_____20 mg
Vitamina D3 (Colecalciferol)_____800 UI
Magnésio Quelato (Bisglicinato magnésio)____200 mg
Ácido Alfa Lipóico_____80 mg
Cromo quelato_____200 mcg
Administrar 1 dose ao dia.

PREVENÇÃO E CONTROLE DA ESTEATOSE HEPÁTICA

Morosil_____150 mg
N-Acetilcisteína_____100 mg
Ácido Alfa Lipóico_____40 mg
Piroxidal 5-fosfato_____3 mg
Fosfatidilcolina_____50 mg
MSM_____200 mg
Zinco quelato (bisglicinato zinco)_____3 mg
Administrar 01 dose 2 vezes ao dia.
ASSOCIAR COM:
CactiN_____1 g
Administrar 01 dose pela manhã.

PREVENÇÃO E CUIDADO DA RESISTÊNCIA A INSULINA

ID-alG_____200 mg
Ácido Alfa Lipóico_____40 mg
Gymnema silvestre_____100 mg
Picolinato de Cromo_____100 mcg
Vanádio quelado_____50 mcg
Vitamina B5_____25 mg
Vitamina B6 (Piridoxina HCl)_____30 mg
Vitamina B1 (Tiamina HCl)_____30 mg
Vitamina B3 (Nicotinamida)_____30 mg
N-acetilcisteína_____100 mg
Administrar 1 dose antes do almoço e jantar.

COADJUVANTE NO TRATAMENTO DE ESTEATOSE HEPÁTICA, RESISTÊNCIA À INSULINA E DISLIPIDEMIA

Morosil_____200 mg
Vinoxin_____50 mg
Ácido Alfa Lipóico_____100 mg
Piroxidal 5-fosfato_____25 mg
Vitamina C_____60 mg
Vitamina B5 (Pantotenato de cálcio)_____30 mg
N- Acetil Cisteína_____100 mg
Administrar 1 dose ao dia.



1 NUTRICIONISTA



4 PARTICIPANTES



ATIVOS GALENA PARA
FÓRMULAS MANIPULADAS



CARDÁPIO ALIMENTAR



#MYBODYGALENA



bit.ly/verao90-perfil

MANDA
MANIPULAR

G Galena®

Verão 90 Dias

Ter barriga chapada, pernas de fora sem furinhos – nem risquinhos – corpo leve de dentro para fora, trocar aquela gordurinha por energia, saciedade e calmaria, combater os danos do sol e poluição, ter uma pele hidratada e sem rugas?

ACOMPANHE O DESAFIO
DE 90 DIAS AQUI: