



// NOTÍCIAS

**NOSSA TECNOLOGIA  
APLICADA  
DO SEU JEITO**



# A TECNOLOGIA

## DOS NUTRACÊUTICOS NUMA FÓRMULA PERFEITA

O cuidado começa pela boca e é por isso que uma boa alimentação reflete-se pelo corpo todo. Precisamos cuidar da nossa mente, comer alimentos nutritivos e praticar atividades físicas. O alimento é o combustível do corpo. É por meio de uma alimentação equilibrada e de uma rotina saudável e ativa que nosso organismo é capaz de absorver e utilizar nutrientes para o desenvolvimento e manutenção da vida. Para o funcionamento adequado do organismo é necessário suprir necessidades nutricionais.

Os ativos Galena para fórmulas manipuladas desempenham esta função: aceleram objetivos e complementam o cuidado com a saúde, longevidade e beleza.

Cuidar da saúde mental é o começo para uma mudança em todo o nosso organismo, desde a melhora nas habilidades cognitivas até a prática esportiva de alto rendimento.

**“MENTE SÃ,  
CORPO SÃO”**  
Tudo está interligado.

O poder da mente e da saúde corporal podem ser aproveitados em conjunto com o uso de nutracêuticos. **Então, prepare-se! Por que nas próximas páginas, convidamos você a explorar os**

principais pontos e descobertas que atendem especialidades da nutrição e se estendem a outras áreas.

**GALENA E A NUTRIÇÃO.  
ESSA É A FÓRMULA PERFEITA.  
PRESCREVA. ESCOLHA. SINTA.**

**BOA LEITURA!**

## ÍNDICE

03

### ENTREVISTA

Dr. Lair Ribeiro

06

### MENTE A TIVA

Mind Touch

09

### ARTICULAÇÃO

Articula ON

11

### ESPORTE

Vinitrox™

Sempre Ativo. Sempre Galena  
De Olho nos Ativos do Esporte  
Go BHB + GoMCT

19

### CORPO

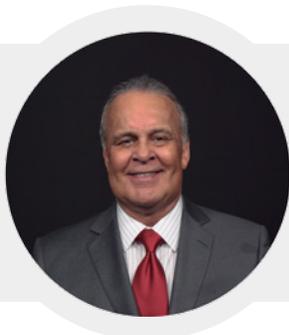
Modulação da Saciedade  
Plant Based

22

### SUGESTÕES DE FÓRMULAS

# ENTREVISTA COM LAIR RIBEIRO

## RESSUSCITADOR COGNITIVO



### LAIR RIBEIRO

Cardiologista, nutrólogo, experiência profissional em três renomadas universidades dos Estados Unidos, entre elas *Harvard Medical School*, diretor-médico e executivo de grande laboratório farmacêutico por mais de oito anos, professor de pós-graduação e escritor com 38 livros publicados, sendo 15 *best-sellers*, e mais de 100 trabalhos científicos publicados em revistas norte-americanas indexadas.

O currículo é extenso, assim como a experiência prática e teórica que lhe deu conhecimento para buscar novas soluções para doenças neurodegenerativas que atingem milhões de pessoas anualmente em todo o mundo. Aos 74 anos e formado em medicina há mais de 45, o doutor Lair Ribeiro, conhecido em todo o país por sua atuação na cardiologia e nutrição, diz que logo no primeiro ano da faculdade encontrou a paixão pela neuroanatomia e neurofisiologia, o que hoje inspira sua busca por transformar com sabedoria pessoas que querem levar vidas mais saudáveis. E parte desta transformação está na forma com que ele simplifica temas complexos e os deixa acessíveis para todos, segundo o próprio. E é exatamente isso que o experiente médico fez nesta entrevista exclusiva para a Galena.

Depois de décadas de estudos e pesquisas, sua grande aposta para prevenção e reversão do declínio cognitivo está na união de cinco ativos da Galena.

**CHERRYPURE®, NEURAVENA®, DIMPLESS, COGNIGRAPE E GOBHB FORMAM JUNTOS UM CONCEITO CHAMADO DE RESSUSCITADOR COGNITIVO.**

### ADEQUAÇÃO DO EXPOSSOMA

Mas além da suplementação com os ativos, para alcançar a prevenção ou reversão do declínio cognitivo é indicado que o paciente entenda e cuide também de seu expossoma, um conjunto de fatores que engloba dieta, estilo de vida e meio ambiente. Deixar de comer alimentos prejudi-

ciais ou, então, adicionar à dieta algo que está em falta no seu organismo é um exemplo de "adequação" do expossoma, de acordo com o médico. Regular o sono, dormir com as luzes apagadas, se manter ativo física e mentalmente e cuidar do ambiente em que vive também são atitudes que ajudam a mantê-lo em ordem e, conseqüentemente, terão efeito no declínio cognitivo quando combinados com a suplementação.

Segundo Ribeiro, hoje só é possível ter uma saúde perfeita com um suplemento, já que dificilmente os alimentos entregam tudo o que o corpo precisa. **"Não adianta falar que tem uma mesa farta, bonita, se o tomate que está nela não tem selênio porque o solo está pobre. É preciso antes fazer a adequação do expossoma e, então, somar com a suplementação"**, explica o médico.

### COMO ATUA O RESSUSCITADOR COGNITIVO

O declínio cognitivo pode ocorrer por diversos fatores, como cansaço rotineiro, estresse pós-traumático, idade avançada, doenças neurodegenerativas, entre outros. Lair Ribeiro chama isso de "efeito comitiva", já que as doenças não surgem por apenas uma razão e também estão relacionadas ao expossoma e às emoções de cada um. Segundo o médico, o mesmo vale para a restauração da saúde, e é este o critério utilizado para o Ressuscitador Cognitivo.

**"Se eu pegar dois ou três suplementos que aumentam a cognição, eles podem atuar por mecanismos diferentes, criando um 'efeito comitiva' no seu mecanismo de ação.**

**Quando eu faço o somatório disso, eu potencializo os resultados"**, explica Lair Ribeiro.

### USO PARA PREVENÇÃO E CUIDADOS COGNITIVOS

De acordo com o médico, o Ressuscitador Cognitivo pode ser aplicado tanto para quem já apresenta sinais de declínio cognitivo, ou seja, para cuidados efetivos, ou de forma preventiva para os que possuem histórico familiar.

Sua afirmação se baseia no estudo publicado por Dale Bredesen, prestigiado médico especialista em doenças neurodegenerativas dos Estados Unidos, no livro "O Fim do Alzheimer", em 2017. Ele foi o primeiro acadêmico a provar que houve reversão do declínio cognitivo em 100 pacientes com a doença já instaurada.

E para quem teve casos de declínios cognitivos na família ou possui algum tipo de pré-disposição, é sugerido tomar o Ressuscitador Cognitivo antes dos primeiros sinais.

"O indivíduo que teve Alzheimer na família e tiver a ApoE4 – gene que desenvolve um processo inflamatório no cérebro que leva à deterioração dos neurônios – eu vou sugerir que faça o Ressuscitador Cognitivo preventivamente. A dose, para prevenção, pode ser reduzida e ele pode começar a tomar a partir dos 30 anos. Se você é jovem, pode fazer uma série de coisas para prevenir essas doenças", esclarece Ribeiro.

**"Ninguém consegue viver bem e ser feliz, sem ter saúde. No momento em que você melhora seu cérebro, você melhora a sua vida"**, finaliza.

**“HOJE, PARA TER SAÚDE PERFEITA, VOCÊ PRECISA SUPLEMENTAR.”**

# INDEPENDÊNCIA COGNITIVA EM SUAS MÃOS

## COGNIGRAPE

Além de ser uma das causas de doenças neurodegenerativas, a morte de neurônios resulta em uma diminuição da nossa capacidade cognitiva. O Cognigrape é um ativo que atua contra esses danos e melhora a comunicação em regiões específicas do cérebro. Preservar sua capacidade de adquirir informações, desenvolver conhecimentos e manter a mente sempre ativa é o melhor que você pode fazer pelo seu futuro.

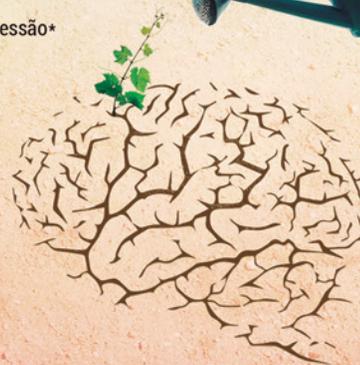
- Ação antioxidante
- Favorece a neuroplasticidade, o que permite que o cérebro seja adaptável a mudanças
- Variação de 24,9% no índice de ansiedade\*
- Preserva e aumenta a performance cognitiva
- Melhora na atenção, linguagem, humor, memória imediata e atrasada\*
- Variação de 15,8% no índice de depressão\*

**Dosagem usual:**  
200 a 300 mg ao dia



# MANDA  
MANIPULAR

**Galena**



galena.com.br  
galenafarmaceutica

\*de acordo com estudos

FÓRMULA MANIPULADA PRESCRITA PELO DR. LAIR RIBEIRO



## RESSUCITADOR COGNITIVO



“Ninguém consegue viver bem e ser feliz, sem ter saúde.  
No momento em que você melhora seu cérebro, você melhora a sua vida”



Cherrypure® \_\_\_\_\_ 400 mg  
Neuravena® \_\_\_\_\_ 300 mg  
Dimpless® \_\_\_\_\_ 20 mg  
Cognigrape® \_\_\_\_\_ 250 mg  
Administrar 1 dose, 1 vez ao dia.

Go BHB \_\_\_\_\_ 3 g  
Administrar 1 dose 2 vezes ao dia.

## COGNIGRAPE

### Independência Cognitiva

O envelhecimento está associado ao aumento do estresse oxidativo e à redução da capacidade antioxidante do organismo, fatores que, quando se fala em sistema nervoso, contribuem para danos e morte neuronal, deixando as funções cerebrais comprometidas. Neste contexto, a manutenção da capacidade cognitiva desempenha um papel central, e diversas estratégias, desde passatempos que ativam a mente a dietas específicas e nutracêuticos, possuem destaque quando se pensa no envelhecimento saudável com uma boa independência cognitiva.

**Cognigrape** é o extrato padronizado de uvas Sicilianas com rica composição em proantocianidinas e antocianina específica a M3G - Malvidin-3-Glucoside que favorece a redução do estresse oxidativo cerebral, preservando e aumentando o performance cognitiva e a neuroplasticidade.

**Nome Científico:** *Vitis Vinifera* (L.)

**Dose Usual:** 200 a 300 mg ao dia.

### ESTUDOS



**111** VOLUNTÁRIOS



**55 A 75** ANOS



SUPLEMENTADOS COM

**250 mg** DE COGNIGRAPE



**12** SEMANAS

### RESULTADOS

Melhora do desempenho cognitivo e da condição neuropsicológica geral dos voluntários, além de trazer benefícios perceptíveis no estado geral do humor.

## BENEFÍCIOS DE COGNIGRAPE

**Cognigrape** previne e protege os danos da deterioração cognitiva associado ao aumento do estresse oxidativo.

### Benefícios nas funções e atividades do cérebro após 12 semanas de suplementação

- Melhora das habilidades cognitivas como atenção, linguagem, habilidades visuo-espaciais / construtivas e memória imediata e tardia nos voluntários idosos.
- Benefícios interessantes no estado geral do humor, especificamente relacionados ao estado de depressão e ansiedade.

### FÓRMULA

NEUROPROTEÇÃO E MANUTENÇÃO DA COGNIÇÃO

**Cognigrape** \_\_\_\_\_ 250 mg

Administrar 1 dose ao dia.





# MIND TOUCH

Pensar claramente. Dormir profundamente. Com nossa tecnologia e seu toque pessoal. Essa combinação é a fórmula perfeita.



## NEURAVENA®

SUA MENTE E NOSSO TOQUE DE TECNOLOGIA: A FÓRMULA DO SUCESSO.

O interesse de pessoas das mais variadas idades em estratégias para aumentar o desempenho cerebral tem aumentado cada vez mais. **Neuravena®** é um extrato da parte aérea de uma variedade de aveia verde silvestre (*Avena sativa L.*) que apresenta uma composição rica em avenantramidas, saponinas e flavonoides. Devido à variedade de bioativos em sua composição, promove dois diferentes mecanismos que ativam o cérebro, promovendo diversos benefícios como melhora da aptidão mental ao longo do dia e desempenho cognitivo, estímulo da memória, auxílio na melhora da atenção, concentração e agilidade, dentre outros aspectos da função cerebral.

### MELHORA DE:

- 11,3% na memória geral\*
- 11,7% na memória verbal\*
- 7,7% na memória visual\*

### FÓRMULA

MENTE ATIVA PARA TODAS AS ETAPAS DA VIDA

Neuravena® \_\_\_\_\_ 800 mg

Administrar 1 dose ao dia.

Dose Usual: 200 mg a 800 mg ao dia.

*mind touch*  
sua consciência  
seu toque



## SERENZO + CHERRYPURE®

VOCÊ DORME E SEU BEM-ESTAR DESPERTA.

### CHERRYPURE®

**CherryPURE®** é um liofilizado de cerejas amargas (*Prunus cerasus*) exclusivamente da região de Montmorency, rico em compostos fenólicos, antocianinas e flavonoides. Dessa forma, **CherryPURE®** é um aliado que age de forma natural na melhora da eficiência do sono através da ação de seus fitocomponentes e de suas propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes, importantes para a redução de fatores associados à privação de sono.

### SERENZO

Um hormônio importante para o ciclo biológico é o cortisol, responsável pelo estímulo do centro de alerta e tem seu pico de produção durante o dia. Porém, seus níveis se tornam elevados em momentos estressantes que, de forma crônica, possui efeitos prejudiciais. **Serenzo** é um extrato único obtido a partir do *Citrus sinensis*, padronizado em 20% de D-limoneno, que age na modulação do cortisol, reduzindo os efeitos negativos associados ao estresse, como insônia, ansiedade e tensão psicológica. **Serenzo** também atua na regulação de neurotransmissores como a adenosina, que é responsável pela sensação de relaxamento e serenidade, contribuindo para a indução e também para a melhora da qualidade do sono.

### MELHORA DE:

- 45% menos ansiedade\*
- 59% menos tensão psicológica\*
- 58% menos insônia\*
- 23% mais alegria\*

### FÓRMULA

MELHORA DA QUALIDADE DO SONO

CherryPURE® \_\_\_\_\_ 480 mg

Serenzo \_\_\_\_\_ 250 mg

Administrar 1 dose à noite.

Dose usual **Serenzo**: 250 mg a 500 mg ao dia.

Dose usual **CherryPURE®**: 480 mg a 1500 mg ao dia.

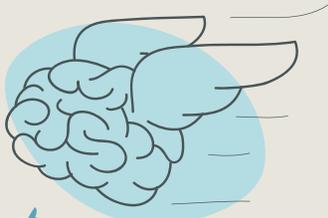
\*Segundo estudos realizados em adultos.

# Um toque de consciência, um toque de beleza. Essa é a fórmula.

A transformação do seu corpo, da sua saúde e da sua beleza começa na sua mente. É o que gostamos de chamar de Mind Touch. Aquele toque de consciência capaz de mudar sua atitude e motivar ações que vão trazer equilíbrio e bem estar.

Mind Touch é também o universo que engloba nossos diversos ativos que têm como foco otimizar os 3 pilares responsáveis por esse "sentir-se bem": a mente, o sono e a pele. Pensar claramente. Dormir profundamente. Cuidar da pele intimamente, com nossa tecnologia e seu toque pessoal. **Essa combinação é a fórmula perfeita.**

*mind touch*  
sua consciência  
seu toque



## Mente

Neuravena®  BSE FREE

- + 11,3% da memória geral\*
- + Performance cognitiva
- + Capacidade e agilidade de raciocínio  
Dose usual: 800 mg

 galena.com.br  
 galenafarmaceutica

# MANDA MANIPULAR



## Sono

Serenzo 

- Menos { 45% de ansiedade\*  
58% de insônia\*  
53% de estresse\*
- Mais { 23% de alegria\*

Dose usual: 250 mg a 500 mg

CherryPURE®  

- Menos { fadiga
- Mais { qualidade do sono em apenas 7 dias\*

Dose usual: 480 mg a 1500 mg



## Pele

Linha Senses

- **Testa:** Eyeseryl® 10% + Argireline® 2%
- **Lábios:** Seacode® 2%
- **Pescoço:** Actifcol® 2% + Uplevity® 2%

+ Automassagem



bit.ly/video-auto-massagem

Ativos que combinados com a automassagem da Yoga Facial restauram a beleza da pele.

 Galena®



# BERGAVIT + VINOXIN®

## POR QUE ASSOCIAR BERGAVIT + VINOXIN®?

Porque a elevada concentração e diversidade em fitoquímicos presentes nesta associação favorece a modulação nutrigenômica sinérgica na dislipidemia!

**Vinoxin®** é obtido da uva roxa francesa (*Vitis vinifera*), apresentando cultivo e extração cuidadosamente desenvolvidos para garantir elevadas concentrações e alta qualidade de polifenóis, em especial as proantocianidinas oligoméricas, antocianinas e t-resveratrol.

**Bergavit** é um extrato diferenciado da bergamota (*Citrus aurantium L. var. bergamia*) que, por ser originário da Calabria (Italia), região ideal para o seu cultivo, apresenta elevadas concentrações dos flavonóides naringina, neoeriocitrina e neohesperidina (25 a 28%).

**Dose usual:** Isolado: 250 mg | Associado: 125 mg

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



## ESTUDOS BERGAVIT



**80** VOLUNTÁRIOS



**42 E 68** ANOS



**6** SEMANAS



SUPLEMENTADOS COM  
**550 mg** DE BERGAVIT

## RESULTADOS

Redução de 67% do LDL

Redução de 25% na aterosclerose

Tanto os compostos fenólicos da bergamota quanto os da uva apresentam ação epigenética na melhora da saúde cardiovascular.

O extrato da bergamota e o extrato da uva tem potente ação na redução do colesterol total, do LDL, da aterosclerose e dos triglicérides, além do aumento do HDL.

Os polifenóis da bergamota e da uva mimetizam a ação das estatinas e dos fibratos que podem ser usados concomitantemente com as estatinas, potencializando os resultados.

Possuem elevada capacidade antioxidante e anti-inflamatória, redução da agregação plaquetária, coadjuvante na normalização da glicemia e estímulo da lipólise, além de auxiliar no cuidado da esteatose hepática.

Extratos da bergamota potencializam a ação das estatinas, possibilitando a flexibilização da dose medicamentosa e redução dos efeitos colaterais

## SUGESTÃO DE FÓRMULA

AÇÃO NUTRIGENÔMICA NAS DISLIPIDEMIAS

Bergavit \_\_\_\_\_ 250 mg

Vinoxin® \_\_\_\_\_ 125 mg

Administrar 1 a 2 doses ao dia.





# ARTICULA ON

SUPLEMENTOS PARA REDUÇÃO DA DOR ARTICULAR

## B2COOL

Dosagem Usual: 40 mg ao dia.

**B2Cool** é o colágeno não desnaturado tipo II, também conhecido como colágeno nativo. Atua através de um mecanismo diferente dos colágenos hidrolisados comuns, chamado Tolerância Oral, no qual ocorre a modulação do Sistema Imune levando a interrupção da degradação de colágeno nas articulações.

## MOBILEE

Dosagem Usual: 80 mg ao dia.

**Mobilee** é composto por polissacarídeos, colágeno e ácido hialurônico. Combinação única que promove a lubrificação articular, repõe e estimula a produção natural de ácido hialurônico, fazendo com que o próprio organismo sintetize ácido hialurônico, sendo este o principal componente que promove a lubrificação articular levando a uma maior mobilidade e amplitude de movimento articular.

## FÓRMULAS

LUBRIFICAÇÃO, MOBILIDADE E BEM-ESTAR ARTICULAR

**B2Cool** \_\_\_\_\_ 40 mg

**Mobilee** \_\_\_\_\_ 40 mg

Administrar 1 dose ao dia.

- Reduz a degradação do colágeno articular
- Promove conforto, mobilidade e flexibilidade às articulações

**ARTICULA ON é recomendado para:**

- Pessoas com doenças, lesões ou desgastes articulares
- Praticantes de esportes ou atividades físicas de alto impacto



**Diogo Kent Hubner**

Idade: 36 anos  
Atleta de handball

Crie uma experiência nova às articulações.  
**ARTICULA ON** é formado por dois incríveis ativos especializados em articulações:

**B2Cool + Mobilee**

- 50% menos dor articular\*
- 10 vezes mais lubrificação\*

FÓRMULA PERFEITA  
**+ ARTICULAÇÕES SAUDÁVEIS**

VIVA O  
MOVI  
MEN  
TO

40 mg  
Mobilee

40 mg  
B2Cool

\*De acordo com estudos

# O TREINO NUNCA ACABA

**VASODILATADORES:  
POLIFENÓIS DA MAÇÃ E DA UVA**

100%  
NATURAL

# VINITROX™

*O Vinitrox é um composto 100% natural extraído de frutas. Possui grande quantidade de polifenóis responsáveis pela vasodilatação para melhor irrigação muscular, potencializando seu desempenho físico em qualquer tipo de atividade esportiva.*

**Potência, resistência e explosão: um coquetel para os corajosos**

- **Melhora a irrigação muscular favorecendo a performance física**
- **Acelera a recuperação no pós-treino**
- **Grande quantidade de polifenóis 95%**

**Estudos comprovam sua eficácia**

# VINITROX™

COMBINAÇÃO ÚNICA DE POLIFENÓIS PARA AQUELES QUE BUSCAM A MELHORA DA PERFORMANCE ESPORTIVA.

Padronizado em 95% de polifenóis da maçã e uva, **ViNitrox™** é uma combinação única que contribui para a melhora da performance esportiva e ainda promove proteção para uma melhor recuperação física.

Os efeitos na melhora da performance promovidos pelo **ViNitrox™** ocorrem devido à dois mecanismos. O primeiro deles é relacionado ao Óxido Nítrico (NO): essa molécula é responsável pela vasodilatação dos vasos sanguíneos, dessa forma aumentando o diâmetro dos vasos, o que permite a melhora do fluxo sanguíneo. De acordo com um estudo, uma maior quantidade de NO no músculo de atletas é relacionada à melhora da performance e resistência.

O extrato presente no **ViNitrox™** demonstrou um efeito estimulatório na produção de NO, a partir do estímulo da enzima envolvida em sua síntese, a óxido nítrico-sintase endotelial (eNOS).

Outro benefício do **ViNitrox™** é a neutralização dos metabólitos do NO, o que favorece a proteção contra dores e a otimização da recuperação física, benefício promovido devido à ação antioxidante dos polifenóis.

#### DICA:

A produção de óxido nítrico ocorre a partir da L-arginina, e tem a participação da enzima óxido nítrico sintase (NOS). Assim, a associação de **ViNitrox™** com L-arginina otimiza a produção de NO, sendo também uma excelente associação.

## ESTUDO CLÍNICO NA MELHORA DA PERFORMANCE



**50** VOLUNTÁRIOS que praticam exercícios físicos regularmente, submetidos a um teste de ciclismo de alta intensidade.



**25 A 45** ANOS



**500 mg** ao dia de **ViNitrox™**



**VINITROX™** aumentou o tempo do treino físico em 10% e atrasou a barreira da fadiga em 13%.

#### Dose usual:

150 mg a 500 mg ao dia.

Recomenda-se a administração de **ViNitrox™** entre 30 e 45 minutos antes da atividade física.

#### DICA:

Uma ótima associação para a melhora na performance e resistência é **ViNitrox™** + **Peak O<sub>2</sub>**, um blend de cogumelos

adaptógenos que contribui para o aumento do aporte de oxigênio muscular.

#### SUGESTÃO DE FÓRMULA

ViNitrox™ \_\_\_\_\_ 27 mg  
Peak O<sub>2</sub> \_\_\_\_\_ 1 g  
Sachê qsp \_\_\_\_\_ 1 unid

**Posologia:** Dissolver o conteúdo do sachê em 200 ml de água. Administrar 1 sachê antes do treino.

REFERÊNCIAS: Literatura do fornecedor: Nexira/França. DELEY, Gaëlle et al. An acute dose of specific grape and apple polyphenols improves endurance performance: a randomized, crossover, double-blind versus placebo controlled study. *Nutrients*, v. 9, n. 8, p. 917, 2017. [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0102-86502002000600011](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-86502002000600011) FITZPATRICK, David F. et al. Vasodilating procyanidins derived from grape seeds. *Annals of the New York Academy of Sciences*, v. 957, n. 1, p. 78-89, 2002. FOLLAND, J. P. et al. The influence of nitric oxide on in vivo human skeletal properties. 2

# SEMPRE ATIVO. SEMPRE GALENA

## PROJETO FÓRMULA PERFEITA

### Impulsionando atletas brasileiros

Todos os dias, vemos atletas com histórias de superação que, com muita garra, chegaram ao tão sonhado pódio. Nós, da Galena, nos surpreendemos, nos interessamos por suas histórias e sempre perguntamos o que podemos fazer para contribuir?

**NICOLE CINTRA LAGOS - 16 ANOS**

Atleta de levantamento de peso olímpico. Medalha de ouro no Pan-americano Sub-20. Campeã Brasileira Adulta – superando a marca mundial da sua faixa etária.

**QUEIXAS CLÍNICAS:** Recuperação muscular e mental limitadas. Incômodo intestinal. Recuperação muscular demorada. Baixa imunidade

**OBJETIVO:** “É difícil ser atleta. Eu sei que cada competição é uma etapa para o meu sonho que é uma medalha olímpica. Se você for firme, for dedicado, tudo vai valer a pena.”



E a resposta está neste **Projeto Fórmula Perfeita**. Com o objetivo de impulsionar atletas brasileiros a alcançarem seus objetivos, nos juntamos a Sakai e Hummel numa parceria para fazer um acompanhamento nutricional personalizado com estes **6 atletas profissionais e amadores** de diferentes modalidades. Por isso, oferecemos consultas com nutricionistas especializados em esporte - **Keyla Carvalho** e **Marcelo Carvalho** - e fórmulas manipuladas personalizadas com ativos **Galena**, a fim de melhorarem seus resultados e solucionar seus dilemas em suas modalidades.

**ACOMPANHE O DEPOIMENTO DOS 12 ATLETAS SUPLEMENTADOS**



#### Suplementado com ativos Galena:

Peak O<sub>2</sub>, Teacrine, I-Plus, Neuravena®, CherryPURE®, PQQ, Dimplless®, Nutrosa, Mobilee e Nucleotides.

#### Marcelo Carvalho - Nutricionista

“A fórmula perfeita para a Nicole tem que focar principalmente em recuperação, foco cognitivo e otimização da tolerância ao esforço.”

### FÓRMULAS MANIPULADAS

#### PERFORMANCE

Peak O<sub>2</sub> \_\_\_\_\_ 4 g

**Posologia:** consumir 1 dose 30 minutos antes do treino da manhã.



Teacrine \_\_\_\_\_ 100 mg

Neuravena® \_\_\_\_\_ 200 mg

**Posologia:** consumir 1 dose 30 minutos antes do treino da manhã.

#### RECUPERAÇÃO

CherryPURE® \_\_\_\_\_ 480 mg

**Posologia:** consumir 1 dose antes de dormir.



PQQ \_\_\_\_\_ 20 mg

Dimplless® \_\_\_\_\_ 40 mg

**Posologia:** consumir 1 dose 30 minutos antes do treino da tarde.

#### PROTEÇÃO ARTICULAR

Nutrosa \_\_\_\_\_ 10 gotas/dia

**Posologia:** consumir 1 dose ao dia.

Mobilee \_\_\_\_\_ 80 mg

**Posologia:** consumir 1 dose ao dia.

#### IMUNIDADE

Nucleotides \_\_\_\_\_ 500 mg

*Bifidobacterium bifidum* \_\_\_\_\_ 10Bi

*Lactobacillus casei* \_\_\_\_\_ 10Bi

**Posologia:** consumir 1 dose antes de dormir.

**DIOGO KENT HUBNER**  
36 ANOS



Atleta profissional de handball e jogou na seleção brasileira

**QUEIXAS CLÍNICAS:**

Dificuldade na recuperação durante os treinos. Percepção de perda de massa magra e força muscular. Demora para dormir e sono fracionado.

**OBJETIVO:** "Eu como atleta estou todos os dias no meu limite, me superando, vencendo minhas dores, meus medos e obstáculos para poder alcançar um objetivo maior: ser campeão dos campeões, estar na seleção ou ganhar jogo após jogo."

Suplementado com ativos Galena: B2Cool + Mobilee (Articula ON), CherryPURE®, Boswee, Testofen, Go BHB, Peak O<sub>2</sub>.

**PERFORMANCE FÍSICA E MENTAL**

Peak O<sub>2</sub> \_\_\_\_\_ 4 g  
**Posologia:** consumir 1 dose antes de dormir.

Go BHB \_\_\_\_\_ 5 g  
Go MCT \_\_\_\_\_ 5 g  
**Posologia:** diluir 1 dose (sachê) em 150 ml de água 15 minutos antes do treino de quadra.

**MASSA MAGRA**

Testofen \_\_\_\_\_ 300 mg  
**Posologia:** consumir 1 dose 2 x ao dia (manhã e tarde).

**PROTEÇÃO ARTICULAR**

B2Cool \_\_\_\_\_ 40 mg  
Mobilee \_\_\_\_\_ 80 mg  
Boswe AKBA 10% \_\_\_\_\_ 200 mg  
**Posologia:** consumir 1 dose ao dia.

**MELHORA DO SONO**

CherryPURE® \_\_\_\_\_ 480 mg  
Magnésio Dimalato \_\_\_\_\_ 300 mg  
5HTP \_\_\_\_\_ 50 mg  
**Posologia:** consumir 1 dose 30 minutos antes de dormir.

**PEDRO A. B. MARTINEZ**  
19 ANOS



Atleta profissional de handball

**QUEIXAS CLÍNICAS:**

Performance associada ao ganho de massa magra. Melhorar performance e desempenho na quadra. Baixa eficiência na recuperação muscular. Ansiedade

**OBJETIVO:** "Meu objetivo como atleta é melhorar minha performance e buscar meu lugar no time principal. Eu fico sempre ansioso para mostrar para mim mesmo e para o treinador o que eu posso fazer e a minha ansiedade vem de conquistar objetivos. O principal é trabalhar sempre."

**Suplementado com ativos**

Galena: Serenzo, CherryPURE®, Peak O<sub>2</sub>, Teacrine, Neuravena®, Go BHB e Testofen.

**PERFORMANCE FÍSICA E MENTAL**

Peak O<sub>2</sub> \_\_\_\_\_ 4 g  
**Posologia:** consumir 1 dose 30 minutos antes do treino.

Teacrine \_\_\_\_\_ 200 mg  
Neuravena® \_\_\_\_\_ 200 mg  
**Posologia:** consumir 1 dose 30 minutos antes do treino de quadra.

Go BHB \_\_\_\_\_ 5 g  
Go MCT \_\_\_\_\_ 5 g  
**Posologia:** diluir 1 dose (sachê) em 150ml de água 15 minutos antes do treino de quadra.

**MASSA MAGRA**

Testofen \_\_\_\_\_ 300 mg  
**Posologia:** consumir 1 dose 2x ao dia (manhã e tarde).

**RECUPERAÇÃO MUSCULAR**

CherryPURE® \_\_\_\_\_ 480 mg  
**Posologia:** consumir 1 dose antes de dormir.

**KARINA CASTRO**  
40 ANOS



Atleta de futevôlei e publicitária

**QUEIXAS CLÍNICAS:**

Perder gordura para melhorar a potência na areia. Melhorar explosão na areia. Recuperação prejudicada entre os treinos

**OBJETIVO:** ""Estou em busca da alta performance. Eu quero sempre alcançar o meu melhor e estar entre as 4 melhores do Brasil."

**Suplementado com ativos**

Galena: Peak O<sub>2</sub>, Teacrine, CherryPURE®, Nucleotides.

**PERFORMANCE FÍSICA E MENTAL**

Teacrine \_\_\_\_\_ 200 mg  
**Posologia:** consumir 1 dose 30 minutos antes do treino (futevôlei).

Peak O<sub>2</sub> \_\_\_\_\_ 4 g  
**Posologia:** consumir 1 dose 30 minutos antes do treino (musculação ou futevôlei).

**RECUPERAÇÃO MUSCULAR**

CherryPURE® \_\_\_\_\_ 480 mg  
**Posologia:** consumir 1 dose antes de dormir.

**IMUNIDADE**

Nucleotides \_\_\_\_\_ 500 mg  
Bifidobacterium bifidum \_\_\_\_\_ 10Bi  
Lactobacillus casei \_\_\_\_\_ 10Bi  
**Posologia:** consumir 1 dose antes de dormir.

**TATIANA PENNA VALENTIN**  
32 ANOS



Atleta de futevôlei e administradora

**QUEIXAS CLÍNICAS:**

Melhora na explosão e força física na areia. Melhora na recuperação muscular nos treinos e nos jogos. Baixa imunidade

**OBJETIVO:** "O meu maior objetivo no futevôlei é estar entre as quatro melhores. É ir para o Campeonato Brasileiro e jogar pau a pau com as meninas que jogam muito e dão show de bola."

**Suplementado com ativos**

Galena: Teacrine, Peak O<sub>2</sub>, CherryPURE®, PQQ, Dimpless® e Nucleotides.

**PERFORMANCE FÍSICA E MENTAL**

Teacrine \_\_\_\_\_ 200 mg  
**Posologia:** consumir 1 dose 30 minutos antes do treino (musculação ou futevôlei).

Peak O<sub>2</sub> \_\_\_\_\_ 4 g  
**Posologia:** consumir 1 dose 30 minutos antes do treino (musculação ou futevôlei).

**RECUPERAÇÃO MUSCULAR**

CherryPURE® \_\_\_\_\_ 480 mg  
**Posologia:** consumir 1 dose antes de dormir.

Dimpless® \_\_\_\_\_ 40 mg  
PQQ \_\_\_\_\_ 20 g  
**Posologia:** consumir 1 dose 30 minutos antes do treino.

**IMUNIDADE**

Nucleotides \_\_\_\_\_ 500 mg  
Bifidobacterium bifidum \_\_\_\_\_ 10Bi  
Lactobacillus casei \_\_\_\_\_ 10Bi  
**Posologia:** consumir 1 dose antes de dormir.

# Testofen®

FÓRMULA PERFEITA  
**+ MASSA**

## João Victor

Atleta de Crossfit  
e Empresário.

Suplementado com  
ativos Galena:

**Testofen, Serenzo,  
Saffrin, CherryPURE®  
Articula On** (B2Cool + Mobilee)  
**Teacrine, Peak O<sub>2</sub>,  
Cactin e Altilix.**

- Auxilia no aumento e manutenção da massa muscular
- Promove o aumento nos níveis de energia
- Auxilia no aumento da libido masculina
- Ajuda atingir a força máxima

## Marcelo Carvalho

Nutricionista

“Com o objetivo de mudança na estética corporal, associando a nutrição ao Crossfit e a suplementação personalizada conseguimos resultados incríveis na composição corporal do João, reduzindo a gordura corporal e ganhando massa muscular”.

Esse é o jeito do João **Treinar, treinar e se dedicar para alcançar seus objetivos.** Nosso jeito de cuidar do João é com a mais avançada tecnologia em ativos.

Com uma fórmula prescrita especialmente para ele com **Testofen** – já que treinar não é nada fácil. Com esse foco e suplementação certa, o João vai longe. E nós vamos junto.

**# MANDA  
# MANIPULAR**



# DE OLHO NOS

# ATIVOS DO ESPORTE

OS ALIMENTOS  
CITADOS FORAM  
INDICADOS PELA  
NUTRICIONISTA  
DANIELA SEIXAS



Alimentos que ↑ a vasodilatação, recuperação muscular e síntese endógena de antioxidantes

## PEAK O<sub>2</sub>

**Nome Científico:**

*Cordyceps militaris, Ganoderma lucidum, Pleurotus eryngii, Lentinula edodes, Hericium erinaceus, Trametes versicolor.*

**Dosagem usual:** 1 g a 4 g dia.

Blend de cogumelos adaptógenos que melhora a performance esportiva dos atletas, pois otimiza a utilização do oxigênio tanto no endurance como no treinamento de força resistido, atuando sobre a via mTOR e PGC1- $\alpha$ . Com **Peak O<sub>2</sub>** o atleta aumenta sua performance e força de resistência muscular alcançando o fôlego que leva além.

- Consumo máximo de O<sub>2</sub>.
- Mais resistência.
- Menos exaustão e fadiga.
- Maior pico de energia.

## I-PLUS

**Nome Científico:** *Ascophyllum nodosum.*

**Dose Usual:** Suplementação Pré e Pós-treino: 500 mg a 1 g

**Obs:** 1g de **I-Plus** contém entre 800 a 1100 mcg de iodo

**I-Plus**, a alga marrom da Noruega pura e seca, que possui em sua composição; Minerais, Vitaminas, Polifenóis, Florotanninos, Fucoidanos, Fucoxantina, Ácido Alginico e uma alta concentração de Iodo biodisponível.



Alimentos ricos em iodo

**I-Plus** representa uma solução natural para quem se exercita regularmente e procura o estímulo do metabolismo energético, além de promover a manutenção dos hormônios tireoidianos, que desempenham importante papel na síntese de proteínas musculares, gasto de energia e na regulação da temperatura corporal.

## ALTILIX

**Detoxificação**  
**Nome Científico:**

*Cynara cardunculus L. var. altilis (DC).*

**Dose Usual:** 100 mg a 200 mg ao dia.

Altlix aumenta a performance hepática,

favorecendo a detoxificação. Ativo natural extraído das folhas da *Cynara cardunculus L. var. altilis (DC)* padronizado em altas concentrações de biocompostos detoxificantes com ação hepatoprotetora, coléretica e anticolestática, que ajudam o organismo a eliminar as toxinas promovendo o equilíbrio nutricional e o gerenciamento do peso.



Alimentos que auxiliam no processo de detoxificação e fonte de glutatona



Alimentos que ↑ testosterona  
Alimentos fonte de Zn  
Alimentos fonte de Mg

## TESTOFEN

**Desenvolvimento muscular e aumento da força**

**Nome Científico:** *Trigonella Foenum Greacum.*

**Dosagem Usual:** 300 mg a 600 mg.

**Testofen** é um ativo 100% natural obtido a partir do extrato da semente do Feno Grego e padronizado em 50% de Fenuside™. Estes são ricos em glicosídeos de furostanol e outros componentes naturais que elevam os níveis de testosterona livre. O aumento desta estimula o desenvolvimento muscular a partir do aumento de massa e força, além disso, **Testofen** possui ação estimulante sexual, pois auxilia na regulação da libido relacionado aos níveis de testosterona livre.

## MOROSIL®

**Nome Científico:** *Citrus sinensis (L) Osbeck.*

**Dose Usual:** 400 mg a 500 mg ao dia.

**Morosil®** é obtido a partir do suco da laranja vermelha Moro rica em antocianina C3G (cianidina-3-glicosídica), que promove a modulação gênica, reduz a expressão de genes lipogênicos (LXR e FAS) e aumenta a atividade de enzimas lipolíticas (PPRgama e PPRalfa), diminuindo a gordura abdominal e auxiliando no gerenciamento do peso.



Alimentos ricos em antocianinas e flavanóis



**Go** BHB 3g + **Go** MCT 3g

**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

**Galena**®

# Go BHB + Go MCT

+Foco—

—+Energia

—+Saciedade



Tenha seus resultados acelerados com a combinação de ativos perfeita para abastecer seu corpo e sua mente de energia.



É fonte de corpo cetônico beta-hidroxibutirato apresentado na forma de *blend* de sódio, cálcio e magnésio.



Fonte de triclicerídeos de cadeia média, sendo composto especificamente pelos ácidos graxos C:8 (ácido caprílico) e C:10 (ácido cáprico).

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, reduzindo o catabolismo e o estresse oxidativo muscular. **Go BHB** possui rápida absorção e auxilia na reposição de minerais, o que permite ser utilizado antes ou durante o treino.

Os MCTs são de fácil absorção pelo intestino, proporcionando energia de forma rápida e estímulo do metabolismo energético. **Go MCT** converte prontamente os MCTs em corpos cetônicos para uso como combustível, estimulando também o ambiente de cetose nutricional. A associação de **Go BHB** com **Go MCT** é uma ótima combinação para acelerar resultados com mais energia física e mental para os treinos.

**KETO DIET:** Go BHB e Go MCT são suplementos *keto friendly*, amigos da sua dieta cetogênica.

## LEMBRE-SE

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

## FÓRMULA

### SHAKE PARA UM TREINO À PROVA DE BALAS

Go BHB \_\_\_\_\_ 3 g  
Go MCT \_\_\_\_\_ 3 g

Administrar 1 dose solubilizada em água antes ou durante o treino.

Mesmo se alimentando com carboidratos, você pode utilizá-los para mais energia no treino.

## 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
- 3g de Go MCT
- 3g de Go BHB

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

# VOCÊ PODE PARAR POR AQUI



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



GMO Free

Gluten Free

BSE Free



## 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-aIG

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-aIG ..... 200 mg

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

# MODULAÇÃO DA SACIEDADE E AUMENTO DA TERMOGÊNESE

De um lado Go BHB dá energia rápida e saciedade, auxiliando a manter a dieta. De outro, o ID-alG impede a absorção de carboidratos e gorduras provenientes dos escapes da dieta, além de auxiliar na termogênese.

## Go BHB



Alimentos que potencializam a saciedade e energia (Go BHB)

**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. A elevação de beta-hidroxibutirato no sangue também é responsável pela redução do apetite, desejo de comer e sensação de saciedade mediada pela redução dos níveis de grelina. Dessa forma, **Go BHB** é um aliado importante no gerenciamento do peso, sendo fonte de energia para o organismo potencializando dietas restritas como: cetogênica, low carb e algumas estratégias como o jejum intermitente.

### + BENEFÍCIOS

- Promove mais energia e saciedade;
- Traz mais facilidade para o período de cetoadaptação, para quem está começando a dieta cetogênica;
- Modifica o ambiente metabólico durante o exercício regulando a utilização de substratos e promovendo maior performance esportiva e recuperação;
- É energia eficiente para o corpo e também para a mente, contribuindo para melhora cognitiva;
- É um suplemento *Keto-Friendly*.

**Dose Usual:** 3 g a 6 g.

### FÓRMULA

Go BHB \_\_\_\_\_ 3 g  
Administrar 1 sachê ao dia.

## ID-alG



Alimentos que potencializam a redução de absorção de carboidratos (ID-alG)

**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 Marinhos (Florotaninos). A sinergia entre os componentes proporcionam a ação do ativo e os benefícios da reposição dos minerais. Possui tripla ação no gerenciamento do peso: age inibindo a atividade das enzimas  $\alpha$ -amilase,  $\alpha$ -glucosidase e lipase, reduzindo a absorção de carboidratos e gordura. Além disso, é capaz de acelerar o metabolismo através da ação termogênica e, por consequência, auxilia a reduzir a gordura corporal.

### AÇÃO

- 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.
- Em média, em 56 dias houve redução de 2,8 kg no peso corporal, 3,3 kg da massa gorda, 2 cm de coxas e glúteos;

### BENEFÍCIOS

- Auxilia na redução de peso e medidas;
- Controle glicêmico e lipêmico.

**Dose Usual:** 200 mg duas vezes ao dia.

### FÓRMULA

ID-alG \_\_\_\_\_ 200 mg  
Administrar 1 dose antes do almoço e antes do jantar.



## PLANT BASED: A FORMA MAIS NATURAL DOS ALIMENTOS

*Plant Based* é um tipo de alimentação baseada em vegetais e alimentos em sua forma mais natural e minimamente processados, sem incluir carnes, peixes e ovos. Algumas pessoas podem confundir-la com o veganismo, mas existem diferenças.

Nos Estados Unidos, por exemplo, o mercado de produtos veganos teve alto crescimento nos últimos anos e ainda segue em expansão. Com isso, todo tipo de comércio ficou saturado de produtos que levam farinha refinada, açúcar, corantes ou aromatizantes, consumidos especialmente por pessoas que deixaram de ingerir produtos de origem animal e buscam suprir a carência de proteínas. Essa alternativa, porém, significa consumir alimentos como salchichas e hambúrgueres veganos cheios de aditivos processados.

A proposta de alimentação *Plant Based* significa consumir apenas o que é natural e livre de processos industrializados. Dentro deste conceito, surgiu a Keto Plant, uma dieta cetogênica à base de plantas.

### KETO PLANT

A base da alimentação com características cetogênicas é a combinação de pratos com índice e carga glicêmicos baixos o suficiente para induzir o metabolismo de gorduras e, como consequência, de corpos cetônicos. Em geral, a dieta cetogênica é um conjunto de estratégias para fazer com que o corpo esteja em um estado de cetose. Alternativas de fornecimento de energia são mobilizadas e os corpos cetônicos passam a serem combustíveis energéticos majoritários para o cérebro.

### NO DESJEJUM

#### RECEITA: SHOT DA BELEZA

60 a 100 ml de água  
8 gotas de **Lipowheat**  
10 g (1 colher de chá rasa) de spirulina verde em pó.  
Diluir bem e beber logo em seguida.

## A CHEF ANDREA HENRIQUE RECOMENDA ESTE MODELO DE CARDÁPIO KETO PLANT.

Comece na segunda-feira para detoxificar os exageros do fim de semana.

### CAFÉ DA MANHÃ

Abacate e tomate grelhado com ervas de provenç. É a refeição com maior aporte proteico e de gorduras boas. Neste horário, utilize fontes de gordura como óleos de coco, módulos de gordura compostas por ácido graxos de oito carbonos, azeite de oliva e óleo de gergelim. Use tofu, cogumelos, amêndoas, panquecas elaboradas com farinha de amêndoas e proteínas vegetais.



### LANCHE DA MANHÃ

*Shake* proteico de pitaya. Hora de uma refeição com maior quantidade de gordura, fibras solúveis/insolúveis e fitoquímicos. É o momento estratégico para concentrar fitoquímicos por meio de chás, oleaginosas e sementes, já que em seguida será a refeição mais forte e com maior aporte de combinações.



### ALMOÇO

Salada de brotos, flores comestíveis, vieiras de cogumelos com purê proteico de couve-flor e cúrcuma. Alimentação com maior aporte de fibras solúveis e insolúveis, combinações proteicas, gorduras saturadas, mono e poli-insaturadas e carboidratos. É possível combinar pseudocereais como amaranto, quinoa e trigo-sarraceno, todos de baixo índice glicêmico, além da adição de sementes de abóbora ou girassol, algas, fitoquímicos e vitaminas de complexo B.



### LANCHE DA TARDE

*Cheesecake* de tofu com hibisco. Refeição-chave para a modulação do ritmo circadiano e para aqueles com maiores sintomas de compulsão noturna. Elo para modulação de hormônios do bem-estar e sono como serotonina e melatonina, respectivamente. Use fontes proteicas com maior teor de triptofano e glicina como proteínas de ervilha ou arroz, facilmente encontradas em lojas de produtos naturais e ideais para shakes. Alimentos fontes de catequinas como cacau e canela também são importantes.



### JANTAR

Canelone de abobrinha com queijo vegano de castanha-de-caju e molho de tomate. Refeição com carga glicêmica baixíssima, como legumes e folhas. Neste horário é importante o consumo de fontes de sulforafano e magnésio, compostos encontrados em folhas verde-escuras. Priorize também o consumo de ácidos graxos monoinsaturados como azeite de oliva extravirgem, óleo de abacate, óleo de semente de uva, óleo de gergelim e óleo de linhaça.



### CEIJA

Chá de melissa e sementes de abóbora. Estratégia antioxidante para modulação de fatores de transcrição e genes envolvidos com a melhora do sono. Ideal para chás, sementes e oleaginosas com menores teores de carboidratos como as amêndoas, frutas como maracujá, abacate ou coco. É necessário cuidado com excessos de proteínas neste horário, e não dever haver uma "compensação" da baixa oferta proteica do jantar.



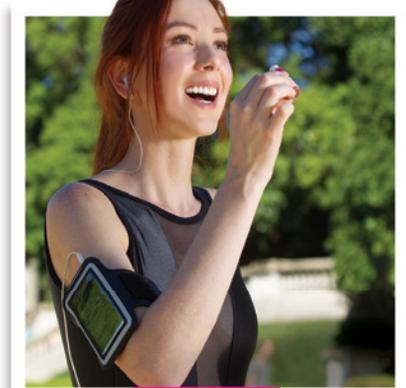
REINVENTE O JEITO DE CUIDAR DA SUA PELE:  
DE DENTRO PARA FORA!

A prescrição personalizada de fórmulas manipuladas pode, além de complementar os protocolos nutricionais, potencializar e acelerar a obtenção de resultados pelos pacientes. Assim, eles saem do consultório com as queixas atendidas que vão desde a busca por equilíbrio emocional, disbioses intestinais e performance esportiva, até ao aumento da firmeza da pele.



Lipowheat®, em sua forma líquida, acompanha o estilo de vida de quem está sempre em movimento.

+ HIDRATAÇÃO  
- RUGAS



SHOT



GOTAS



CÁPSULAS

**Lipowheat** ..... 350 mg  
Shot ..... 1 un  
Administrar 1 shot ao dia.

**Lipowheat** ..... 10,5 g  
Óleo de Girassol qsp ..... 15 g  
Administrar 11 gotas ao dia, puro ou adicionado a alimentos, como iogurtes, frutas e leites vegetais.

**Lipowheat** ..... 350 mg  
Mande 30 cápsulas vegetais.  
Administrar 1 cápsula via oral ao dia.

**Sugestão de consumo:** em chocolates funcionais, em cápsulas vegetais, em gotas (puro ou adicionado a leites vegetais, iogurtes, frutas ou outros alimentos), ou na forma de shots.

**Dose Usual:** 350 mg ao dia.

- Fitoceramida de uso oral extraída da porção não-amido do endosperma do trigo.
- Reduz a profundidade das rugas e linhas de expressão
- Favorece maciez, suavidade e luminosidade da pele
- Repõe macronutrientes e é rico em componentes biomiméticos aos da nossa pele: ácidos graxos essenciais, fosfolípidos, glicolípidos como DGDG (digalactosil – diglicerídeo), glicosil ceramidas e ceramidas.

Diminui até 22%  
as rugas da pele\*

Aumenta até 63%  
da hidratação da pele\*



# SUGESTÕES DE FÓRMULAS

## BELEZA E BEM-ESTAR

### REVITALIZAÇÃO E HIDRATAÇÃO PARA A PELE SENSÍVEL

Lipowheat \_\_\_\_\_ 350 mg  
 Vitamina D3 \_\_\_\_\_ 2000 UI  
 Veículo qsp \_\_\_\_\_ 0,5 ml  
 Mande \_\_\_\_\_ 15 ml  
 Administrar 0,5 ml ao dia, puro ou adicionado a alimentos como iogurtes, frutas e leites vegetais.

### PLUS DE FOTOPROTEÇÃO ORAL

Red Orange Complex® \_\_\_\_\_ 100 mg  
 Polypodium leucotomos \_\_\_\_\_ 240 mg  
 Vitamina C \_\_\_\_\_ 120 mg  
 Administrar 1 dose ao dia.

### REDUÇÃO DA CELULITE E FIRMEZA DA PELE

Dimpless® \_\_\_\_\_ 40 mg  
 Nutricolin® \_\_\_\_\_ 150 mg  
 Vitamina C \_\_\_\_\_ 100 mg  
 Administrar 1 dose ao dia, preferencialmente longe das refeições.

### UNIFORMIZAÇÃO DA PELE E AÇÃO ANTI-POLLUTION ORAL

Red Orange Complex® \_\_\_\_\_ 100 mg  
 Oli-Ola \_\_\_\_\_ 150 mg  
 Vitamina C \_\_\_\_\_ 120 mg  
 Administrar 1 dose ao dia.

## SAÚDE E BEM-ESTAR

### REVITALIZAÇÃO E HIDRATAÇÃO PARA A PELE SENSÍVEL

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.

### ACELERADOR DE DIETAS COM RESTRIÇÃO DE CARBOIDRATOS

Go BHB \_\_\_\_\_ 3 g  
 Morosil® \_\_\_\_\_ 400 mg  
 Administrar 01 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.

### SACHÊ SIMBIÓTICO PARA DISBIOSE INTESTINAL

Fibregum B® \_\_\_\_\_ 3 g  
*B. lactis* \_\_\_\_\_ 1 bilhão UFC  
*B. bifidum* \_\_\_\_\_ 1 bilhão UFC  
*B. infantis* \_\_\_\_\_ 10 milhões UFC  
 Sachê qsp \_\_\_\_\_ 1 unidade  
 Adicionar 1 sachê, na banana amassada ou no suco, pela manhã. Não administrar com bebidas quentes.

### DETOXIFICAÇÃO E REDUÇÃO DA INFLAMAÇÃO

Altilix™ \_\_\_\_\_ 100 mg  
 CactiN™ \_\_\_\_\_ 500 mg  
 CurcuVail \_\_\_\_\_ 100 mg  
 Administrar 01 dose ao dia.

### MODULAÇÃO DOPAMINÉRGICA REDUÇÃO DA COMPULSÃO POR CAFÉ E ALIMENTOS SALGADOS

Mucuna pruriens \_\_\_\_\_ 150 mg  
 Neuravena® \_\_\_\_\_ 100 mg  
 Vinoxin® \_\_\_\_\_ 100 mg  
 Saffrin® \_\_\_\_\_ 70 mg  
 Administrar 01 dose pela manhã e no final da tarde.

## MODULAÇÃO DO CORTISOL DA INFLAMAÇÃO

Saffrin®	70 mg
Serenzo	200 mg
Rhodiola rosea	100 mg
Fosfatidilserina	100 mg

Administrar 1 dose pela manhã e no final do dia.

## AUMENTO DA LIPÓLISE E REDUÇÃO DA ABSORÇÃO DE LIPÍDEOS E CARBOIDRATOS

Morosil®	100 mg
ID-aIG	100 mg
Green Tea (EGCG 98%)	100 mg

Administrar 1 dose meia hora antes do almoço e jantar.

## LONGEVIDADE SAUDÁVEL

### AUMENTO DA PERFORMANCE COGNITIVA NA MEMÓRIA RECENTE E TARDIA

Neuravena®	200 mg
Dimpless®	10 mg
Fosfatidilserina	200 mg
Rhodiola rosea (5% de Rosavin)	100 mg

Administrar 01 dose ao dia.

### MANUTENÇÃO DA PRESSÃO ARTERIAL E PREVENÇÃO DA OXIDAÇÃO DO LDL-C

Vinoxin®	100 mg
Bergavit	200 mg
Coenzima Q10 (Ubidecaremona)	30 mg
Vitamina K2 MK-7 (Menaquingold®)	65 mcg
Licopeno	10 mg
Magnésio quelato (bisglicinato magnésio)	80 mg
Vitamina B6 (Piridoxina HCl)	1,3 mg
Vitamina B5	5 mg
Metilcobalamina	500 mcg

Administrar 01 dose ao dia.

### PREVENÇÃO DO ESTRESSE OXIDATIVO CEREBRAL

Cognigrape®	150 mg
PQQ	5 mg
Vitamina B2 (Riboflavina)	1,3 mg
Vitamina B5	5 mg
Vitamina C (Ácido ascórbico)	45 mg
Ácido Alfa Lipoico	150 mg

Administrar 1 dose ao dia.

### PREVENÇÃO E CUIDADO DA RESISTÊNCIA A INSULINA

ID-aIG	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.

#### ASSOCIAR COM

Ômega 3	1 g
---------	-----

Administrar 1 dose no almoço e jantar.

### 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 zico)	3 mg

Administrar 01 dose, 2 vezes ao dia.

### REDUÇÃO DA DOR ARTICULAR E AUMENTO DA MOBILIDADE

B2Cool	40 mg
Mobilee	40 mg
Boswe AKBA 10%	100 mg
MSM	300 mg
Manganês	2,3 mg
Vitamina C (ácido ascórbico)	60 mg

Administrar 01 dose ao dia.

#### ASSOCIAR COM

CactiN™	1 g
---------	-----

Administrar 01 dose pela manhã.



# Verão 90 Dias

Faltando 90 dias para o verão, esta é a hora de começar os preparativos para o corpo de verão.

Os principais ingredientes são **Morosil®** combinado a ativos específicos de acordo com objetivo e perfil de cada um.



[bit.ly/verao90-perfil](https://bit.ly/verao90-perfil)

Conheça os perfis que aderiram ao Projeto Verão 90 dias e faça o seu corpo de verão com os ativos Galena.

4 PARTICIPANTES



1 NUTRICIONISTA



ATIVOS GALENA PARA FÓRMULAS MANIPULADAS



CARDÁPIO ALIMENTAR



**#MYBODYGALENA**

Remetente:  
**Galena Química Farmacêutica Ltda.**  
Rua Pedro Stancato, 860 - Campo dos Amarais  
13082-050 | Campinas | S.P.

**# MANDA  
# MANIPULAR**

**Galena®**