



Suplementos e seus benefícios

Saiba mais sobre os suplementos mais importantes para sua saúde



Creatina

A creatina é um suplemento natural (e muito estudado!) que ajuda a aumentar a força, melhorar o desempenho físico e acelerar a recuperação muscular.

Ela atua como uma “bateria extra” para os músculos, especialmente em exercícios de alta intensidade, como musculação, HIIT e esportes explosivos.

Mas não é só para atletas! A creatina também tem benefícios para o cérebro, memória, energia diária e até para a saúde muscular.



Whey Protein

O Whey Protein é a proteína do soro do leite. É uma fonte de proteína de alta qualidade, rica em aminoácidos essenciais, especialmente a leucina, que é fundamental para o ganho e manutenção de massa muscular.

É muito usado por quem pratica exercícios, mas também pode ser um ótimo aliado na perda de peso, no controle do apetite e na recuperação muscular.





Tipos de whey protein



Whey
concentrado

Tem cerca de 70-80% de proteína. Contém um pouco de lactose e gordura. É o mais comum e mais acessível. Ideal para quem não tem intolerância e quer um bom custo-benefício.



Whey
isolado

Passa por um processo de filtragem maior, com até 90% (ou mais) de proteína. Tem pouca ou nenhuma lactose e é mais puro. Ótimo para quem é mais sensível ou busca resultados mais rápidos.



Whey
hidrolisado

É pré-digerido, ou seja, absorção super rápida. Ideal para pessoas com intolerâncias severas ou em fase de recuperação. Também é o mais caro dos três.



Ômega 3

O Ômega 3 é uma gordura boa (do tipo poli-insaturada) encontrada principalmente em peixes como salmão, sardinha e atum, além de sementes como linhaça e chia.

É essencial porque o nosso corpo não produz sozinho, então precisamos obtê-lo pela alimentação ou suplementação.

Para que serve?

- Cérebro afiado: melhora a memória, o foco e pode ajudar na prevenção de doenças como depressão e Alzheimer.
- Coração protegido: reduz triglicerídeos, controla a pressão e ajuda na saúde cardiovascular.
- Ação anti-inflamatória: combate inflamações no corpo, o que pode aliviar dores articulares, melhorar a pele e até ajudar no emagrecimento.



Vitamina D

A vitamina D vai muito além dos ossos. Ela é essencial para o funcionamento de quase todo o corpo!

Apesar do nome, ela age como um hormônio e participa de mais de 200 processos no organismo.

Por que ela é tão importante?

- Fortalece o sistema imunológico – ajuda a prevenir infecções e doenças autoimunes.
- Melhora a absorção de cálcio – essencial para ossos e dentes saudáveis.
- Equilibra os hormônios – incluindo humor, energia e até TPM.
- Ajuda na saúde muscular – reduz fraqueza, dores e cansaço.
- Contribui para a saúde mental – níveis baixos estão ligados a depressão e ansiedade.



Magnésio

O magnésio é um dos minerais mais importantes do corpo, envolvido em mais de 300 reações bioquímicas.

Ele participa de tudo um pouco: energia, sono, músculos, humor e até coração.

Para que serve o magnésio?

- Ajuda a relaxar os músculos e prevenir câibras.
- Melhora o sono e combate a insônia.
- Reduz estresse e ansiedade, ajudando no equilíbrio emocional.
- Auxilia na saúde óssea (junto com cálcio e vitamina D).
- Controla a pressão arterial e o ritmo cardíaco.
- Ameniza sintomas da TPM e enxaquecas.

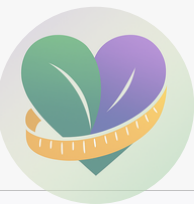
24.3050
3s²

12

Mg

Melting point: 648.8°C
Boiling point: 1107°C

MAGNESIUM



Vitamina B

As vitaminas do complexo B são um grupo de vitaminas essenciais que trabalham juntas para manter o corpo ativo, equilibrado e saudável. Elas não são produzidas pelo nosso organismo, então precisam vir da alimentação ou suplementação.

Para que servem?

- Mais energia e disposição
- Melhora do humor e foco mental
- Cabelos, pele e unhas mais saudáveis
- Apoio ao metabolismo e digestão
- Proteção do sistema nervoso



Recomendações

Atenção ao uso de suplementos!

O consumo de suplementos deve ser sempre orientado por um profissional de saúde.

Cada organismo tem necessidades específicas, e o uso inadequado pode trazer mais riscos do que benefícios.

Antes de iniciar qualquer suplementação, converse com seu nutricionista ou médico.

