



SAÚDE

SEM

PADRÃO

**LONGEVIDADE NO CONTEXTO
DA OBESIDADE**



SUMÁRIO

3

O avanço do cuidado na obesidade e no sobrepeso.

6

Aspectos comportamentais e emocionais do indivíduo obeso.

8

Dados informativos

10

Impacto da obesidade na longevidade.

14

Fases do emagrecimento.

18

Estratégias para prevenção reganho do peso.

28

Tabelas de ativos.

30

Sugestões de fórmulas.



O AVANÇO DO CUIDADO NA OBESIDADE E NO SOBREPESO

UMA VISÃO CIENTÍFICA, HUMANIZADA E INTEGRATIVA

QUAL O FOCO DO NOSSO OLHAR QUANDO FALAMOS SOBRE OBESIDADE?

O IMC (índice de massa corporal) ainda é um fator determinante para iniciar o tratamento da obesidade? Será que nossas preocupações são apenas medidas pela questão estética e visível?

A Galena te convida a expandir o olhar sobre o que é silencioso, aquilo que ainda não foi visto por aparentemente "estar tudo bem", ou até mesmo pensarmos em estratégias focadas na saúde global do indivíduo, e não apenas em redução de medidas.

Infelizmente, a resposta mais comum à pergunta O QUE É OBESIDADE ainda é "excesso de peso"; uma resposta simplista e equivocada que interfere negativamente na possibilidade de uma abordagem terapêutica mais adequada e eficaz para tratar de fato a obesidade.

Neste contexto, despreza-se muitos fatores e circunstâncias relacionados a esse fenômeno como: biotipo e estruturas corporais, contexto social, metabolismo, emoções e até mesmo, questões culturais.

Não está, portanto, apenas relacionada ao desequilíbrio entre ingestão alimentar e gasto energético. Não somos apenas o que comemos, o número que a balança mostra, o resultado de exames e nem a letra na etiqueta da roupa que vestimos. Somos um conjunto de complexidades, associação entre nossas emoções, memórias, preferências, aversões, capacidades, fragilidades, frustrações e desejos. Somos adaptáveis, para o bem e para o mal.

Lembremos sempre: estar acima do peso não é uma questão de escolha.

NO QUE ESTE PENSAMENTO SE SUSTENTA?

O que norteia este pensamento segmentador é o avanço do Cartesianismo, inaugurado oficialmente por René Descartes, um movimento de divisão e fragmentação do todo, onde passamos a olhar e dissecar as partes do fenômeno, perdendo suas interações e possibilidades para além das partes.

Obviamente que esse paradigma trouxe muitos avanços, mas deixou instalado em nós mesmos e na sociedade, muitas lacunas. A partir dos anos 60, a complexidade voltou a ganhar notoriedade e credibilidade científica com a teoria dos sistemas e da complexidade, iniciada por Edgar Morin, e a mesma segue avançando.

VOCÊ JÁ PERCEBEU QUE NEM TUDO É O QUE PARECE?

É possível ser magro e ter perfil metabólico de um sobrepeso/obeso?

Por que, constantemente, associamos pessoas magras a pessoas saudáveis? O termo "**OBESIDADE OCULTA**", também conhecido pelo termo que deriva do inglês *TOFI (Thin Outside Fat Inside)*⁽²⁾, magras por fora e obesas por dentro, abrange pessoas magras, dentro de um IMC normal, mas com um percentual de gordura corporal elevado, principalmente na região abdominal.

Esse é o caso da pessoa que aparenta ser magra, mas tem uma composição corporal e comorbidades equivalentes ao de uma pessoa com sobrepeso. Portanto, que tal nos propormos a pensarmos além dos estereótipos e tratarmos a obesidade e o sobrepeso focando seu tratamento no aspecto global do paciente e não mais apenas para reduzirmos os números, seja na balança ou no tamanho da calça?



“

De acordo com a OMS (Organização Mundial da Saúde), a obesidade é uma doença crônica, progressiva, com causas multifatoriais. Estas causas, vão desde o estilo de vida (má qualidade do sono, sedentarismo, hábitos alimentares inadequados), até outras condições, como: histórico familiar, genética, fatores psicológicos, culturais e étnicos.

”

Quando falamos sobre SAÚDE, no contexto global do indivíduo, os ajustes e adaptações necessárias para qualquer tratamento, alinhadas com mudanças no padrão alimentar, são complexas e muitas vezes a longo prazo, tanto para aqueles com IMC Eutrófico ou Sobrepeso. Como mostra o documento do posicionamento sobre o tratamento nutricional Do sobrepeso e da obesidade departamento de nutrição da associação brasileira para O estudo da obesidade e da síndrome metabólica (abeso – 2022), representado abaixo:



O QUE UMA ABORDAGEM INTEGRATIVA E HUMANIZADA PRECONIZA?

A abordagem integrativa (ou saúde global) se sustenta na perspectiva em que os seres humanos funcionam como unidades completas e integradas e não como um agregado de

partes separadas ou fragmentadas. Existe um olhar direcionado para o indivíduo como um todo e não apenas para a cura ou tratamento da doença em si.

**NÃO SOMOS DOENTES,
ESTAMOS DOENTES!**

SENTIMOS QUE ESTAMOS NO CAMINHO CERTO...

A Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabolismo (SBEM) e a Sociedade Brasileira para o Estudo da Obesidade e Síndrome Metabólica (ABESO), em Junho de 2022, trouxeram uma nova proposta para a classificação da obesidade com base no peso máximo atingido em vida (MWAL).

Fica entendido que uma perda de peso modesta (geralmente acima de 5%) já está associada à melhora clínica, reduzindo assim os prejuízos à saúde, independentemente do IMC ao final do tratamento que levou a esse emagrecimento.

Para quem tem um IMC entre 30 e 39,9 kg/m², perdas que representem de 5% a 10% do valor mais alto alcançado na vida indicam uma obesidade reduzida. Já perdas acima de 10% apontam para uma obesidade controlada, com uma redução de risco importante para a saúde.

Se, no entanto, o indivíduo tem um IMC igual ou maior do que 40kg/m², os valores mudam um pouco. Então, para a obesidade ser considerada reduzida, a perda deve representar mais 10% do peso mais alto e deve ultrapassar 15% para a gente falar em obesidade controlada.

Esta classificação simples – que não pretende substituir outras, mas servir como ferramenta adjuvante – poderia ajudar a difundir o conceito de benefícios clínicos derivados de uma modesta perda de peso, permitindo que os indivíduos com a obesidade e seus profissionais de saúde se concentrem em estratégias de manutenção do peso em vez de maior redução de peso. Evitando mirar em valores difíceis de serem alcançados na balança, que só desestimulam e favorecem o prejudicial “efeito sanfona”, o constante reganho de peso ao longo da vida.

VAMOS MUDAR ESTA HISTÓRIA JUNTOS?



Para que possamos incentivar um tratamento para a obesidade e/ou sobrepeso que seja acolhedor, viável e sustentável!

ASPECTOS COMPORTAMENTAIS E EMOCIONAIS DO INDIVÍDUO OBESO

POR QUE A ABORDAGEM COMPORTAMENTAL É NECESSÁRIA NO TRATAMENTO DA OBESIDADE?

Como percebemos, a visão multidimensional da obesidade se faz necessária para aperfeiçoar o tratamento, a ponto de transformarmos o processo em mudanças sustentáveis e saudáveis fisicamente, cognitivamente e emocionalmente. Somente assim, iremos reverter padrões comportamentais.

Estudos demonstram que dietas restritivas geram consequências emocionais e mentais ao indivíduo e que, apesar de ser observado alguma mudança significativa do

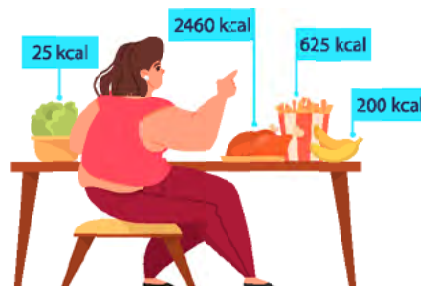
peso, ela não se mantém como uma melhora constante e duradoura.

A mudança na forma como conduzimos o tratamento começa na visão do profissional de saúde, e não no paciente. Somos nós que compartilharemos a nossa forma de olhar a obesidade e isso irá nortear o modo como o paciente irá lidar com isso. A Nutrição Comportamental propõe diversas estratégias e intervenções, que priorizam o contexto biológico, psicológico, social e emocional, são:

1. **Identificar o estigma do peso e adotar uma postura profissional**, tendo em mente que o tratamento é para o indivíduo com obesidade e não para a obesidade



2. **Acolher e ter cuidado durante a discussão sobre o peso atual/ideal**, sem colocar isso como ponto central, priorizando a saúde e não medidas.

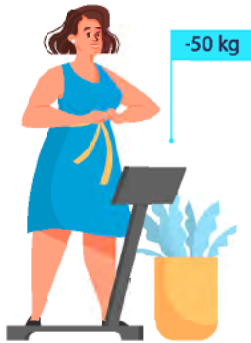


3. **Considerar as questões clínicas associadas** e caso necessário, fazer o encaminhamento aos outros profissionais de saúde.



4. **Alimentação e Nutrição focada em construção de hábitos prazerosos**, estimulando a incorporação de novos alimentos de diferentes grupos e modos de preparo. Além disso, não rotular (bom x ruim, saudável x não saudável, etc.), nem emitir julgamentos e preconceitos com relação aos alimentos ("tentação", "gordice", "pecado").

5. Saúde mental que contemple a prevenção do dano emocional e que aborde questões relacionadas a conseguir distinguir o comer emocional com outras sensações ligadas a fome, saciedade e/ou apetite. Além de orientar o paciente que procure auxílio de psicólogo/terapeuta e para casos de doenças psiquiátricas, priorizar o tratamento multi/inter/transdisciplinar.



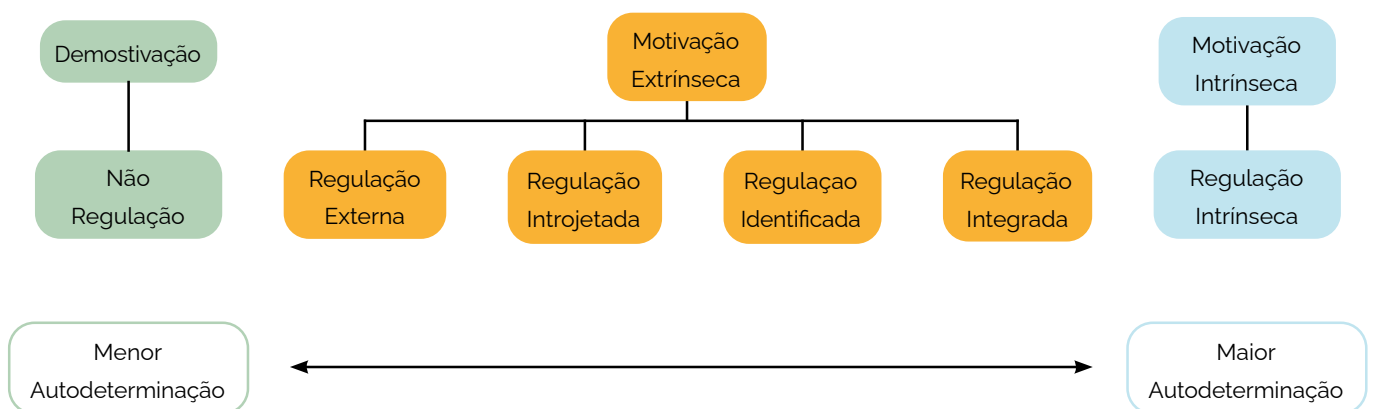
6. Acompanhamento Clínico para avaliar a evolução do paciente, estimulando a percepção do paciente quanto aos parâmetros de saúde, como: sono, cansaço, bem-estar, ansiedade/pensamentos, frequência alimentar, organização das refeições, etc.

7. Atividade Física com o foco em obter prazer pelo movimento – despertando a autopercepção em relação às sensações, pensamentos, emoções que permeiam o exercício. É sempre bom pensarmos em indicarmos locais adequados a pessoas com um tamanho maior, e profissionais especializados na área para verificar a possibilidade e os tipos mais adequados de atividade física, levando em conta o surgimento de dores ou incômodos relacionados aos movimentos.



DE ONDE VEM NOSSA MOTIVAÇÃO PARA PRATICARMOS ATIVIDADE FÍSICA?

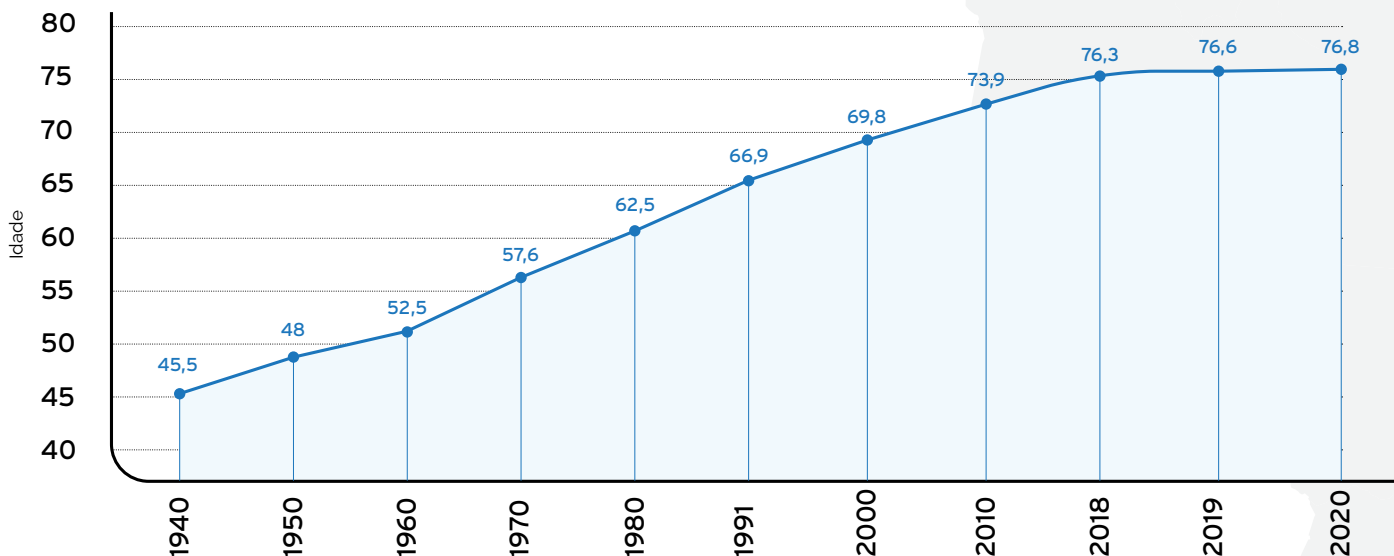
Já reparou que ter motivação não é um fator determinante para alcançar a realização? Pesquisadores já reconhecem que a motivação é modificável com o tempo e pode ser intrínseca ou extrínseca.



Além disso, sabe-se que a falta de motivação está diretamente relacionada a sentimentos de incompetência e falta de controle. Segundo Alvarenga et. al. (2019, p 487), "Os sentimentos de confiança, autonomia e a capacidade de se relacionar são fatores essenciais para desenvolver a autodeterminação e atingir a motivação intrínseca, que, por sua vez, é a que estimula a ação do indivíduo por interesse, prazer e satisfação. Esses sentimentos aumentam a chance de engajamento e adesão a uma AF com garantia de bem-estar."

DADOS INFORMATIVOS

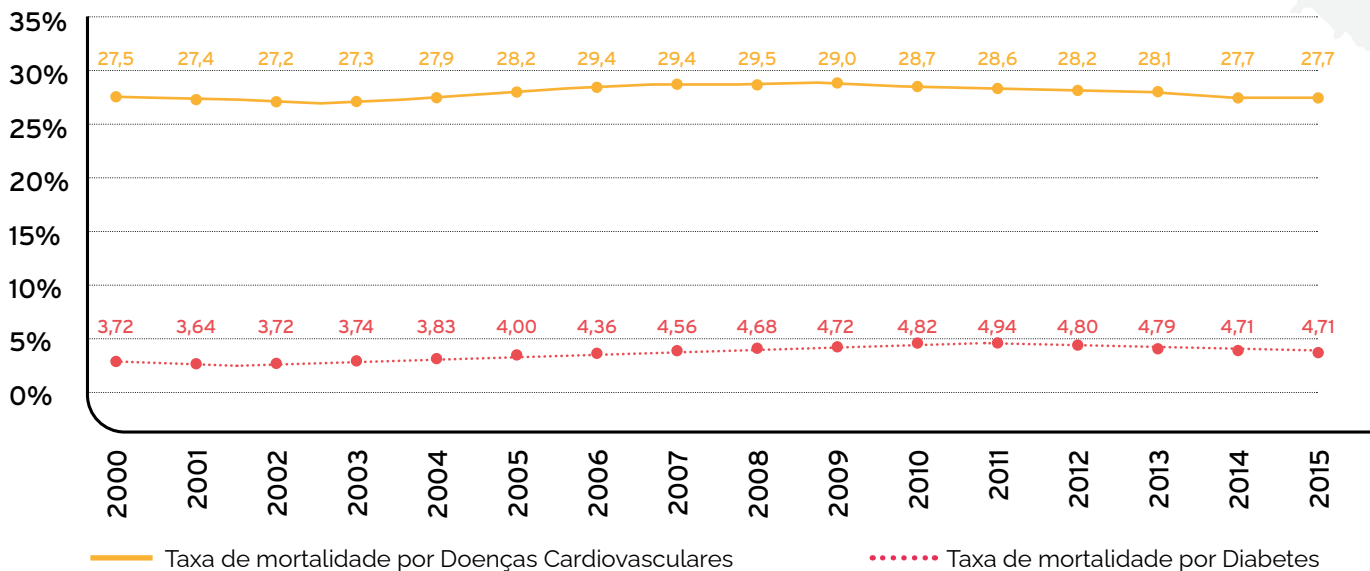
EXPECTATIVA DE VIDA NO BRASIL



MORTALIDADE POR DOENÇAS METABÓLICAS

Aproximadamente **25,3%** das principais mortes por **DCNT (Doença Crônica Não Transmissível)** poderiam ser evitadas a cada ano no Brasil com a redução do IMC em toda a população.

No Brasil, mais de **85%** dos óbitos por diabetes ocorrem a partir dos **40 anos de idade**, em ambos os sexos.



DOENÇAS METABÓLICAS

1980

Gerald Reaven, endocrinologista e pesquisador, observou que doenças frequentes como hipertensão, alterações na glicose e no colesterol, estavam muitas vezes associados à obesidade.

Diabetes

1980	7,6%
2013	6,2%
2019	7,7%

Hipertensão

1990	15%
2013	15,4%

Síndrome Metabólica

2000	17,6%
2009	30,9%
2013	32%
2014	38,4%

OBESIDADE NO BRASIL

1970

Declínio da ocorrência de desnutrição no Brasil com o aumento e prevalência de sobrepeso e obesidade.

Excesso de peso: **32%**

Obesidade: **8%**

1980

Transição nutricional, alimentos in natura substituídos por ultraprocessados como pizzas, lanches e refrigerantes

1989

Obesidade: **9,6%**

2030

1 bilhão de pessoas em todo o mundo, viverão com obesidade, equivalente à 17,6% da população adulta no mundo.

2020

52% dos brasileiros engordaram durante a pandemia da COVID-19, com um aumento médio de peso de 6,5kg

2019

Excesso de peso: **61,7%**

Obesidade: **26,8%**

2014

Revisão do Guia Alimentar para a população brasileira. Incorporação do termo "alimentos ultraprocessados" e desuso da pirâmide alimentar

2013

Excesso de peso: **59,5%**

Obesidade: **22,0%**

2008-2009

População adulta no Brasil apresentou excesso de peso entre os anos de 2008 e 2009

Excesso de peso: **50,9%**

Obesidade: **15,7%**

1990

Obesidade começa a ser sinalizada como um problema emergente em populações adultas no Brasil

2002-2003

Excesso de peso: **43,3%**

Obesidade: **12,2%**



2003

40%

da população com 18 anos ou mais apresentaram pelo menos uma condição crônica

2016

24,8%

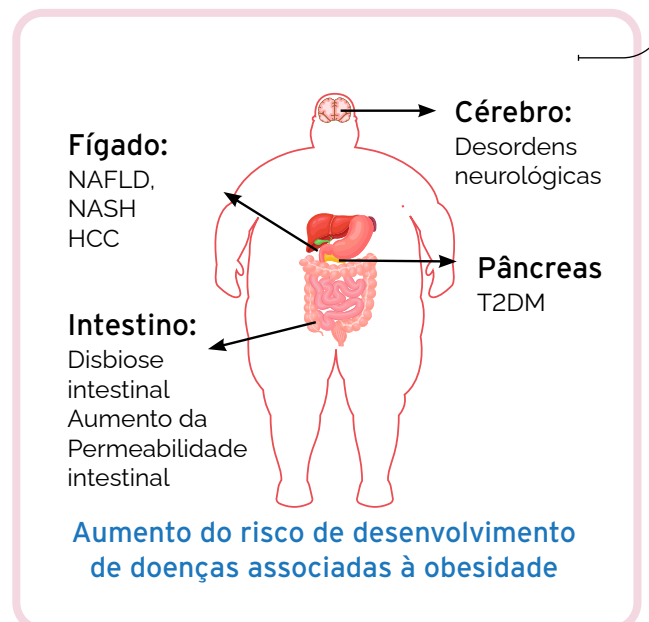
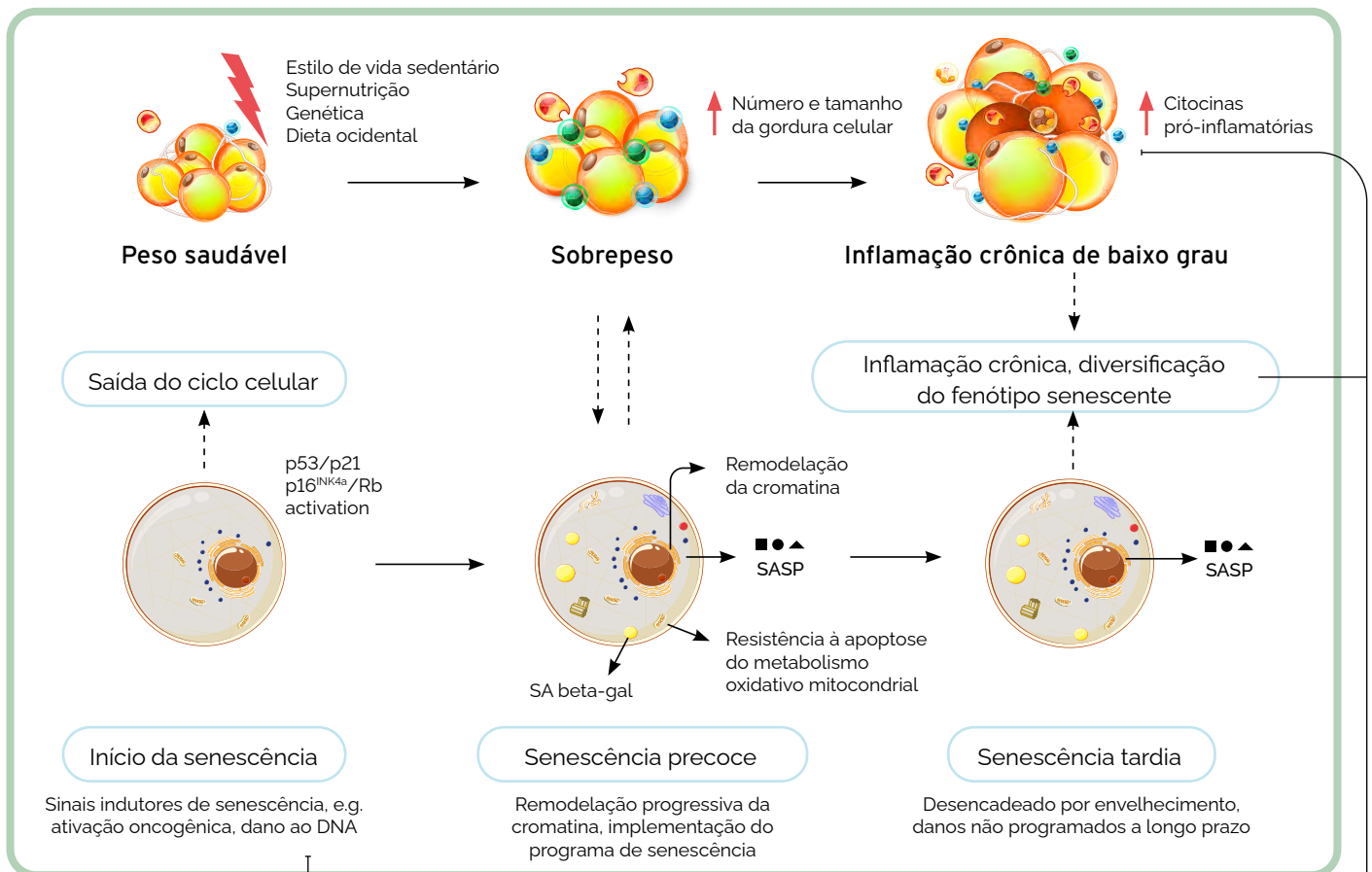
da população em 26 capitais e o Distrito Federal, receberam o diagnóstico de dislipidemia

2020

Foi estimado que de cada três brasileiros, um apresentava Síndrome Metabólica, sendo essa proporção ainda maior entre as mulheres, os indivíduos com menos escolaridade e aqueles com idade mais avançadas

IMPACTO DA OBESIDADE NA LONGEVIDADE

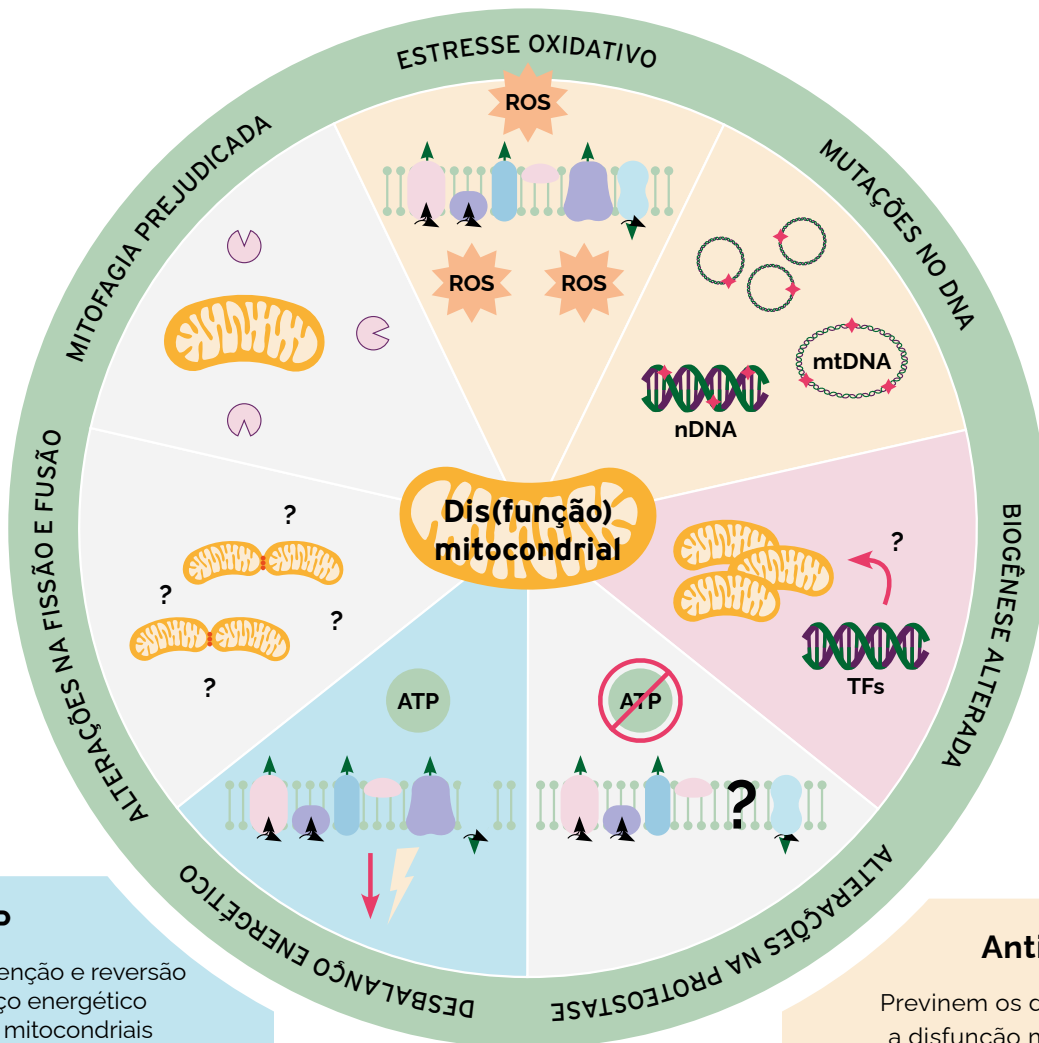
A expansão do tecido adiposo é decorrente da elevada ingestão de calorias associado à redução do gasto energético, favorecendo o estresse oxidativo e como consequência a inflamação. Desta forma, acelera o envelhecimento celular e induz a padrões metabólicos disfuncionais, facilitando o desenvolvimento de doenças metabólicas, como diabetes, esteatose hepática, disfunções cognitivas e cardiovasculares.



Adaptado do artigo: "Review article: Nutrition and cellular senescence in obesity-related disorders"

A HOMEOSTASE CELULAR É DEPENDENTE DA HOMEOSTASE MITOCONDRIAL

Os mecanismos da homeostase mitocondrial reduzem a Senescência celular – ANTI- SASP, favorecendo apoptose programada, depuração das células, redução da secreção das citocinas inflamatórias, proteases e a redução dos fatores de crescimento e oncogênicos. Estratégias para prevenção e recuperação da funcionalidade mitocondrial no sobrepeso e na obesidade



Anti-SASP

Atua na prevenção e reversão do desbalanço energético e disfunções mitocondriais das células senescentes, recuperando o metabolismo celular e limitando a liberação das citocinas inflamatórias e outros componentes do SASP. Desse modo, contribuem no cuidado da exacerbação dos processos inflamatórios no indivíduo obeso, auxiliando na prevenção e cuidado da síndrome metabólica.

• RiaGev

Nutracêuticos

Atuam através do estímulo de AMPK e da ativação de PGC-1 α , contribuindo para a biogênese mitocondrial.

• Morosil • Altilix
• Peak O2 • Bergavit

Antioxidantes

Previnem os danos ao DNA, a disfunção mitocondrial, o desbalanço energético e a senescência celular ocasionados pelo estresse oxidativo e inflamação relacionada à expansão do tecido adiposo.

• Resveravine • Dimpless

Senolíticos

Melhoram a depuração das células senescentes (indutores de apoptose), prevenindo o agravamento do quadro inflamatório de pacientes obesos pelo SASP e auxiliando na prevenção e cuidado das complicações metabólicas em pessoas com sobrepeso e obesas.

• Curcuvail • Tocotrimax

RIAGEV

FAVORECE A HOMEOSTASE CELULAR OTIMIZANDO O PROCESSO NA PERDA DE PESO

Nome científico: *D-Ribose, Nicotinamid*

Dose diária usual: 500mg a 2g | Associado 300 a 500mg

RiaGev previne o ambiente micro-inflamatório limitando a inflamação sistêmica. Desta forma, restaura a funcionalidade mitocondrial por contribuir com a manutenção dos níveis energéticos. Desta forma previne a fadiga celular, otimizando o gerenciamento do peso, favorecendo assim a longevidade saudável.

- Associação inteligente, pois foi desenvolvido através de estudos que determinaram a proporção ideal de seus componentes;
- Bioenergy Ribose, uma fonte patenteada de ribose, que atua como substrato para a síntese de DNA, RNA, acetil coenzima A;
- Nicotinamida revestida, que não causa flush por apresentar liberação prolongada e ser livre de contaminação pelo ácido nicotínico.
- Essa combinação exclusiva favorece a normalização da atividade mitocondrial, contribuindo para a síntese de energia na forma de ATP;
- Também oferece um meio mais rápido e eficiente para a produção de NAD+, além de colaborar no aumento dos níveis de Glutathione (GSH).

ESTUDO:



18 VOLUNTÁRIOS

Homens e Mulheres



35 a 65

Anos de idade



1540mg

RiaGev 2x ao dia

RESULTADOS:

15% NAD+ e NADP+

7,3% ATP e ADP

11% Glutathione

a reposta à insulina e a tolerância à glicose

Aumento

CORTISOL SALIVAR

Melhora a qualidade de vida em 20%, da fadiga em 24%, concentração em 20% e a motivação em 12,2%



CURCUVAIL

Nome científico: *Curcuma longa extract*

Dose usual: 100 a 250mg

- Extrato biotimidado da Curcuma longa, padronizado em 35% de curcuminoides totais;
- 9x mais biodisponível por ser hidrossolúvel, permitindo a redução das doses usuais;
- Possui ações antioxidantes e anti-inflamatórias, além de modular a SIRT-1 e as enzimas que atuam na metilação do DNA (epigenética)

DIMPLESS

Nome científico: *Cucumis melo L.*

Dose Usual: 10 a 40mg

- Rico em SOD e outros antioxidantes primários e secundários;
- Modula NRF-2, favorecendo síntese endógena de SOD, CAT e GPx;
- Inibe a formação dos radicais livres.

OLI-OLA

Nome Científico: *Olea europaea fruit extract*

Dose Usual: Isolado: 300mg

Associado: 150 a 300mg

- Extrato obtido do fruto da oliveira, padronizado em 3% de Hidroxitirosol
- Contém no mínimo 18% polifenóis, tais como Tirosois, Oleuropeína, Verbascosídeo e Ácido Maslínico.
- Favorece a fusão mitocondrial, proporcionando o aumento das concentrações dos níveis ATP, otimizando, assim, o metabolismo energético celular.

RESVERAVINE

Nome científico: *Resveratrol and ε-Viniferin*

Dose diária usual: 5 a 30mg

- 20% de Oligoestilbenos;
- 5% de ε-viniferin;
- 6% trans-resveratrol;
- É 8x mais potente na ativação da SIRT-1 do que o Trans-Resveratrol puro.

TOCOTRIMAX

Nome científico: *Rice oil extract, Calcium carbonate, Dextrin, Lecithin*

Dose usual: 312,5 a 750mg

- Combinação exclusiva de tocotrienol (min. 8%) e tocoferol (min. 7%) do farelo de arroz;
- Contribui para aumentar a capacidade antioxidante endógena, facilitando o processo fisiológico de autofagia;
- Atua na sinalização celular, resposta imunológica e apoptose de células senescentes.

MOROSIL | ALTILIX | PEAKO2

400 a 500mg | 100 a 200mg | 1 a 4g

Em associação, Morosil, Altlix e Peak O2, promovem aumento da biogênese mitocondrial, através do estímulo de AMPK e ativação do PGC-1α, contribuindo para otimização da atividade mitocondrial. Além disso, Morosil e Altlix oferecem potencial atividade antioxidante. Peak O2 atua como fonte de cogumelos adaptógenos.

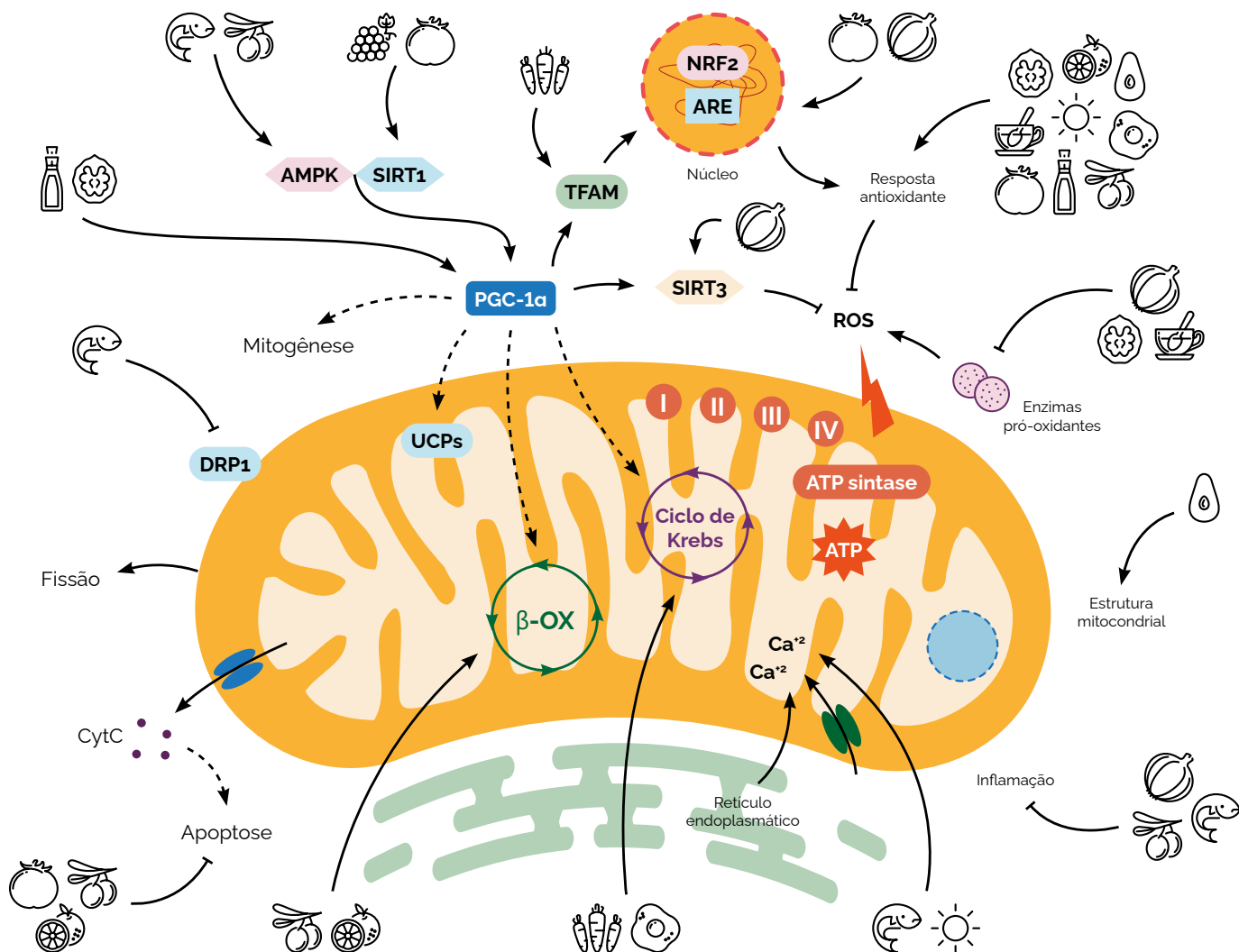
MITOCÔNDRIA

COMO MAESTRO NO GERENCIAMENTO DO PESO

Energia celular integrada

A dieta balanceada associada ao estilo de vida saudável contribui para a função bioenergética mitocondrial adequada, previne e limita o desenvolvimento de doenças metabólicas crônicas.

SINERGIA ENTRE ALIMENTO E NUTRACÊUTICOS NA HOMEOSTASE MITOCONDRIAL



Ácido oleico (MUFA)
Azeite, abacate, nozes, amêndoas.

Ômega 3 (PUFA)
Peixes de água fria, linhaça, azeite, anchova, chia.

Vitamina A
Cenoura, ovo, espinafre, agrião, abóbora, damasco, figado.

Vitamina B
Ovos, leite, brócolis, peixes, aveia, feijão.

Vitamina C
Bergavit, Morosil, Altifix, acerola, laranja, goiaba, mamão, brócolis, couve.

Vitamina D
Sol, atum ovo, cogumelos, iogurte, salmão.

Vitamina E
locotrimax, abacate, amendoim, espinafre, pera, abóbora e sementes girassol.

Licopeno
Tomate, goiaba, melância, toranja, mamão, cenoura.

Polifenóis da oliveira
oilola, azeite de oliva, azeitonas.

Compostos organossulfurados
Alho, cebola, repolho, couve, couve-flor, couve-de-bruxelas.

Catequinas
Chá verde, maçã, cebolas, amora, pêssego.

Selênio/Zinco
Nozes, feijão preto, arroz integral, grão-de-bico, castanha-do-pará.

Resveratrol
Vinoxin, Resveravine, uva, cacau, morango, framboesa, mirtilo, amora.

Adaptado do artigo: "Review Nutrition, Bioenergetics, and Metabolic Syndrome"

FASES DO EMAGRECIMENTO

O processo do emagrecimento é caracterizado por uma perda de peso maior nas três primeiras semanas e posteriormente, essa perda se torna menor, delineando uma curva parabólica.

Segundo o artigo "Obesidade e a Natureza Parabólica da Curva de peso: um padrão impositivo" de Jair Rodrigues Garcia Junior*, observamos que cada fase é delimitada por mudanças fisiológicas importantes provocadas pela restrição energética, denominadas como:

1. CHOQUE

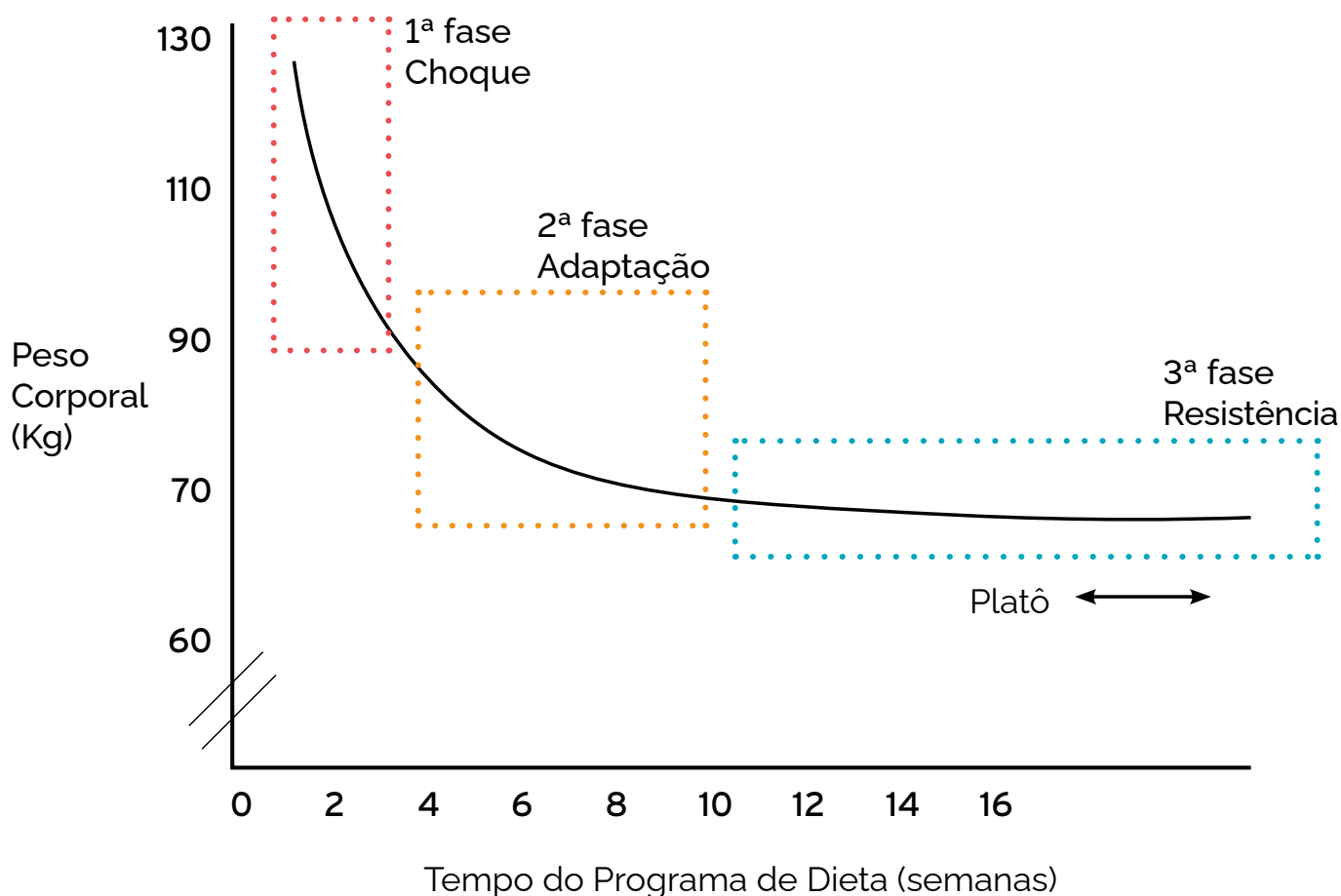
FASE DE CHOQUE

2. ADAPTAÇÃO

FASE DE ADAPTAÇÃO

3. RESISTÊNCIA

FASE DE RESISTÊNCIA



Adaptado do artigo: "Obesidade e a natureza parabólica da curva de perda de peso: um padrão impositivo." Junior, J. R. G. (2013)

Nossa proposta é discorrermos quais são as mudanças significativas em cada uma destas fases e alinharmos com as estratégias nutricionais personalizadas para potencializar a perda de peso – que seja de forma sistêmica, duradoura, que possa prevenir futuras complicações e desperte a longevidade das células e conseqüentemente do indivíduo.

FASE 1 - CHOQUE

Em função dos disruptores endócrinos ambientais, alimentares, poluentes e o aumento da retenção de toxinas, há uma redução temporária da atividade da glândula tireoidiana, comprometendo o metabolismo energético reduzindo a perda de peso.

SOLUÇÕES

Reposição de iodo, além de outras vitaminas e minerais

ID-ALG

I-PLUS

Regulação dos hormônios tireoidianos pela modulação da SIRT-1

BERGAVIT

RIAGEV

ALTILIX

ID-ALG

Aumento da biogênese mitocondrial, através do estímulo de AMPK, e ativação do PGC-1 α , que interage com o receptor da tireoide (TF α), contribuindo para a atividade dessa glândula.

MOROSIL

ALTILIX

PEAK O2

Aumento da glutathion-s-transferase e quinonas redutases e eliminação do excesso de fluídos. Fase II e III de detoxificação.

CACTIN

Estímulo de NRF2 e aumento da produção e excreção de bile. Fase I e III de detoxificação

ALTILIX



FASE 2 - ADAPTAÇÃO

Para compreender melhor esta fase, é importante diferenciar o conceito de fome hipotalâmica, também conhecida por fome homeostática e hedônica.

Na fome hipotalâmica, envolve a síntese dos neuropeptídeos pelo intestino, PYY, CCK e GLP-1, e os hormônios leptina e insulina, induzindo a expressão do gene

POMC e CART no núcleo arqueado, favorecendo a saciedade. Quando estes níveis estão reduzidos, concomitantemente há o aumento da grelina sinalizando a expressão de AGRP e NPY, estimulando assim, a ingesta alimentar.

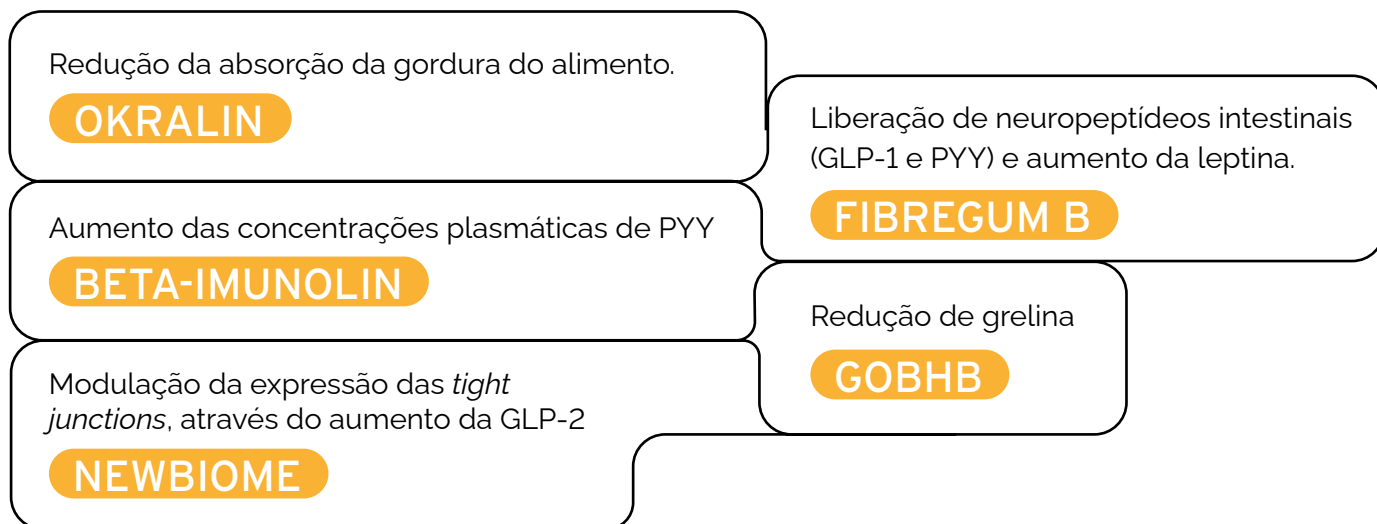
A fome hedônica deriva do estado emocional, sendo caracterizada pela redução

dos neurotransmissores dopaminérgicos e serotoninérgicos, incentivando a busca por alimentos palatáveis, ricos em gorduras e carboidratos. Em função disso, na fase de adaptação, caracterizada pela desaceleração da perda de peso e aumento da fome hedônica e hipotalâmica, existe a necessidade de modulação da insulina, cortisol e neurotransmissores.

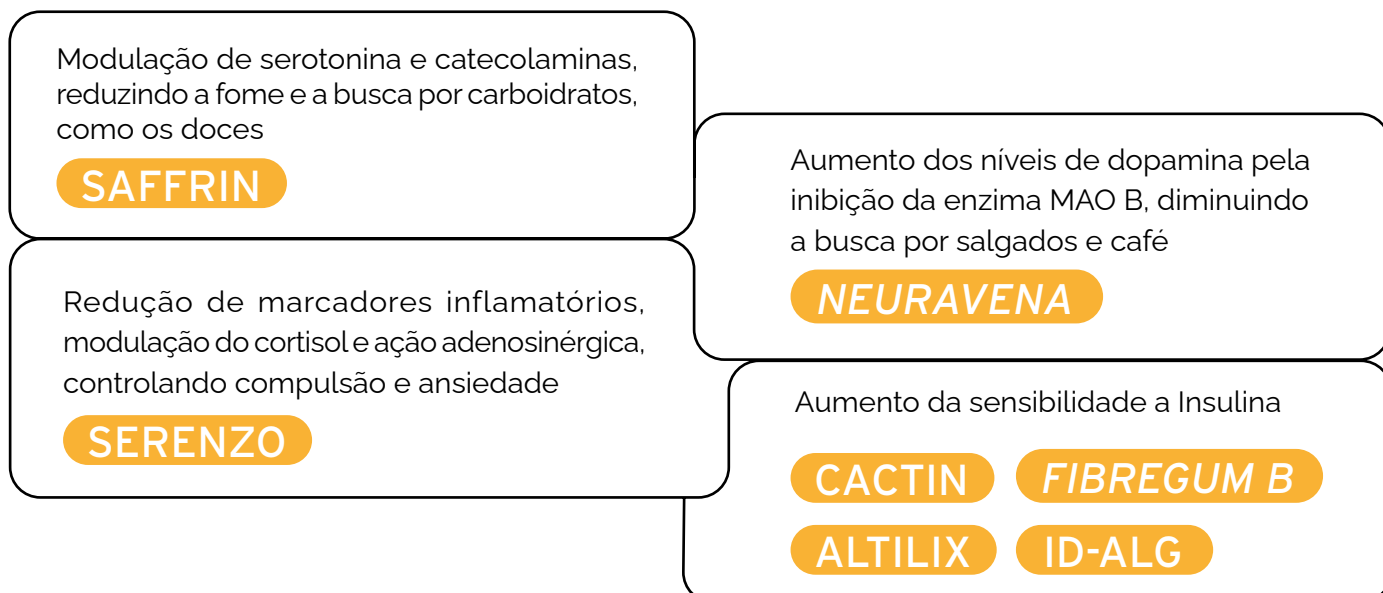
Legenda:

PYY – Peptídeo YY • CCK – Colecistoquinina • GLP-1 – Peptídeo semelhante a glucagon 1 • POMC – Pró-opiomelanocortina
CART – Transcrito regulado por anfetamina e cocaína • AGRP – Proteína relacionada à agouti • NPY – Neuropeptídeo Y

MODULAÇÃO HIPOTALÂMICA • HOMEOSTÁTICA



MODULAÇÃO DA FOME HEDÔNICA





FASE 3 - RESISTÊNCIA

Nesta fase há uma resistência na perda de peso, em função dos sistemas fisiológicos estarem adaptados completamente à restrição energética.

O tônus parassimpático está elevado e a taxa metabólica, o gasto energético de repouso e o gasto energético total são baixos. Em muitos casos, pode haver a deficiência energética, favorecendo o microambiente inflamatório, acompanhada da redução de micronutrientes. Para minimizar o efeito platô, é importante alternar as estratégias nutricionais, contribuindo para o estímulo da perda de peso.

REFORÇO DA ATIVIDADE MITOCONDRIAL

Ativação da proteína mTOR e estímulo de AMPK, PGC-1 alfa, PPAR alfa

PEAK 02

Rico em nutrientes que estimulam a diurese como potássio, magnésio, taurina e vitamina C

CACTIN

Energia de forma rápida

GOMCT

Rica composição em minerais e oligoelementos
Inibição da α -amilase, α -glucosidade e lipase
Aumento da expressão gênica de UCP-1*

ID-ALG

Efeito anti-SASP

RIAGEV

Mimetização da cetose nutricional e fonte alternativa de energia eficiente

BETA-IMUNOLIN

REGANHO DE PESO

Sabemos que independente da dieta prescrita, grande parte dos indivíduos retorna ao peso inicial em 12 a 24 meses [4,5], e é aí que encontramos um dos maiores desafios no tratamento da obesidade: manter o peso após sua perda mais significativa. E inclusive, o gatilho da frustração pode desencadear a descontinuidade do tratamento.

Existem algumas alterações metabólicas e bioquímicas ligadas ao controle do gasto energético e ingestão alimentar, a fim de restaurar os estoques de energia de longo prazo, que ao longo do tempo favorecem o reganho, como já documentadas na literatura.

Não existem soluções simples para situações complexas, e justamente por isso é que se faz necessária uma intervenção e tratamento que abranja o cuidado integrado e global do paciente, que seja duradouro e sustentável, um processo que desperte a autonomia alimentar do paciente, através do autoconhecimento e autopercepção.

LIMITA A ABSORÇÃO DE GORDURA

LANÇAMENTO

OKRALIN

Nome científico: *Abelmoschus esculentus* (L.) Moench (fruit), Inulin, citric acid.

Dose diária usual: Uso contínuo: 600mg, 15 minutos após as principais refeições (almoço e/ou jantar). Uso Esporádico: 1,3 a 2,6g, 15 minutos após a refeição rica em gordura

Okralin é obtido através do processamento da okra, também conhecido como quiabo, cultivado na Tunísia. **Possui uma fórmula patenteada e padronizada em 10% de fibras solúveis**, sendo composto pela pectina (ramnogalacturonan-I) do quiabo associado à inulina, que atua de forma sinérgica na redução da absorção da gordura presente nos alimentos.



Okralin auxilia no gerenciamento do peso e na manutenção dos níveis saudáveis do colesterol, **sem causar prejuízo na absorção das vitaminas lipofílicas**, de acordo com estudos. Isso se deve à capacidade do Okralin se ligar à gordura presente nos alimentos, formando um gel que impede sua digestão pelas enzimas intestinais e, conseqüentemente, sua absorção. Dessa forma, a gordura será eliminada naturalmente nas fezes, sem causar desconfortos ou situações vexatórias.

ESTUDO:



108 VOLUNTÁRIOS
Homens e Mulheres



18 a 65
Anos de idade



440 ou 800mg
Okralin 3x ao dia

RESULTADOS:



Com a dose mais alta: diminuí o peso em mais de 5kg, além de promover uma redução maior que 3kg de gordura corporal e de diminuir em até 4,11cm a cintura e 4,3cm o quadril. Resultados significativos foram observados em apenas 4 semanas de utilização.

ID-ALG

Nome científico: *Ascophyllum nodosum extract*

Dose diária usual: 200mg antes das 2 principais refeições

- 1.** Ação termogênica devido à presença de Iodo, favorecendo o metabolismo basal;
- 2.** Favorece a formação de hormônios tireoidianos T3 e T4;
- 3.** Colabora na redução da absorção de carboidratos e gordura, através da inibição das enzimas α -amilase, α -glucosidase e lipase através dos florotanninos;
- 4.** Redução da lipotoxicidade e glicotoxicidade;
- 5.** Favorece a melhora da sensibilidade a insulina através da inibição da enzima PTP-1B;
- 6.** Redução da lipogênese e da diferenciação de pré-adipócitos em adipócitos

A partir da formação do T4, o T3 pode ser formado pela ação de deiodinases, que são dependentes de selênio e zinco. O ID-aLG é uma boa forma de ampliar a síntese de T4, especialmente em dietas pobres em iodo. Vale ressaltar que o iodo presente nas algas possui biodisponibilidade superior a suplementos na forma de sais, o que otimiza a resposta terapêutica esperada, mesmo utilizando doses nutricionais [6].



VOCÊ SABIA?

A gordura marrom é altamente vascularizada e contém uma grande quantidade de mitocôndrias, o que resulta na sua cor acastanhada e impulsiona sua capacidade termogênica. Sua grande habilidade de produção de calor deve-se à expressão da UCP-1, uma proteína desacopladora da cadeia respiratória mitocondrial.

Indivíduos obesos apresentam concentração e atividade reduzidas de tecido adiposo marrom. Por isso, estratégias que otimizam seu funcionamento são interessantes para aumentar o gasto energético e reduzir a quantidade circulante de glicose e ácidos graxos livres nesses indivíduos. Os hormônios tireoideanos estimulam a ação mitocondrial e termogênese, além de carotenoides como a fucoxantina serem responsáveis por aumento da expressão gênica de UCP-1.

Assim, o ID-ALG se destaca, por ter estímulo sobre a produção de hormônios tireoideanos e por ser uma alga rica em fucoxantina.



MUCOSAVE FG

Nome científico: *Opuntia ficus indica* and *Olea europaea*.

Dose Usual: 400 a 500mg, 1 a 2 vezes ao dia.

- Atividade anti-inflamatória;
- Forma um filme através de interações intermoleculares com a mucosa gástrica, protegendo e auxiliando na sua cicatrização;
- Também possui ação bifidogênica, devido à sua natureza prebiótica.



100 voluntários

com 30 a 50 anos, com refluxo ou desconforto gástrico;



60 participantes

receberam 400mg de **Mucosave FG** e 40 de placebo, durante 8 semanas



RESULTADOS:

Mucosave FG melhorou o desconforto gastrointestinal e o Refluxo Gastroesofágico.



NOVIDADE:

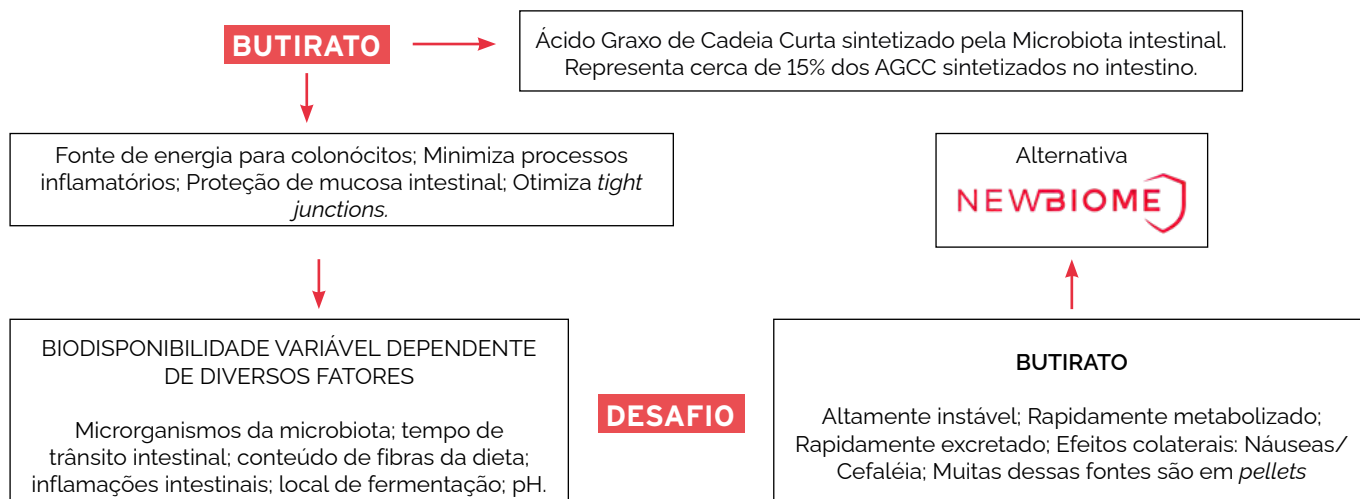
Estudo in vitro demonstrou que Mucosave FG exibiu um efeito positivo no crescimento do *B. bifidum*, *B. longum subsp. Infantis*, *B. longum subsp. Longum*, *B. thermophilum*, *B. adolescentis* e *B. lactis*.

NEWBIOME

Nome científico: *Tributyryn*, *Starch sodium octenylsuccinate*, *Silicon dioxide*

Dose Usual: 200mg a 1g

- Posbiótico importante para a saúde intestinal;
- Modulação da expressão das tight junctions, através do aumento da GLP-2;
- Melhora a atividade dos macrófagos, trazendo energia para células intestinais;
- Aumenta peptídeos antimicrobianos e a resistência a enteropatógenos;
- Aliado no cuidado das doenças inflamatórias intestinais.



FIBREGUM B

Nome científico: *Acacia gum*

Dose para adultos: 3 a 10g | Para crianças: Completamentação da IDR de fibras, conforme idade e alimentação

- Fibra prebiótica FODMAP Friendly que promove saciedade, pois aumenta concentração de GLP-1, auxiliando no processo de gerenciamento do peso;
- Não promove desconfortos intestinais, como cólicas, gases e distensões;
- Possui efeito bifidogênico, recuperando e mantendo a homeostase intestinal;
- Contribui para aumentar em mais de 1,5x os níveis de Butirato e 1,3x de Propionato (comparado com o FOS), diminuindo a permeabilidade intestinal e inflamações.

BETA-IMUNOLIN

Nome científico: *Beta Glucan 1,3 D*

Dose Usual: Crianças ≤ 3 anos: Até 30mg | Crianças > 3 anos: 30 a 100mg | Adultos: Ataque: 250 a 500mg, Manutenção: 50 a 200mg

- A beta-glucana 1,3 D promove o melhor estímulo da resposta imunológica, segundo estudos;
- Atua na resposta imune inata e adaptativa, favorecendo na atividade de macrófagos, neutrófilos, células NK, CD4 e CD8;
- Para a recuperação de infecções de repetição, gripes e resfriados;
- Aumento das concentrações plasmáticas de PYY, contribuindo para a saciedade.

LIPÓLISE E ELIMINAÇÃO DE TOXINAS

MOROSIL

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

Dose diária usual: 400 a 500mg

- Diminui gordura visceral
- Cuidado na resistência à insulina
- Diminui a gordura corporal



ALTILIX

Nome científico: *Cynara cardunculus L. var. altilis (DC)*

Dose diária usual: 100 a 200mg

- Aumenta a atividade antioxidante;
- Aumenta NRF-2;
- Diminui toxinas;
- Aumenta a biogênese mitocondrial.



CACTIN

Nome científico: *Opuntia ficus-indica Fruit*

Dose diária usual: 500mg a 2g

- Elimina o excesso de fluidos sem a perda de minerais
- Aumento de enzimas da fase II da detoxificação
- Diminui a gordura abdominal



MODULAÇÃO DE NEUROTRANSMISSORES NA MANUTENÇÃO DO PESO

NATUR-CELL LIMÃO SICILIANO

RELAXAMENTO E BEM-ESTAR PARA O DIA

Nome científico: *Eucalyptus Globulus Leaf Oil, Citrus Limon (Lemon) Peel Powder* | Dose diária usual: 300mg

É o óleo essencial em pó obtido da casca de limões sicilianos italianos. A localização do cultivo é responsável pelo seu perfil fitoquímico variado e único, estando presentes os seguintes compostos: D-limoneno, β -pineno, γ -Terpineno, Citral, α -Pineno, Mircene, Acetato de geranila e Terpinoleno. Estes bioativos atuam em sinergia na modulação do estresse e promoção de relaxamento e bem-estar.

- Bem-estar diurno: 1º Óleo Essencial de Limão Siciliano em pó do mercado magistral
- Possui compostos bioativos que atuam em sinergia na modulação do estresse e promoção de relaxamento e bem-estar por modular receptores GABA.
- Auxilia no cuidado da depressão e apatia, modulando os receptores serotoninérgicos 5HT1A.
- Contribui para o equilíbrio ox/redox, já que colabora na síntese de antioxidantes endógenos, como SOD, CAT e GPx.
- Minimiza o estado inflamatório, através da redução da produção de citocinas inflamatórias (NF-kB, IL-1 β e IL-6), melhorando a fadiga e aumentando a disposição.



ESTUDO:

Potencial neurofarmacológico do óleo essencial de limão na modulação dos receptores serotoninérgicos (5-HT1A) e GABAérgicos, com recomendação de uso no cuidado do estresse, depressão e ansiedade. Outra avaliação apresenta os efeitos protetores deste óleo contra a inflamação e estresse oxidativo, através da atividade antioxidante e da diminuição de citocinas pro-inflamatórias induzidas por LPS.

NATUR-CELL LAVANDA

RELAXAMENTO E BEM-ESTAR PARA A NOITE.

Nome científico: *Lavandula angustifolia Mill* | Dose diária usual: 175 a 875mg

- Bem-estar noturno: 1º Óleo Essencial de Lavanda em pó do mercado magistral
- Auxilia no cuidado da ansiedade, estresse e na melhora da qualidade do sono
- Modula o receptor serotoninérgico 5-HT1A, colabora no relaxamento da musculatura ao modular acetilcolina, além de favorecer o vasorelaxamento por meio da inibição do influxo de cálcio na célula. Ainda, atua no sistema nervoso parassimpático, promovendo calma e relaxamento.

ESTUDO:



77 Voluntários
com Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG)



80mg de óleo
Essencial de Lavanda, Lorazepam ou placebo por 6 semanas.

RESULTADOS:



O Óleo Essencial de Lavanda reduziu em até 52% a pontuação do questionário HAM-A, enquanto o Lorazepam reduziu em até 40%. O óleo também reduziu a taxa de remissão em 40%, enquanto o Lorazepam reduziu em 27%.

SAFFRIN

Nome científico: *Microcrystalline Cellulose, Crocus sativus stigma Extract*

Dose Usual: 90mg, 2 vezes ao dia

- Modulação de serotonina e catecolaminas, exercendo funções ansiolíticas e antidepressivas
- Reduz a sensação de fome e busca por doces e carboidratos
- Contribui para melhora da sensibilidade a insulina através da inibição da enzima PTP-1B
- Coadjuvante no desmame de antidepressivos e ansiolíticos
- Padronizado em 0,3% de safranal



NEURAVENA

Nome científico: *Avena sativa L.*

Dose Usual: 100 a 800mg

- Modula inibição da enzima MAO B, reduzindo a degradação de dopamina
- Favorece a melhora da memória, foco e concentração
- Contribui para redução da busca por alimentos salgados e café, relacionada ao cansaço mental.

SERENZO

Nome científico: *Citrus sinensis Extract*

Dose Usual: 250mg, 2 vezes ao dia

- Atua na redução de marcadores inflamatórios, modulação do cortisol e possui ação adenosinérgica
- Auxilia no controle da ansiedade e compulsão alimentar associada
- Colabora no alívio do estresse crônico, melhorando o humor, quadros de irritabilidade e a qualidade do sono
- Contém 20% de D-limoneno



FICA A DICA

A privação do sono está muitas vezes relacionada ao estresse e a ansiedade, impactando em diversos processos metabólicos, como o emagrecimento. **CherryPURE** é um excelente aliado para a melhora da qualidade do sono, devido a sua rica composição em fitoativos, além da ação antioxidante e anti-inflamatória. Dosagem usual: 480 mg a 1500 mg ao dia.



EXERCÍCIO INTUITIVO

Este termo traz a ideia de que atividade física não precisa ser feita pensando somente na estética, beleza e no "corpo definido", mas sim que seja uma parte do dia voltada para saúde, o autocuidado e autoconhecimento. E assim, fazer do momento uma experiência que observa e entende os sinais do corpo.

AERÓBICO

- Uso de O₂ (50-80% do VO₂ Máx)
- Baixa ou moderada intensidade
- Longa duração (> de 30 min)
- Aumenta capacidade cardíaca e pulmonar

ANAERÓBICO

- Energia independente de O₂
- Alta intensidade e curta duração
- Queima de gordura, aumento de resistência e performance
- Aumento da síntese de proteínas

EXERCÍCIO HÍBRIDO

Associação entre exercícios que requerem oxigênio para a produção de energia + exercícios de força

VINITROX

Nome científico: *Grape (Vitis vinifera) and apple (Malus pumila) extract*

Dose diária usual: 150 a 500mg

- Padronizado em 95% de polifenóis, além de sinergia única entre a composição da uva e maçã
- Colabora no aumento da produção de NO (óxido nítrico), aumentando a vasodilatação;
- Favorece a performance física e acelera a recuperação no pós-treino
- Possui efeito antioxidante

ESTUDO:



105 Atletas
de corridas regulares



500mg
de Vinitrox



19 e 71
Anos de idade

Comparou-se o efeito de 1 administração no dia anterior ao teste + 1 na manhã do exercício ou 1 administração na manhã do teste.

RESULTADOS:

Observou-se que a utilização do **Vinitrox** na manhã da prática esportiva já proporciona resultados significativos na redução da fadiga muscular e cardiorrespiratória de até 70% dos voluntários.



PEAK 02

Nome científico: *Cordyceps militaris*, *Ganoderma lucidum*, *Pleurotus eryngii*, *Lentinula edodes*, *Hericium erinaceus*, *Trametes versicolor*
Dose diária usual: 1 a 4g

- Aumento do aporte de oxigênio muscular, que otimiza sua utilização durante o exercício, favorecendo a performance;
- Colabora para aumento da resistência física e redução da fadiga, através da biogênese mitocondrial;
- Auxilia na hipertrofia muscular, através do estímulo da síntese de proteínas.



GOBHB

Nome científico: β -hidroxibutirato sódico; β -hidroxibutirato cálcico; β -magnésio
Dose diária usual: 3 a 6g

- Composto de corpos cetônicos, sendo fonte de energia para o corpo e mente;
- Atua como um combustível de rápida assimilação para o organismo;
- Auxilia na performance esportiva, além de promover a saciedade.

GOMCT

Nome científico: *Medium chain triglycerides 70% in acacia gum*
Dose diária usual: 3 a 6g

- Fonte de Triglicerídeos de Cadeia Média (MCT), ácido caprílico (C:8) e cáprico (C:10)
- Contribui para performance física, pois C:8 e C:10 são facilmente convertidos em corpos cetônicos para uso como energia pelas células
- Associado a goma acácia, GoMCT auxilia na manutenção da saúde intestinal

LIBIFEM & TESTOFEN

Nome científico: *Trigonella foenum graecum*
Dose diária usual: 300 a 600mg

Obtido do Feno Grego, padronizado em 50% de Fenuside, uma mistura patenteada com composição única de glicosídeos de furostanol e saponinas esteroidais;

- **Libifem** modula a produção de estrogênio, contribuindo para melhora da libido e função sexual feminina
- **Testofen** modula a produção de testosterona livre, aumentando a massa e força muscular, libido e vitalidade.



PREVENÇÃO E REDUÇÃO DA DISLIPIDEMIA NO SOBREPESO E OBESIDADE

BERGAVIT

Nome científico: *Citrus aurantium L. var bergamia*
Dose diária usual: 550 a 600mg | Associado: 250mg

- Composto por naringina, neoeriocitrina e neohesperidina (25 a 28%);
- Diminui o colesterol total, triglicerídeos e LDL;
- Aumenta o HDL;
- Atenua o processo de aterosclerose.

ESTUDO:



80
Voluntários



42 a 68
Anos de idade



LDL
Moderado
160 - 190mg/dL



550mg
Bergavit por 6
meses

RESULTADOS:



-67%
no pequeno LDL



-25%
aterosclerose



-20%
no grande LDL

ASSOCIAÇÃO INTELIGENTE PARA MELHORES RESULTADOS

- Ação estatina-like: polifenóis da bergamota e da uva inibem HMG-CoA redutase e aumentam a expressão de receptores LDL (LDL-r);
- Ação Fibrato-like: a naringina ativa PPAR- α e os compostos fenólicos da uva modulam CYP7A1;
- Possibilita a flexibilização da dose das estatinas e dos fibratos, minimizando possíveis efeitos colaterais destes medicamentos;
- Extratos da bergamota potencializam os efeitos da rosuvastatina e da sinvastatina, de acordo com estudos.
- **Bergavit e Vinoxin** oferecem outros benefícios, como uma potente atividade antioxidante e anti-inflamatória, redução da agregação plaquetária, ação coadjuvante na normalização da glicemia, estímulo da lipólise e auxílio no cuidado da esteatose hepática.

VINOXIN

Nome científico: *Vitis vinifera extract*
Dose diária usual: 250mg | Associado: 125mg

- Rico em proantocianidinas oligoméricas, antiocianinas e **t-resveratrol**;
- Potente ação antioxidante;
- Reduz a oxidação do colesterol;
- Aumenta o fluxo sanguíneo



MOROSIL

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

Dose diária usual: 400 a 500mg

É o extrato do suco da laranja Moro original, cultivada sob condições únicas que favorecem a produção de fitoquímicos pela planta: o nutritivo solo vulcânico e a elevada amplitude climática. Assim, Morosil é rico em Antocianinas, Ácidos hidroxicínâmicos, Flavononas e Ácido ascórbico. Estes compostos atuam em sinergia contribuindo para o aumento da lipólise e diminuição da adipogênese, conduzindo à redução da expansão do tecido adiposo e do tamanho dos adipócitos. Também colabora no cuidado da esteatose hepática, além de aumentar a oxidação de gorduras.

APROVADO NAS MAIORES AUTORIDADES REGULATÓRIAS DO MUNDO



ANVISA • BRASIL



FDA • EUA



HEALTH • CANADÁ



KFDA • CORÉIA DO SUL

NOVO ESTUDO



98
Voluntários



20 a 65
Anos de idade



EXCESSO
De peso



400mg
Morosil ou placebo
por 6 meses

RESULTADOS:



3,9cm
Redução
no cintura



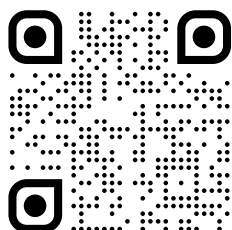
3,4cm
Redução
de quadril



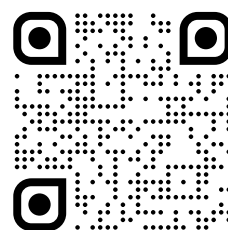
4,2%
Redução no
peso corporal



Redução significativa no IMC, na massa gorda e nas gorduras abdominal, ginoide, androide, visceral e subcutânea, apoiada pela manutenção nos índices de massa magra no mesmo período.



Escaneie o QRCode e tenha acesso às referências que foram utilizadas nesta edição.



Escaneie o QRCode e veja a lista dos ativos naturais, orgânicos e veganos.

Ativo	Dose/ Concentração Usual	Definição do Ativo	LONGEVIDADE														
			↑NAD+	↑Atividade mitocondrial	↑Iodetos	Modulação da mTOR	↓Estresse oxidativo	↓Inflamação	Proteção dos Telômeros	↑NRF2	↑Lifespan celular	Anti-SASP	Senolítico	Senomórfico	Imunomodulação		
Atilix	100 a 200mg	Extrato das folhas de uma subespécie diferenciada da alcachofra <i>Cynara cardunculus</i> .		X				X	X		X						
Bergavit	550 a 600 mg	Ativo obtido pela extração dos flavonóides do suco de Bergamota.		X				X	X		X						X
Beta Imunolin	*Crianças ≤ 3 anos: Até 30mg Crianças > 3 anos: 30 a 100mg Adultos: Ataque: 250 a 500mg, Manutenção: 50 a 200mg*	β-Glucana 1,3 D extraída da alga <i>Euglena gracilis</i> .															X
Cactin	500mg a 2g	Extrato obtido do fruto do cacto <i>Opuntia ficus indica</i> , rico em betanina e indicaxantina.						X	X								
CherryPure	480 a 1500mg	Liofilizado de cerejas amargas (<i>Prunus cerasus</i>) cultivadas exclusivamente da região de Montmorency, rico em compostos fenólicos, antocianinas e flavonóides.						X	X								
Collavant N2	40mg	Colágeno não desnaturado tipo II, obtido da cartilagem do frango.															
Curcuvail	100 a 250mg	Extrato mais biodisponível da <i>Curcuma longa</i> , padronizado em 35% de curcuminóides totais.		X				X	X	X	X	X		X			X
Dimpless	10 a 40mg	Concentrado freeze-drying da variedade francesa do melão de Cantaloupe (<i>Cucumis melo L. clipper</i>) rico em Superóxido Dismutase (SOD).		X				X	X	X	X	X					X
Fibregum B	3 a 10g	Fibra prebiótica, de origem 100% vegetal e purificada a partir da Goma Acácia, certificada como FODMAP Friendly							X								X
Go BHB	3 a 6g	Substância cetônica (beta-hidroxitubirato) sintética, apresentada na forma um blend de sais de cálcio, sódio e magnésio.															
Go MCT	3 a 6g	Obtido do coco, contém 70% de triglicérides de cadeia média (C8 e C10), eficazes na conversão para corpos cetônicos.															
I-Plus	200mg a 1g	Alga marrom pura e seca, que contém vitaminas, minerais, polifenóis, florotaninos, fucoidanos, ácido alginico e uma alta concentração de lodo biodisponível.			X												
Id-alG	200mg, 2x ao dia	Ativo extraído da alga marinha marrom, <i>Ascophyllum nodosum</i> , rico em iodo e oligoelementos.		X	X			X	X								
Imunel	*Crianças ≤ 3 anos: até 72mg Crianças > 3 anos: até 6.25mg/Kg/dia Adultos: 300 a 500mg*	Obtido através da fermentação da <i>Saccharomyces cerevisiae</i> , padronizado em 60% de Nucleotídeos.															X
Libifem	300 a 600mg	Obtido da semente do Feno Grego, padronizado em 50% de Fenuside															
Mobilee	80mg	Obtido da crista do frango, é composto por ácido hialurônico (60 - 75%), colágeno e polissacarídeos.															
Morosil	400 a 500mg	Extrato obtido a partir do suco de laranjas vermelhas Moro (<i>Citrus Sinenses (L) Osbeck</i>), cultivadas em torno do vulcão Etna, Itália. Fonte de antocianina, e com maior teor de vitamina C e compostos fenólicos.		X				X	X								
Mucosave FG	400 a 500mg, 1 a 2x ao dia	Combina os biofenóis da <i>Olea europaea</i> , e os polissacarídeos do <i>Opuntia ficus indica</i> .							X								
Natur-Cell Lavanda	175 a 875 mg	Padronizado em 10% de óleo essencial de lavanda, além de conter Linalol (25% a 38%) e Acetato de linalila (25% a 45%).															
Natur-Cell Limão Siciliano	300mg	Óleo essencial em pó obtido da casca de limões sicilianos italianos.						X									
Neuravena	200 a 800mg	Extrato da parte aérea de uma variedade específica de aveia verde silvestre. Composto por avenantramidas, saponinas e flavonóides.															
Newbiome	200mg a 1g	Fonte de tributirina, triglicéride composto por três moléculas de ácido butírico esterificadas em glicerol, apresentada em forma de pó.							X								X
Nutrosa	8 a 10 gotas	Composto por silício biológico na forma líquida e altamente biodisponível, estabilizado em polietilenoglicol, que promove maior estabilidade.															
Okralin	*Uso contínuo: 600mg Uso Esporádico: 1,3 a 2,6g 15 minutos após a refeição rica em gordura.	Obtido do quiabo, cultivado na Tunísia. Possui padronização em 10% de fibras solúveis, inulina e pectina (quiabo).															
Oli-Ola	150 a 300mg	Extrato obtido do fruto de oliveiras cultivadas na Tunísia. Possui padronização, em no mínimo 3% de Hidroxitirosol e 18% de polifenóis totais.						X	X	X		X					X
PeaK O2	1 a 4g	Combinação orgânica de seis espécies de cogumelos (<i>Cordyceps militaris</i> , <i>Ganoderma lucidum</i> , <i>Pleurotus eryngii</i> , <i>Lentinula edodes</i> , <i>Hericiium erinaceus</i> e <i>Trametes versicolor</i>), cultivadas em aveia orgânica.				X		X	X		X					X	
Resveravine	5 a 30mg	Extraído da <i>Vitis vinifera L.</i> , composto por no mínimo 20% de Oligostilbenos, 5% de ε-viniferin (<i>epsilon-viniferina</i>) e 6% trans-resveratrol.	X					X	X	X		X		X			
Riagev	500mg a 2g	Associação única de Bioenergy Ribose® e Nicotinamida Revestida.	X	X				X	X		X	X					X
Saffrin	90mg, 2x ao dia	Ativo obtido do estigma da flor do verdadeiro açafrão, <i>Crocus sativus L.</i> , padronizado em 0,3% de safranal.															
Serenzo	250mg, 2x ao dia	Extrato da laranja <i>Citrus sinensis</i> padronizado em 20% de <i>D-limonena</i> .															
Teacrine	50mg a 200mg	Padronizado em alta concentração de teacrina (≥98%) de natureza biodéutica (molécula idêntica à encontrada na natureza).															
Testofen	300 a 600mg	Obtido da semente do Feno Grego, padronizado em 50% de Fenuside.															
Tocotrimax	312,5 a 750mg	Obtido do germe de arroz (farelo) com uma combinação natural e única de tocotrienóis (mínimo 8%) e tocoferóis (mínimo 7%).	X					X	X	X		X		X			X
Vinitrox	150 a 500mg	Padronizado em 95% de polifenóis da uva e da maçã															
Vinoxin	250mg	Extraído da uva roxa francesa com alta quantidade (90%) e qualidade de polifenóis, sendo padronizado em OPC - <i>Proantocianidinas oligoméricas</i> .	X					X	X	X							X

FÓRMULAS

MODULAÇÃO INTESTINAL NO SOBREPESO E OBESIDADE

Obs: A fórmula de probióticos deve ser revisada a cada fase do emagrecimento.

AÇÃO PRÉ, PRÓ E POSBIÓTICA

Imunel®	200mg
Newbiome®	200mg
<i>L. gasseri</i>	1bi UFC
<i>L. paracasei</i>	1bi UFC
<i>L. rhaminosus</i>	1bi UFC

Posologia: Administrar 1 dose ao dia.

SACHÊ SIMBIÓTICO

Fibregum B®	5g
<i>L. casei</i>	1bi UFC
<i>L. gasseri</i>	1bi UFC
<i>B. breve</i>	1bi UFC
Sachê qsp	1 unidade

Posologia: Dissolver o conteúdo de 1 sachê na água ou suco. Não administrar com bebidas quentes.

FASE 1 - CHOQUE

REPOSIÇÃO DE IODO, VITAMINAS E MINERAIS

I-Plus®	500mg
Vitamina B6	40mg
Vitamina B3	35mg
Vitamina B2	20mg
Zinco Quelato	10mg
Selenometionina	20mcg

Posologia: Administrar 1 dose ao dia.

REGULAÇÃO DE HORMÔNIOS TIREOIDIANOS MODULAÇÃO DE SIRTUÍNAS

ID-alG®	200mg
Riagev®	300mg
Resveravine®	10mg
Green tea (ECGC 98%)	200mg

Posologia: Administrar 1 dose pela manhã.

AÇÃO LIPOLÍTICA E AÇÃO DETOXIFICANTE

Morosil®	400mg
Altilix®	100mg
Cactin®	500mg

Posologia: Administrar 1 dose ao dia.

ESTÍMULO DA BIOGÊNESE MITOCONDRIAL

Altilix®	100mg
Peak O2®	500mg
Vitamina C	200mg
Vitamina B1	30mg
Vitamina B5	30mg
Vitamina B6	30mg

Posologia: Administrar 1 dose ao dia.

FASE 2 - ADAPTAÇÃO

MODULAÇÃO DA FOME HEDÔNICA

REDUÇÃO DA BUSCA POR DOCES E CARBOIDRATOS - MODULAÇÃO SEROTONINÉRGICA

Saffrin®	70mg
<i>Griffonia simplicifolia</i>	25mg
<i>Rhodiola rosea</i>	100mg

Posologia: Administrar 1 dose pela manhã e no final da tarde.

REDUÇÃO DA BUSCA POR CAFÉ, SALGADOS E CARBOIDRATOS - MODULAÇÃO DOPAMINÉRGICA

Saffrin®	70mg
Neuravena®	100mg
<i>Mucuna pruriens</i>	150mg

Posologia: Administrar 1 dose pela manhã e no final da tarde.

MODULAÇÃO HIPOTALÂMICA - HOMEOSTÁTICA

MODULAÇÃO DA GRELINA

Fibregum B® _____ 180g

Posologia: Administrar 1 dose (3g), antes do almoço e jantar.

Associar com:

Beta-Imunolin® _____ 200mg

Bifidobacterium bifidum _____ 1bi UFC

Lactobacillus gasseri _____ 1bi UFC

Posologia: Administrar 1 dose a noite.

REDUÇÃO DA ABSORÇÃO DE GORDURA E AUMENTO DA LIPÓLISE

Okralin® _____ 1,3g

Posologia: Administrar 1 dose 15 minutos após refeição rica em gordura.

Associar com:

Morosil® _____ 400mg

Posologia: Administrar 1 dose ao dia.

MODULAÇÃO DO CORTISOL

Serenzo® _____ 250mg

Dimpless® _____ 10mg

Curcuvail® _____ 50mg

Magnésio malato _____ 100mg

Posologia: Administrar 1 dose pela manhã e a noite.

SACIEDADE E REFORÇO NA FUNÇÃO DE BARREIRA

Go BHB® _____ 3g

Fibregum B® _____ 3g

Posologia: Administrar 1 dose pela manhã.

PREVENÇÃO E CUIDADO DA RESISTÊNCIA À INSULINA

ID-alG® _____ 150mg

Berberina _____ 300mg

Ácido R-alfa Lipóico _____ 300mg

Cromo picolinato _____ 100mcg

Vanádio quelado _____ 100mcg

Biotina _____ 1mg

Vitamina D _____ 2000UI

Vitamina B1 _____ 20mg

Vitamina B2 _____ 20mg

Vitamina B5 _____ 20mg

Vitamina B6 _____ 30mg

Posologia: Administrar 1 dose antes do almoço e jantar.

Sugerimos associar com:

Fibregum B® _____ 3g

Sachê qsp _____ 1 unidade

Posologia: Dissolver o sachê em 250mL de água, 15 min antes da refeição.

FASE 3 - RESISTÊNCIA

OTIMIZAÇÃO MITOCONDRIAL

Riagev® _____ 500mg

Fittino _____ 15g

Posologia: Adicionar o conteúdo de 1 sachê (1 dose) em 100mL de água ou leites vegetais, como leite de coco ou castanhas. Beba quente ou gelado.

Associar com:

Peak O2® _____ 500mg

Posologia: Administrar 1 dose ao dia.

REDUÇÃO DA FADIGA CELULAR NO EMAGRECIMENTO

ID-alG® _____ 200mg

Bergavit® _____ 50mg

Oli-Ola® _____ 100mg

Posologia: Administrar 1 dose pela manhã e final da tarde.

MODULAÇÃO INTESTINAL E ENERGIA CELULAR

Beta-Imunolin® _____ 200mg

Newbiome® _____ 300mg

Oli-Ola® _____ 100mg

Posologia: Administrar 1 dose ao dia

Sugerimos associar com:

GoMCT® _____ 3g

Golden imuno milk qsp _____ 1 sachê

Posologia: Administrar 1 dose ao dia.

ANTI SASP - HOMEOSTASE CELULAR FLUXO ENERGÉTICO E SENOLÍTICOS

Riagev® _____ 300mg

Curcuvail® _____ 50mg

Resveravine® _____ 5mg

Tocotrimax® _____ 200mg

Posologia: Administrar 1 dose ao dia

AUXÍLIO NA FLEXIBILIZAÇÃO DO PADRÃO ALIMENTAR

ENERGIA E AUMENTO DO FLUXO MITOCONDRIAL

GoBHB® _____ 3g
Riagev® _____ 300mg

Posologia: Administrar 1 dose pela manhã.

#DICA

Potencialize essas fórmulas unindo a rotina alimentar com um mix de frutas vermelhas, como: Morango, framboesa, uva roxa, amora, mirtilo etc, a afim de aumentar a atividade antioxidante dos lanches.

AUMENTO DA LIPÓLISE E REDUÇÃO DA ABSORÇÃO DE LIPÍDEOS E CARBOIDRATOS

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

Posologia: Administrar 1 dose antes das principais refeições.

Associar com:

Cactin® _____ 1g
Vitamina C _____ 100mg
Magnésio Quelato _____ 75mg

Posologia: Administrar 1 dose (sachê) ao dia.

PREVENÇÃO DO REGANHO DO PESO

TERMOGÊNESE, AÇÃO LIPOLÍTICA E DIURÉTICA

Morosil® _____ 200mg
ID-alG® _____ 200mg
Altilix® _____ 100mg

Posologia: Administrar 1 dose meia hora antes do almoço e jantar.

Associar com:

Cactin® _____ 1g
Vitamina C _____ 100mg

Posologia: Administrar 1 dose pela manhã.

AUXÍLIO NA DETOXIFICAÇÃO E REDUÇÃO DA INFLAMAÇÃO

Altilix® _____ 100mg
Cactin® _____ 500mg
Curcuvail® _____ 100mg
N-Acetil cisteína _____ 200mg
Metionina _____ 200mg
Vitamina B1 _____ 30mg
Vitamina B2 _____ 30mg
Vitamina B3 _____ 30mg
Vitamina B5 _____ 30mg
Vitamina B6 _____ 30mg

Posologia: Administrar 1 dose ao dia.

REDUÇÃO DA LIPOGÊNESE E ABSORÇÃO DE GORDURAS

Okralin® _____ 600mg

Posologia: Administrar 1 dose 15 minutos após refeição rica em gordura.

Sugerimos associar com:

Morosil® _____ 150mg
Base goma qsp _____ 3g

Posologia: Administrar até 4 gomas ao dia.

#DICA

Prepare uma quantidade suficiente de chá de frutas vermelhas, adicione 150mg de suco de uva integral, abra a cápsula de **Morosil** e homogenize (Consumir após o preparo).



PREVENÇÃO E CUIDADO DE DESORDENS METABÓLICAS RELACIONADAS AO SOBREPESO E OBESIDADE

PREVENÇÃO E CUIDADO DAS DISLIPIDEMIAS

Bergavit®	250mg
Morosil®	200mg
Vinoxin®	125mg
Vitamina C	50mg
Coenzima Q10	100mg

Posologia: Administrar 1 dose ao dia.

Associar com:

Ômega 3 _____ 1g

Posologia: Administrar 1 dose, após almoço e janta.

Associar com:

Imunel®	300mg
<i>B. bifidum</i>	1bi UFC
<i>B. lactis</i>	1bi UFC
<i>L. gasseri</i>	1bi UFC

Posologia: Administrar 1 dose a noite.

PREVENÇÃO E CUIDADO COM A RESISTÊNCIA INSULÍNICA E DIABETES

Riagev®	150mg
Berberina	150mg
Ácido lipóico	300mg
Vanádio quelado	20mcg
Cromo quelado	25mcg

Posologia: Administrar 1 dose pela manhã e final da tarde.

COADJUVANTE NA MANUTENÇÃO DA PRESSÃO ARTERIAL

Cactin®	2g
Altilix®	200mg
Taurina	100mg
Magnésio quelado	100mg
Vitamina B1	20mg
Vitamina B3	20mg
Vitamina B5	20mg
Vitamina B3	30mg

Posologia: Administrar 1 dose ao dia.

PREVENÇÃO E CONTROLE DA ESTEATOSE HEPÁTICA

Morosil®	300mg
Altilix®	100mg
N-Aceril-Cisteína	150mg
Taurina	100mg
Metionina	100mg
MSM	150mg
Vitamina B1	30mg
Vitamina B2	30mg
Vitamina B3	30mg
Vitamina B5	30mg
Vitamina B6	30mg

Posologia: Administrar 1 dose ao dia.

GELEIA SENOLÍTICA

Tocotrimax®	300mg
Resveravine®	5mg
Geleia de tâmara e uva passa	5g

Posologia: Administrar 1 dose ao dia, puro ou associado a alimentos.

#DICA

Prepare uma quantidade suficiente da base (pasta, geleia, etc) para algumas doses e adicione os ativos somente na porção que será consumida de imediato. Assim, garante-se a estabilidade e eficácia do produto.



ABORDAGEM COMPORTAMENTAL

MODULAÇÃO DE NEUROTRANSMISSORES

BEM-ESTAR DIA E NOITE

Natur-cell Limão Siciliano® _____ 200mg

Posologia: Adicionar 1 cápsula em 100mL de água de coco e 1 colher de suco de limão pela manhã

Associar com:

Natur-cell Lavanda® _____ 200mg

Fibregum B® _____ 200mg

Posologia: Administrar 1 dose 30 minutos antes de dormir.

CONTROLE DO ESTRESSE E ANSIEDADE

Saffrin® _____ 90mg

Serenzo® _____ 250mg

Griffonia simplicifolia _____ 50mg

Vitamina B6 _____ 30mg

Posologia: Administrar 1 dose ao dia.

CONTROLE DA FOME HEDÔNICA

Saffrin® _____ 90mg

Ashwagandha _____ 200mg

Posologia: Administrar 1 dose entre 10h a 18h/dia.

Associar com:

Neuravena® _____ 200mg

Serenzo® _____ 250mg

Mucuna pruriens _____ 100mg

L-theanina _____ 100mg

Magnésio malato _____ 50mg

Posologia: Administrar 1 dose pela manhã e uma dose antes de dormir.

COADJUVANTE NO CUIDADO DA DEPRESSÃO

Curcuvail® _____ 70mg

Saffrin® _____ 60mg

Goma qs _____ 5g

Posologia: Administrar 3 gomas ao dia, após as refeições.

CHOCOLATE DA SERENIDADE

Serenzo® _____ 150mg

Saffrin® _____ 90mg

Posologia: Administrar 1 bombom, 2 vezes ao dia.

OBESIDADE E LONGEVIDADE

COADJUVANTE NA REDUÇÃO DE PESO E AÇÃO ANTI-SASP

Morosil® _____ 400mg

Riagev® _____ 300mg

Curcuvail® _____ 100mg

Dimpless® _____ 10mg

Magnésio dimalato _____ 100mg

Vitamina C _____ 200mg

Vitamina B1 _____ 20mg

Vitamina B2 _____ 20mg

Vitamina B5 _____ 20mg

Posologia: Posologia: Administrar 1 dose ao dia.

LET'S GO COFFEE

GoBHB® _____ 3g

GoMCT® _____ 3g

Fittino _____ 15g

Posologia: Administrar o conteúdo de 1 sachê (1 dose) em 100mL de água ou leites vegetais, como leite de coco ou castanhas. Administrar antes do treino.

SMOTHIE PÓS-TREINO

CherryPURE® _____ 480mg

Dimpless® _____ 20mg

Whey Protein _____ 10g

Cacau em pó _____ 1.5g

Nutramousse _____ 1g

Posologia: Adicionar o conteúdo de 1 sachê (1 dose) em 100mL de leites vegetais, como leite de coco ou castanhas, homogeneizar com auxílio de um mixer. Administrar após o treino.

#DICA

Adicione na porção da sua geleia matinal uma cápsula de 500mg de **Riagev**, misture bem e incorpore no seu café da manhã.

SUPOORTE NA ATIVIDADE FÍSICA

AUMENTO DO APORTE DE OXIGÊNIO E RESISTÊNCIA

Peak O ₂ [®]	1g
Vinitrox [®]	200mg
Teacrine [®]	80mg

Posologia: Adicionar 1 dose antes do treino.

SLEEPING TEA

CherryPURE [®]	480mg
Natur-cell Limão Siciliano [®]	200mg
Fibregum B [®]	2g

Posologia: Administrar em 100mL de chá de capim limão/erva doce/camomila e tomar antes de dormir.

COGNIÇÃO E DISPOSIÇÃO NO ESPORTE

RiaGev [®]	300mg
Curcuvail [®]	50mg
PQQ	10mg
Coenzima Q10	100mg

Posologia: Administrar 1 dose antes do treino.

TERMOGÊNESE E ENERGIA EXTRA

I-Plus [®]	200mg
Dimpless [®]	10mg
Altlix [®]	200mg
Green Tea (ECGC 98%)	150mg

Posologia: Administrar 1 dose ao dia.

Associar com:

GoMCT [®]	3g
--------------------	----

Posologia: Administrar 1 dose antes ou durante o treino.

AUMENTO DA MASSA MUSCULAR

Testofen [®]	300mg
<i>Tribullus terrestris</i>	200mg
BCAA	3g
Vitamina B6	30mg

Posologia: Administrar 1 dose ao dia.

Associar com:

Creatina	5g
----------	----

Posologia: Administrar 1 scoop após o treino.

RECUPERAÇÃO MUSCULAR

CherryPURE [®]	480mg
Dimpless [®]	10mg

Posologia: Administrar 1 dose após o treino

Associar com:

Whey Protein	20g
--------------	-----

Posologia: Dissolver o conteúdo do sachê em 200mL de água. Administrar 1 sachê após o treino.

SAÚDE GASTROINTESTINAL

MODULAÇÃO INTESTINAL COMPLETA

Newbiome [®]	200mg
Beta-Imunolin [®]	150mg
<i>Bifidobacterium bifidum</i>	1 bi UFC
<i>Lactobacillus reuteri</i>	1 bi UFC

Posologia: Administrar 1 sachê a noite.

OBS: Para os dias frios, sugerimos substituir pelo Fittino (Capuccino Galena)

ALÍVIO DOS SINTOMAS DA GASTRITE E REFLUXO GASTROESOFÁGICO

Mucosave Food [®]	400mg
----------------------------	-------

Posologia: Administrar 1 dose, 1 a 2 vezes ao dia.

PASTA PROTEICA COM FIBRAS

Fibregum B [®]	3g
Curcuvail [®]	50mg
Pasta de grão de bico	10g

Posologia: Administrar 1 dose (1 col sopa) pela manhã, puro ou associado a alimentos.

CAPUCCINO PARA A SAÚDE INTESTINAL

Fibregum B [®]	1g
Curcuvail [®]	150mg
Beta-Imunolin [®]	150mg
Fittino	15mg

Posologia: Adicionar 1 dose em 100mL de água, leite ou bebida vegetal, omogeneizar e administrar 1 vez ao dia. Pode-se adicionar edulcorante, canela ou outra especiaria a gosto, conforme sua preferência.

Siga *nossas* Redes Sociais



@galenafarmaceutica

Fique ligado nos canais de comunicação que te deixam lado a lado com a Galena.

