|  |  |
| --- | --- |
| TIPO: (Artigo, revista, livros, monografias, etc...)  WEB | |
| ASSUNTO / TEMA: Produtos de Academia. | |
| REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: SUPPLEMENTS, Growth. Produtos de Academia. Publicado na Growth Supplements Produtos Alimentícios LTDA. Disponível em: https://www.gsuplementos.com.br/growth-supplements-quem-somos?srsltid=AfmBOorMBCf3IHTHM4-Ly0YtyGahtk0Xg0EgwddUscSnWVOzJBpMPodk. Acesso em: 25/02/2025. | |
| RESUMO /CONTEÚDO DE INTERESSE: | |
| CITAÇÕES: Segundo a Growth “A Growth reconhece a importância de práticas socioambientais para um futuro melhor e por isso, investiu em ações que contribuem com a reciclagem de nossas embalagens”. | PAGINA: Site |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| OUTRAS OBSERVAÇÕES: | |
|  | |
|  | |

|  |  |
| --- | --- |
| TIPO: (Artigo, revista, livros, monografias, etc...)  WEB | |
| ASSUNTO / TEMA: Estudo mostra que treino HIIT de alta intensidade melhora condicionamento pós-AVC. | |
| REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: BASSETTE, Fernanda. Estudo mostra que treino HIIT de alta intensidade melhora condicionamento pós-AVC. Publicado na Fitness Brasil. jan. 2025. Disponível em: <https://www.fitnessbrasil.com.br/2025/01/03/estudo-mostra-que-treino-hiit-de-alta-intensidade-melhora-condicionamento-pos-avc/>. Acesso em: 25/02/2025. | |
| RESUMO /CONTEÚDO DE INTERESSE: | |
| CITAÇÕES: Segundo Bassette (2025) “Pesquisa mostra que treinos aeróbicos mais curtos e intensos são uma alternativa na reabilitação, mas intensidade e duração da prática devem ser individualizadas”. | PAGINA: Site |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| OUTRAS OBSERVAÇÕES: | |
|  | |
|  | |

|  |  |
| --- | --- |
| TIPO: (Artigo, revista, livros, monografias, etc...)  WEB | |
| ASSUNTO / TEMA: Academia Xtrack. | |
| REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: ACADEMIA, Xtrack. Publicado na Xtrack Academia. Disponível em: <https://www.xtrackacademia.com.br/#quem-somos>. Acesso em 25/02/2025. | |
| RESUMO /CONTEÚDO DE INTERESSE: | |
| CITAÇÕES: “Mais que uma academia, uma experiência de transformação completa. Com ambientes climatizados e equipamentos exclusivos, oferecemos não só treinos eficazes, mas também conforto em nossos banheiros, lounges e recepção.” | PAGINA: Site |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| OUTRAS OBSERVAÇÕES: | |
|  | |
|  | |

|  |  |
| --- | --- |
| TIPO: (Artigo, revista, livros, monografias, etc...)  WEB | |
| ASSUNTO / TEMA: Os aspectos que nutricionista avalia nos pacientes. | |
| REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: MEDICINA E SAÚDE, Fleury. Os aspectos que nutricionista avalia nos pacientes. Publicado na Fleury medicina e saúde. nov. 2023. Disponível em: <https://www.fleury.com.br/noticias/funcao-nutricionista#:~:text=A%20fun%C3%A7%C3%A3o%20de%20um%20nutricionista%20%C3%A9%20promover%20o%20bem%2Destar,de%20sa%C3%BAde%20enfrentadas%20pelo%20paciente>. Acesso em: 25/02/2025. | |
| RESUMO /CONTEÚDO DE INTERESSE: | |
| CITAÇÕES: Segundo Fleury (2023) “Para fornecer uma orientação adequada, o nutricionista avalia diversos aspectos da vida de um paciente, começando pelo seu estado geral de saúde, condições médicas existentes, histórico de doenças e alergias alimentares...”. | PAGINA: Site |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| OUTRAS OBSERVAÇÕES: | |
|  | |
|  | |

|  |  |
| --- | --- |
| TIPO: (Artigo, revista, livros, monografias, etc...)  WEB | |
| ASSUNTO / TEMA: Suplementos alimentares: o que são, para que servem, tipos e como tomar. | |
| REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: LEAL, Karla. Suplementos alimentares: o que são, para que servem, tipos e como tomar. Publicado na Tua Saúde. jul. 2024. Disponível em: <https://www.tuasaude.com/suplementos-alimentares/>. Acesso em 25/02/2025. | |
| RESUMO /CONTEÚDO DE INTERESSE: | |
| CITAÇÕES: Segundo a Karla Leal (2024) “Os suplementos alimentares, ou suplementos nutricionais, são produtos usados para complementar a alimentação, podendo ser indicados para ajudar no tratamento de deficiências nutricionais, no ganho de massa muscular ou emagrecimento, por exemplo. Os suplementos alimentares são vendidos em lojas de suplementos ou farmácias, na forma de cápsulas, comprimidos, pós, géis, ou gomas de mascar, por exemplo, podendo conter vitaminas, minerais, aminoácidos essenciais, extratos vegetais, fibras, enzimas, entre outros”. | PAGINA: Site |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| OUTRAS OBSERVAÇÕES: | |
|  | |
|  | |