



Nome: João

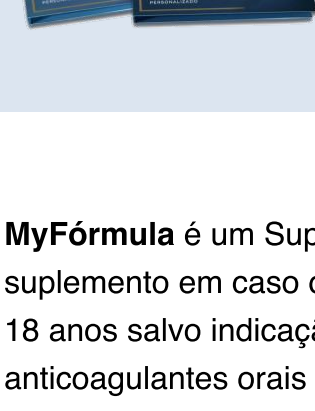
Data de nascimento: 1980-02-04 Idade: 45

Sexo: masculino Altura: 165cm Peso: 65kg

Data do relatório: 2025-02-28

Plano: Advance Plus Preço: 80 euros Total de cápsulas: 224

Recomendação: 4 cápsulas de manhã e 4 cápsulas à noite

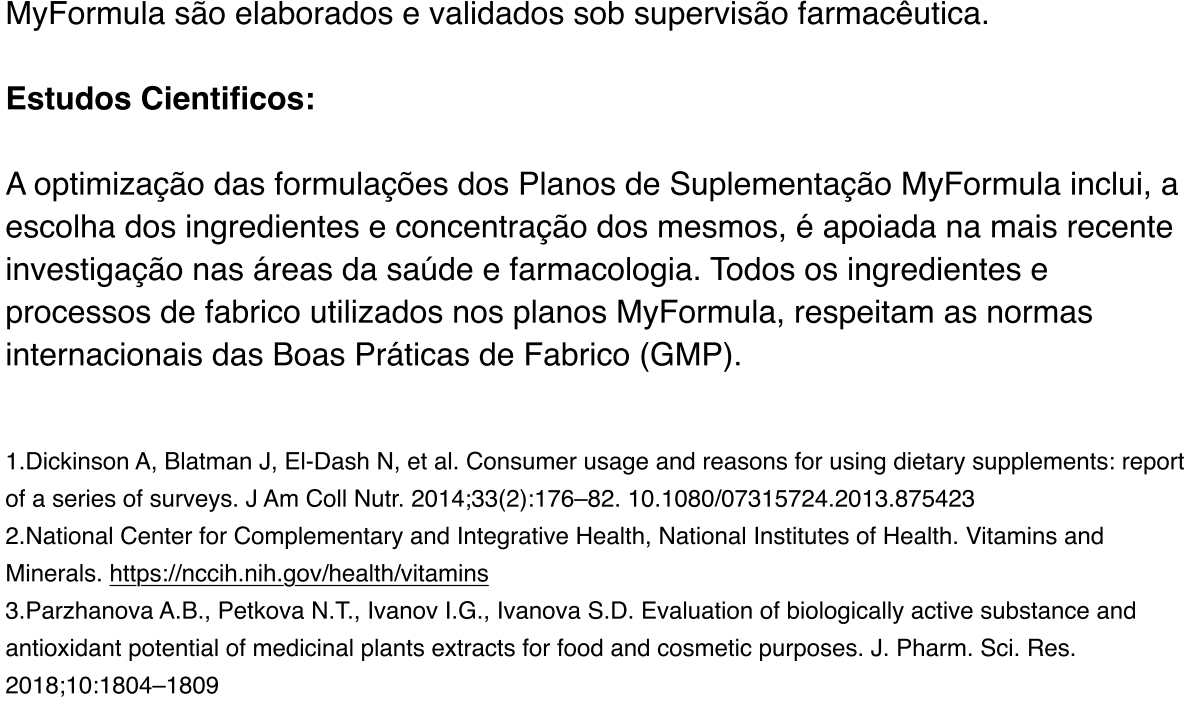


Plano personalizado avançado de vitaminas, minerais, aminoácidos e extratos de plantas.

Mais que o essencial, com mais elementos que necessita para melhorar o seu estado de saúde e perda de peso, de acordo com o seu perfil.

**MyFórmula** é um Suplemento Alimentar. Não se recomenda a toma deste suplemento em caso de gravidez ou aleitamento e crianças com idade inferior a 18 anos salvo indicação médica. Contraindicado em doentes que tomem anticoagulantes orais nomeadamente varfarina. Se é hipersensível a qualquer um dos seus constituintes, não deve tomar este suplemento. Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado. É importante um regime alimentar equilibrado e um modo de vida saudável. MyFórmula não é um medicamento. Em caso de dúvida consulte o seu médico ou farmacêutico.

### Principais áreas a melhorar



### Notas de Formulação

MyFormula irá ser preparado sob supervisão médica e farmacêutica, adequando-se as vitaminas, minerais, extratos de plantas, aminoácidos e outros ingredientes, de acordo com os seus objectivos, doenças preexistentes, problemas de saúde e de acordo com o seu perfil. Os ingredientes constantes na tabela abaixo serão adicionados em quantidades aproximadas às descritas, bem como outros ingredientes, que os nossos profissionais de saúde identifiquem como necessários e adequados, para que obtenha os melhores resultados possíveis.

L-triptofano	45.5 mg	**
Videira (Vitis vinifera)	100.1 mg	**
Óleo de Borragem	316.4 mg	**
Cafeína	14.3 mg	**
Manga africana (Irvingia gabonensis)	69 mg	**
Carboximetilcelulose	47.5 mg	**

\* VRN - (Valores de Referência do Nutriente) estabelecido no regulamento n.º 1169/2011 de 25 de Outubro de 2011.

\*\* VRN não estabelecido

### Observações:

Os ingredientes constantes na tabela acima fazem parte dos ingredientes expectáveis que constarão do seu plano MyFormula, sendo as suas quantidades optimizadas de acordo com as suas necessidades. Outros ingredientes serão adicionados para que obtenha os melhores resultados, tendo em conta possíveis interações e condições de saúde preexistentes. Os planos de suplementação MyFormula são elaborados e validados sob supervisão farmacêutica.

### Estudos Científicos:

A optimização das formulações dos Planos de Suplementação MyFormula inclui, a escolha dos ingredientes e concentração dos mesmos, é apoiada na mais recente investigação nas áreas da saúde e farmacologia. Todos os ingredientes e processos de fabrico utilizados nos planos MyFormula, respeitam as normas internacionais das Boas Práticas de Fabrico (GMP).

1. Dickinson A, Blatman J, El-Dash N, et al. Consumer usage and reasons for using dietary supplements: report of a series of surveys. J Am Coll Nutr. 2014;33(2):176–82. 10.1080/07315724.2013.875423  
2. National Center for Complementary and Integrative Health, National Institutes of Health. Vitamins and Minerals. <https://nccih.nih.gov/health/vitamins>  
3. Parzhanova A.B., Petkova N.T., Ivanov I.G., Ivanova S.D. Evaluation of biologically active substance and antioxidant potential of medicinal plants extracts for food and cosmetic purposes. J. Pharm. Sci. Res. 2018;10:1804–1809  
4. Fairfield KM. Vitamin supplementation in disease prevention. Seres D, ed. Waltham, MA: UpToDate. <http://www.uptodate.com>  
5. U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 2020-2025. 9th Edition. December 2020. <https://www.dietaryguidelines.gov/>