



Mônica Monteiro da Silva Pereira

Suplementação:

➤ **Suplemento 1 - Manipular 30 doses – duração de 1 mês:**

Probiótico:

- Bifidobacterium Breve - 1 bilhão UFC
- Lactobacillus lactis - 1 bilhão UFC
- Lactobacillus gasseri - 1 bilhão UFC
- Lactobacillus paracasei - 1 bilhão UFC
- Lactobacillus rhamnosus - 1 bilhão UFC

Posologia: Tomar 1 dose por dia antes de dormir.

➤ **Suplemento 2 - Manipular 100g – duração de 1 mês:**

Glutamina

Posologia: Consumir 1 medidor (3g) por dia, diluído em água, antes de dormir.

➤ **Suplemento 3 - Manipular 30 doses – duração de 1 mês:**

Collyss (4g) + Vitamina C (120mg).

Posologia: Consumir 1 dose por dia à noite.

➤ **Suplemento 4 - Manipular 60 doses – duração de 1 mês:**

Picolinato de cromo (150mcg) + 5-HTP (125mg) + Magnésio Quelado (120mg) + Bitter Melon (300mg).

Posologia: Consumir 1 dose meia hora antes do almoço e 1 dose ao sair do trabalho.

Juiz de Fora, 20 de Dezembro de 2017

Elton Elias Carvalho
NUTRICIONISTA
CRN9-16665

Elton E. Carvalho
CRN9 - 16665