

Paciente: Beatriz Temporini Dominguez / beatriztdominguez@gmail.com / 97608-4477

SUPLEMENTOS MANIPULADOS

Suplemento Alimentar 1: Vitaminas antioxidantes para melhora da performance

MAGNÉSIO (QUELADO)	100 mg	ACIDO FOLICO	500 mcg
ASCORBATO DE MAGNÉSIO	100 mg	ALFATOCOFEROL	100 UI
ZINCO (QUELADO)	20 mg	PIRIDOXINA	30 mg
VITAMINA C REVESTIDA	500 mg	VITAMINA B5	20 mg
NICOTINAMIDA	20 mg	BIOTINA	1 mg
VITAMINA K2	100 mcg	VITAMINA A	1000 UI
VITAMINA B2	30 mg	L-CARNITINA	500 mg
VITAMINA B1	30 mg	COENZIMA Q10	200 mg
BETACAROTENO	1 mg	ÁCIDO LIPÓICO	200 mg

Excipiente qsp 1 dose (cápsula verde clorofila)

Posologia: tomar 1 dose (fracionada) ao dia (1/2 no café OU 1/2 no jantar).- atenção: pode alterar a coloração da urina!

Suplemento Alimentar 2: Retardo da fadiga

Beta-alanina	2 g
Palatinose	2g
Creatina monohidratada	2g
Cafeína	50 mg

Excipiente qsp 1 dose (sachê – flavorizante natural)

Posologia: Tomar 1 dose ao dia antes do treino.

Suplemento Alimentar 2: Ganho de massa muscular

Leucina	3 g
Arginina	2 g
Taurina	100 mg
Magnésio (glicina)	100 mg
Zinco (glicina)	5 mg

Excipiente qsp 1 dose (cápsula verde clorofila).

Posologia: Tomar 1 dose ao dia, no pós-treino. Mandar 30 doses. Se desdobrar em mais de 4 capsulas, fazer em sachê com flavorizante **natural** de uva ou laranja. De preferência, no café pós-treino.

Dra. Hannah M. Scielzo
Nutricionista
CRN3 - 32179

São Paulo, 22 de fevereiro de 2018. NÃO REPETIR A RECEITA !!!

