



À Allan Ianelli Aguera

1- Cápsula de:

Ômega 3- (phytoable ou vitalfish ou equaliv concentrado)

Excipiente padrão qsp -1 cáps

Obs: Ingerir 1 cápsula, 1x ao dia, uso contínuo.

2- Creatina- pó (Max titanium, vitafor, performance nutrition)

Ingerir 10g no pós treino imediato, diluir junto do whey.

3- Whey protein isolado ou blend (mistura de filtragens) - Max titanium, vitafor, performance nutrition, essencial nutrition, isopure, optimum, GTN.

Ingerir 1 dose (25 a 30g) no pós treino imediato, diluído em 300ml de água.

4- Palatinose

Ingerir 1 dose (15g) 30 minutos antes do treino, diluída em água (200ml).

Raquel Pegoraro
Nutricionista
CRN3 - 26709

Raquel Pegoraro - Nutricionista - CRN3: 26709

Rua Maurílio Vieira Ormonde, 37, – Jardim do Mar. São Bernardo do Campo - SP

Fones: (11) 4123-4300

www.nutrevie.com.br



À Allan Ianelli Aguera

Cápsula de:

- *Lactobacillus gasseri* – 3 blh de UFC
- *Lactobacillus rhamnosus*– 5 blh de UFC
- *Lactobacillus casei* – 3 blh de UFC
- *Lactobacillus acidophilus*– 3 blh de UFC
- Excipiente fibregum – 3g *asp* – 1 caps

Ingerir 1 dose antes de dormir ou ao acordar em jejum, por 30 dias.

Raquel Pegoraro
Nutricionista
CRN3 - 26709