

## **PRESCRIÇÃO DE MANIPULADOS**

**Nome do paciente:** Júlia Seabra

**Data da consulta:** 30/01/2018

**Profissional:** Nutricionista Roberta Thawana Santos Carvalho

### **Suplementação Júlia**

Cafeína - 150 mg

Beta alanina - 400mg

Coenzima Q10 - 100 mg

Tomar 1 dose, 1 hora antes de treinos longos por 30 dias.

Creatina monohidratada (Athletica Clinical Series, Universal Nutrition, Ultimate Nutrition, Dymatize, Integral Medica)

Diluir 5g em água e tomar após o treino por 60 dias.

Passiflora incarnata - 200mg

Tomar 1 dose à noite por 30 dias

Lactobacillus reuteri - 1 bil / UFC

Lactobacillus rhamnosus - 1bil / UFC

Lactobacillus gasseri - 2 bil / UFC

Bifidobacterium bifidum- 1 bil/ UFC

Bifidobacterium breve- 1 bil/ UFC

\*cápsulas gastrorresistentes

Tomar 1 dose/dia antes de dormir por 60 dias.