




# TOP 10 SUPLEMENTOS 2025

## Guia Definitivo de Custo-Benefício

 Economize até R\$ 300/mês escolhendo certo!



### Ranking Completo

1

#### CREATINA MONOHIDRATADA

9.8/10

CUSTO/MÊS

R\$ 40-80

BENEFÍCIO

+10-15% força

✓ PARA TODOS que treinam musculação

+1000 estudos

R\$ 1,50/dia

98% eficácia

2

#### VITAMINA D3

9.5/10

CUSTO/MÊS

R\$ 25-50

BENEFÍCIO

Imunidade + Ossos

✓ 90% dos brasileiros têm deficiência

-17% risco câncer

Melhora humor

3

## WHEY PROTEIN CONCENTRADO

9.2/10

CUSTO/MÊS

R\$ 120-200

BENEFÍCIO

Praticidade proteica

☒ Para quem falta proteína na dieta

4

## ÔMEGA-3 EPA/DHA

9.0/10

CUSTO/MÊS

R\$ 60-120

BENEFÍCIO

Coração + Cérebro

☒ Come menos de 2x peixe/semana

5

## MAGNÉSIO DIMALATO

8.8/10

CUSTO/MÊS

R\$ 45-90

BENEFÍCIO

Sono + Relaxamento

☒ Estresse e insônia



## Ranking (continuação)

6

### MULTIVITAMÍNICO

8.5/10

CUSTO/MÊS

R\$ 40-80

BENEFÍCIO

Seguro nutricional

7

### CAFEÍNA 200mg

8.3/10

CUSTO/MÊS

R\$ 25-50

BENEFÍCIO

Foco + Energia

8

### VITAMINA B12

8.0/10

CUSTO/MÊS

R\$ 30-60

PARA QUEM

Veganos, +50 anos

9

### ZINCO QUELATO

7.8/10

CUSTO/MÊS

R\$ 25-55

BENEFÍCIO

Imunidade + Testo

10

### PROBIÓTICOS 50bi UFC

7.5/10

CUSTO/MÊS

R\$ 70-140

BENEFÍCIO

Saúde intestinal



Cada suplemento foi avaliado em 5 critérios científicos:

Critério	Peso	O que avaliamos
Evidência Científica	30%	Quantidade e qualidade de estudos
Custo-Benefício	25%	Resultado vs preço mensal
Segurança	20%	Perfil de efeitos colaterais
Praticidade	15%	Facilidade de uso diário
Versatilidade	10%	Benefícios além do objetivo primário



# #1 - CREATINA MONOHIDRATADA

## ⚡ POR QUE É O #1 DISPARADO

- ▶ **Suplemento mais pesquisado do mundo** (+1.000 estudos científicos)
- ▶ Aumenta força em **5-15%** comprovadamente
- ▶ Ganho de **1-2kg de massa magra** em 8 semanas
- ▶ **Zero efeitos colaterais sérios** em pessoas saudáveis
- ▶ Funciona para **98% das pessoas**
- ▶ Benefícios cognitivos (memória, foco)



## EVIDÊNCIA CIENTÍFICA

- ▶ **Meta-análise 2017 (JISSN):** +8% força, +14% repetições máximas
- ▶ **Estudo Branch (2003):** +2.2kg massa magra em 8 semanas vs placebo
- ▶ **Revisão Cochrane:** Segura até 30g/dia por 5 anos consecutivos
- ▶ **Posição ISSN:** Suplemento ergogênico nível A (máxima evidência)



## DOSE RECOMENDADA

Protocolo	Dose	Quando
Manutenção (recomendado)	3-5g/dia	Qualquer hora do dia
Por peso corporal	$0.03g \times \text{peso (kg)}$	Ex: 70kg = 2.1g/dia
Saturação rápida (opcional)	20g/dia por 5-7 dias	Depois 3-5g/dia

**Timing:** Não importa! Pode tomar manhã, tarde, noite, antes ou depois do treino. O importante é tomar **TODOS OS DIAS**.



**MELHORES MARCAS - COMPRE NA AMAZON**

Marca	Tamanho	Preço	Qualidade
Creatina Dux Nutrition	300g	R\$ 75-95	★★★★★
Creatina Max Titanium	300g	R\$ 55-75	★★★★
Creatina Integralmédica	300g	R\$ 60-80	★★★★
Creatina Growth	250g	R\$ 50-70	★★★★



COMPRAR CREATINA DUX NA AMAZON



### DICAS PARA ECONOMIZAR

- ▶ **Pote 500g-1kg:** 30-40% mais barato por dose
- ▶ **Evite formas "exóticas":** Alcalina, HCl, Micronizada = mesmo resultado, 2-3x o preço
- ▶ **Black Friday:** Até 50% OFF (novembro)
- ▶ **Assine e Economize:** 15% OFF na Amazon Prime



## #2 - VITAMINA D3

### ⚡ POR QUE É #2

- ▶ 90% dos brasileiros têm deficiência (dado científico IBGE)
- ▶ Melhora imunidade, ossos, humor, energia
- ▶ -17% risco de câncer em quem suplementa (Estudo VITAL 2019)
- ▶ -12% infecções respiratórias (Meta-análise BMJ 2017)
- ▶ Barata: R\$ 0,80-1,50/dia



### DOSE RECOMENDADA

Situação	Dose Diária
Manutenção	2.000-4.000 UI/dia
Deficiência (< 20 ng/mL)	5.000-10.000 UI/dia por 2-3 meses



**Timing:** Tomar pela MANHÃ, com refeição gordurosa (melhor absorção).



### MELHORES MARCAS - COMPRE NA AMAZON

Marca	Dose	Preço
Vitamina D3 Vitafor	2.000 UI (60 caps)	R\$ 45-60
Vitamina D3 Essential	2.000 UI (120 caps)	R\$ 55-75
Vitamina D3 Sundown	1.000 UI (100 caps)	R\$ 35-50



COMPRAR VITAMINA D3 NA AMAZON



## #3 - WHEY PROTEIN



### ATENÇÃO IMPORTANTE

Você só precisa de Whey se **NÃO** consegue bater sua meta de proteína com comida!



### CALCULE SUA NECESSIDADE

**Fórmula:**  $\text{Peso (kg)} \times 1.6-2.2 = \text{gramas proteína/dia}$

**Exemplo para 70kg:**

$70 \times 1.8 = 126\text{g}$  proteína/dia

**O que você come no dia:**

- ▶ 100g peito de frango = 30g proteína
- ▶ 2 ovos = 14g proteína
- ▶ 200g arroz + feijão = 18g proteína
- ▶ **Total: 62g proteína**

**Falta:**  $126\text{g} - 62\text{g} = 64\text{g} \rightarrow 2-3$  doses de whey



### MELHORES WHEY - COMPRA NA AMAZON

Marca	Proteína/dose	Preço/900g
Whey Dux Nutrition	24g/30g	R\$ 140-180
Whey Max Titanium	22g/30g	R\$ 100-140
Whey Growth	24g/30g	R\$ 120-160



COMPRAR WHEY DUX NA AMAZON



## ✗ OS 5 PIORES SUPLEMENTOS (EVITE!)



**Corte estes e economize R\$ 630/mês:**

✗ BCAA	Redundante se você come proteína ou toma whey	-R\$ 100/mês
✗ Glutamina	Seu corpo produz 40-80g/dia sozinho	-R\$ 80/mês
✗ Termogênico Caro	Café faz 90% do efeito por 1/10 do preço	-R\$ 150/mês
✗ Tribulus / Testo Booster	ZERO evidência científica. É fraude.	-R\$ 120/mês
✗ Whey Hidrolisado	3x mais caro, ZERO benefício extra vs concentrado	-R\$ 180/mês



**TOTAL ECONOMIZADO: R\$ 7.560/ano!**



## **Checklist de Compras por Nível**



### **INICIANTE (R\$ 180-280/mês)**

- ☐ Creatina Monohidratada 300g (R\$ 60-90)
- ☐ Vitamina D3 2.000-5.000 UI (R\$ 45-70)
- ☐ Whey Concentrado 900g (R\$ 120-160) - SE necessário



### **INTERMEDIÁRIO (R\$ 320-450/mês)**

- ☐ Creatina (R\$ 60-90)
- ☐ Vitamina D3 (R\$ 45-70)
- ☐ Whey (R\$ 120-160)
- ☐ Ômega-3 EPA/DHA (R\$ 70-100)
- ☐ Magnésio Dimalato (R\$ 50-80)



## AVANÇADO (R\$ 450-600/mês)

- ☐ Todos acima +
- ☐ Multivitamínico (R\$ 50-80)
- ☐ Cafeína pré-treino 200mg (R\$ 30-50)
- ☐ Zinco Quelato (R\$ 35-55)
- ☐ B12 se vegano (R\$ 35-55)



## Onde Comprar + Dicas de Economia



### DICAS PARA ECONOMIZAR NA AMAZON

- ▶ **Amazon Prime:** Frete grátis + entrega em 1-2 dias
- ▶ **Assine e Economize:** Até 15% de desconto em compras recorrentes
- ▶ **Black Friday (novembro):** Descontos de 40-60%
- ▶ **Potes Grandes:** 1kg ou 2kg são 30-40% mais baratos por dose
- ▶ **Cupons:** Procure cupons na página do produto
- ▶ **Ofertas do Dia:** Cheque diariamente a seção de ofertas



### LINKS DIRETOS PARA COMPRAR



**Creatina Dux**



**Whey Dux**



**Vitamina D3**



**Ômega-3**



**Magnésio**



**Multivitamínico**



**Aviso:** Este guia contém links de afiliado da Amazon. Ao comprar através deles, você paga o mesmo preço e nos ajuda a continuar produzindo conteúdo gratuito de qualidade. Obrigado pelo apoio!



## Quer Recomendação Personalizada?

Este PDF é um guia geral. Para saber **EXATAMENTE** o que **VOCÊ** precisa baseado no seu perfil:



**FAZER AVALIAÇÃO GRATUITA (2 min)**



Sem cadastro



100% grátis



Resultado imediato

## SUPLEMENTA JÁ

**Site:** [suplementaja.com](https://suplementaja.com) | **Instagram:** [@suplement.aja](https://www.instagram.com/suplement.aja)

© 2025 Suplementa Já - Todos os direitos reservados

Este conteúdo é informativo e não substitui orientação médica ou nutricional.

Preços atualizados em Dezembro/2025 - Podem variar conforme promoções e disponibilidade.