

Guia de Suplementação

BEM ESTAR LIFE

2024

Você sabe qual
suplemento
indicar?



Suplementação

com amor e cuidado.

Nosso compromisso é
sua saúde e bem-estar.



Equipe de Nutrição

À medida que adentramos no universo da nutrição e do bem-estar, somos frequentemente confrontados com o desafio de otimizar a saúde através de meios que transcendem a alimentação diária.

A suplementação nutricional tornou-se um pilar fundamental neste processo, proporcionando um caminho para atender às necessidades específicas de cada indivíduo.

Este guia prático foi elaborado para servir como uma bússola confiável na jornada de indicação de suplementos, garantindo que cada recomendação esteja alinhada com os objetivos e requisitos únicos de seus clientes.

Hipertensão

A hipertensão arterial afeta cerca de 38,1 milhões de brasileiros acima de 18 anos, sendo causada pela alta força do sangue contra as artérias, o que dificulta a circulação. A adoção de uma rotina de exercícios físicos e o uso de medicamentos podem auxiliar na redução da pressão arterial.

Quais produtos indicar?

Chá Regu Life

- O Chá Regu Life é um excelente aliado no controle da Pressão Arterial.



Ômega-3

- O Ômega-3 Bem Estar Life é essencial para a saúde do coração.



Abacate Concentrado

- O Abacate é um excelente aliado no controle da Pressão Arterial.

Saúde Cardiovascular

As doenças cardiovasculares podem afetar o coração e os vasos sanguíneos, destacando-se a doença arterial coronariana, que envolve dor no peito e infarto agudo do miocárdio, sendo esta a maior causa de morbimortalidade no mundo.

Quais produtos indicar?



Ômega-3

- A redução do colesterol ruim e dos triglicerídeos em 25-30% ajuda a evitar a formação de placas de gordura nas artérias, melhorando sua permeabilidade e funcionamento. Isso contribui para prevenir infartos, arritmias, insuficiência cardíaca e derrame cerebral.



Coenzima Q-10

- A Coenzima Q10 é eficaz na diminuição da gravidade de doenças cardíacas, reduzindo o estresse oxidativo nas células do miocárdio e melhorando a geração de energia das células cardíacas, conforme demonstrado por estudos.

Hipertensão

As doenças cardiovasculares podem afetar o coração e os vasos sanguíneos, destacando-se a doença arterial coronariana, que envolve dor no peito e infarto agudo do miocárdio, sendo esta a maior causa de morbimortalidade no mundo.

Quais produtos indicar?



- O Chá Regu Life é um excelente aliado no controle de peso e retenção.



- É indicado o uso do Óleo de Abacate com o Green Energy e o Chá Regu Life.



- É indicado também o uso do Supreme Green, Supreme Plus, Regu Fine Green e Regu Fine Plus com o Chá Regu Life.

Hipertensão

Quais **Não** produtos indicar?



Pode-se indicar todos os produtos da Linha Bem Estar Life, com exceção do **Vita L.A, Café verde, Supreme Xtreme, Regu fine Xtreme, Supreme Mais, Regu Fine Mais**, quando a pressão arterial está **DESCOMPENSADA**, pois podem causar taquicardia.



Diabetes (DM)

Diabetes Mellitus (DM) é uma síndrome metabólica de origem múltipla, decorrente da falta de insulina e/ou da incapacidade de a insulina exercer adequadamente seus efeitos.

Quais produtos indicar?



Mega Picolinato de Cromo

- O picolinato de cromo é um excelente aliado para indivíduos diabéticos, pois controla a secreção de insulina e reduz a vontade de comer doce.



Óleo de Abacate Concentrado

- O Óleo de Abacate também é essencial para indivíduos diabéticos e pode ser associado com o Picolinato de Cromo e o Chá Regu Life.

Diabetes (DM)

Quais produtos indicar?



Pode-se indicar todos os produtos da Bem Estar Life, para indivíduos com Diabetes(DM).



Imunidade

A Imunidade é um mecanismo de defesa do organismo contra substâncias estranhas (infecções virais e outras doenças).

Quais produtos indicar?



Vitamina D3

- Atua no fortalecimento de sistema de defesa, auxiliando na prevenção de doenças.



Própolis

- O Própolis é um excelente aliado no fortalecimento do sistema imunológico por ser um antibiótico e anti-inflamatório natural e atuar como antioxidante.



Vitamina C, Zinco e Selênio

- Ela aumenta a produção de leucócitos, os conhecidos glóbulos brancos, que atuam em defesa do organismo contra agentes externos e estranhos ao corpo, como vírus e bactérias.

Imunidade

A Imunidade é um mecanismo de defesa do organismo contra substâncias estranhas (infecções virais e outras doenças).

Quais produtos indicar?

Cúrcuma



- A curcumina é um fitoquímico proveniente do açafrão e desempenha um papel benéfico em relação às doenças inflamatórias, cardiovasculares, pulmonares, metabólicas e algumas neoplasias.
- Além disso, apresenta atividade antiviral contra o vírus da estomatite vesicular, vírus parainfluenza do tipo 3, vírus herpes simples e vírus sincicial respiratório.

Insônia

A insônia, caracterizada pela dificuldade em dormir ou manter o sono, impacta negativamente a saúde e a qualidade de vida. A adoção de uma boa higiene do sono e mudanças no estilo de vida, além de tratamento médico quando necessário, podem melhorar o sono.

Quais produtos indicar?



Melatonina

- A melatonina é um hormônio produzido naturalmente pelo organismo (na glândula pineal do cérebro), que possui como principal função regular o ciclo circadiano, estimulando o sono ao final do dia.o.



Chá Regu Night

- É composto por um mix de ervas com ação de relaxamento para reduzir o estresse e promover um sono reparador e de qualidade.

Disposição

A falta de disposição, caracterizada por uma sensação persistente de cansaço e baixa energia, pode afetar significativamente a saúde e o bem-estar diário. A implementação de práticas saudáveis, como uma alimentação balanceada, exercícios físicos regulares e suplementação.

Quais produtos indicar?

Vita L.A

- O Vita Life - óleo de cártamo, gengibre e guaraná é o aliado perfeito para queima daquela gordura localizada, eliminando as células de gordura. Além disso, fornece mais energia para realizar as atividades diárias.



Coenzima Q10

- A suplementação com coenzima Q10 pode aumentar disposição e energia em indivíduos com deficiência dessa substância, beneficiando especialmente aqueles com função mitocondrial comprometida, como em doenças genéticas, insuficiência cardíaca e fadiga crônica.



Fribromialgia

A síndrome da fibromialgia caracteriza-se por dor generalizada, especialmente muscular, acompanhada de fadiga, sono não reparador, alterações de memória e atenção, ansiedade, depressão e distúrbios intestinais.

Quais produtos indicar?



Coenzima Q10

- A Coenzima Q10 pode diminuir a fadiga e atenuar sintomas da fibromialgia, incluindo dor, ansiedade e depressão, conforme indicado por estudos sobre sua suplementação.



Melatonina

- Distúrbios do sono e alterações no ritmo circadiano são frequentes em pacientes com fibromialgia. Há evidências de que o tratamento com Melatonina pode melhorar diversos tipos de dor crônica, seja inflamatória ou neuropática.

Fribromialgia

A síndrome da fibromialgia caracteriza-se por dor generalizada, especialmente muscular, acompanhada de fadiga, sono não reparador, alterações de memória e atenção, ansiedade, depressão e distúrbios intestinais.

Quais produtos indicar?



Regu Night, Vita L.A e Ômega-3.

Outros suplementos podem ser utilizados de forma pontual como Regu Night para proporcionar sono reparador, Vita L.A para fornecer mais disposição e memória,

COLESTEROL ALTO E ESTEATOSE HEPÁTICA (GORDURA NO FÍGADO)

No Brasil, o aumento do colesterol, de 12,5% em 2013 para 14,6% em 2019, e a prevalência de gordura no fígado em 35,1% dos brasileiros acima de 35 anos são problemas significativos de saúde pública. A suplementação pode auxiliar no controle do colesterol e na diminuição da gordura no fígado.

Quais produtos indicar?



Coenzima Q10, Abacate, Ômega-3 e Cha Regu Life.

A Coenzima Q10 é indicada para todas as pessoas que fazem uso de medicação para controle do colesterol alto. Óleo de Abacate e Ômega 3 e Chá Regu Life também possuem propriedades anti-inflamatória para o tratamento.



Para ganho de Massa Magra

Quais produtos indicar?



Whey Protein e Creatina Monohidratada e micronizada

O whey protein, proteína de alta qualidade do soro do leite, auxilia na recuperação e crescimento muscular ao fornecer aminoácidos essenciais. A creatina, substância natural nos músculos, aumenta força e potência, melhorando o desempenho nos treinos. durante o treino.

Pré-treino

O pré-treino prepara corpo e mente para exercícios, fornecendo nutrientes e energia para bom desempenho. Suplementos como cafeína oferecem energia instantânea, enquanto beta-alanina e creatina auxiliam na recuperação muscular.

Quais produtos indicar?



Regu fine Xtreme, Supreme Xtreme, Vita L.A. e Creatina

Para melhorar o rendimento nos treinos e ter mais disposição, o suplemento mais indicado é o Xtreme Pré-treino, com mais concentração de cafeína. E VitaLife, com quantidade menor de cafeína. Além da creatina monohidratada e micronizada

Foco e concentração

A suplementação pode desempenhar um papel importante no suporte ao foco e à concentração. Alguns suplementos, como a cafeína, a l-teanina, o ômega-3 e as vitaminas do complexo B, são conhecidos por seus potenciais benefícios para a função cognitiva.

Quais produtos indicar?



Nutry Focus

O cacau, rico em flavonoides, pode melhorar a cognição. O guaraná, com cafeína, aumenta a atenção. A luteína protege os olhos e ajuda na cognição. Vitaminas e minerais sustentam a saúde cerebral, favorecendo clareza mental e foco.

Saúde dos OSSOS

A saúde óssea, crucial para a saúde geral, depende da constante remodelação óssea. Uma boa nutrição e suplementação adequada são essenciais para manter o equilíbrio desse processo, assegurando força e densidade ósseas.

Quais produtos indicar?



Cálcio com magnésio, vitamina D3 e K2

Os suplementos essenciais para a saúde óssea são cálcio, vitamina D3 e magnésio.

O cálcio sustenta a estrutura óssea, a vitamina D facilita sua absorção e regula o cálcio no sangue, enquanto o magnésio contribui para a formação óssea e a atividade celular óssea.

Amenizar manchas na pele

Quais produtos indicar?



HigClare

O Clareador de pele HigClare Bem Estar Life é um creme para rosto e corpo que possui tripla ação clareadora.

Possui ativos como Gengibre Chinês, Óleo de Rosa Mosqueta e Glicina, juntos, garantindo clareamento de manchas de acne, cicatrizes e melasma.

Foliculite e cuidados pós-barba

Quais produtos indicar?



Creme hidratante e Pós barba

Sua fórmula exclusiva e fragrância suave e agradável, contém Ácido hialurônico, Colágeno, Aloe vera e Elastina, contribuindo para hidratação e recuperação da pele, combate aos sinais da idade e garante frescor e suavidade por mais tempo.

MELHORA DA ACNE, HIDRATAÇÃO FACIAL E CORPORAL

Quais produtos indicar?



Creme hidratante

- O uso tópico do Creme Hidratante auxilia na hidratação facial, melhorando assim também a acne. Além disso, melhora o aspecto da pele e tem efeito anti-idade.



Ureia Life

- O Ureia Life reduz o ressecamento de áreas do corpo que são mais susceptíveis, como mãos, pés e cotovelos. Pode ser utilizado no corpo todo.

Emagrecimento

Quais produtos indicar?



Supreme+ e Regu Fine+

Atuará na redução do apetite e da compulsão alimentar e também é capaz de atuar como termogênico e estimulante promovendo uma melhora da eficiência do metabolismo.

Perda de gordura localizada

Quais produtos indicar?



Vita L.A e Gel Slim

Vita L.A e Gel Slim para massagem na região. A perda de gordura geralmente ocorre de forma geral (corpo todo), a prática de atividade física é de extrema importância para esses casos.

Ação detox

Quais produtos indicar?



Linha Green e Chá Regu Life

Green Energy, Regu Fine Green e Supreme Green, apresentam ação detox, tornando o metabolismo ativo. O Chá Regu Life também pode ser consumido junto para potencializar o efeito.

Melhora da libido

Quais produtos indicar?



Prímula, Maca Peruana e Feros

A falta da libido é um sinal multifatorial que pode ser ocasionado por vários fatores, dentre eles o uso de anticoncepcionais, altos níveis de estresse, uso de medicação anti- hipertensiva e baixa produção hormonal

Artrite, artrose e dores articulares

Quais produtos indicar?



Colágeno 1,2,3, Colágeno tipo 2, Ácido hialurônico

São doenças que acometem as articulações e causam dores e desconfortos. Para alívio dos sintomas podemos indicar o colágeno tipo 2, colágeno 1,2,3 e ácido hialurônico. Suplementos com ação anti-inflamatória também são indicados, como ômega 3, coenzima Q10 e óleo de abacate.

Flacidez e linhas de expressão

Quais produtos
indicar?

VERISOL®
Beauty from Within



Colágeno Hidrolisado Verisol

O colágeno hidrolisado Verisol ajuda na elasticidade e firmeza da pele, reduzindo a flacidez. A suplementação com Verisol pode aumentar a produção de colágeno na pele, melhorando sua aparência e textura e diminuindo sinais de envelhecimento.



Crianças Quais produtos indicar?



Para crianças apenas alguns suplementos são indicados e em casos específicos!

Imuni Gummy

- Com vitamina C, zinco, vitamina D e vitamina E que contribuem para o crescimento e desenvolvimento infantil e previne contra carências nutricionais na infância.



Peixinho

- Ômega 3 é fundamental para formação cerebral, memória e aprendizagem. Nutriente fundamental para desenvolvimento infantil.





Crianças Quais produtos indicar?



Para crianças apenas alguns suplementos são indicados e em casos específicos!



Chá Regu Life

- Ele é indicado apenas em caso de constipação. Deve ser ofertado para a criança apenas 100ml.



Fiber Vit

- Também é indicado em casos de constipação e deve ser consumido apenas 1 cápsula ao dia conforme orientação nutricional ou médica. Uso acima de 10 anos.



Chá Regu Night

- O Regu Night é indicado para crianças que não conseguem dormir bem e apresentam algum distúrbio do sono. Fazer a infusão de 1 sachê em 200mL de água quente e ofertar apenas 100mL para a criança.





Crianças Quais produtos indicar?



Para crianças apenas alguns suplementos são indicados e em casos específicos!



Própolis

- Pode ser consumido a partir de 01 ano de idade. Quando a criança não conseguir engolir a cápsula, ela pode ser diluída em líquido.



Vitamina D3 em gotas

- Também é indicado para manutenção da saúde e em casos específicos conforme orientação nutricional ou médica.



Ômega 3 e Óleo de abacate

- Crianças também pode fazer o uso do Ômega 3 e Óleo de abacate para manutenção da saúde e ansiedade. Uso a partir de 10 anos.





Crianças

Quais produtos indicar?



Para crianças apenas alguns suplementos são indicados e em casos específicos!



Triptofano

- Pode ser consumido a partir de 10 anos de idade, por crianças que apresentam crises de ansiedade. É indicado o uso de 1 cápsula ao dia.



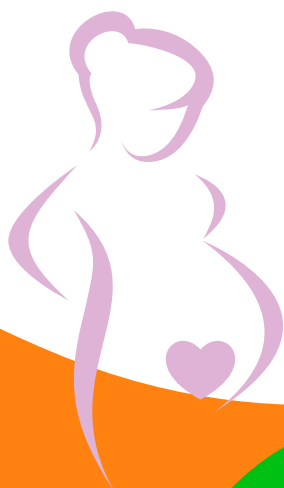
Gestantes

Quais produtos indicar?

PODE FAZER USO:

Chá Regu Night	✓
Colágeno em cápsulas	✓
Colágeno tipo 1,2,3	✓
Colágeno Verisol	✓
Fiber Vit	✓
Green Energy	✓
Triptofano	✓

Isolife	✓
Lactase	✓
Maca Peruana	✓
Óleo de Abacate	✓
Ômega-3	✓
Picolinato de cromo	✓
Própolis	✓
Queen Care	✓
Linha Green	✓
Vitamina D	✓





Gestantes

Quais produtos **NÃO** indicar?

Chá Regu Life	
Regu/Supreme Mais	
Sculp e Supreme Plus	
Vita L.A	
Urea Life	
Gel Slim	
Xtreme	


Lactantes

Quais produtos indicar?

PODE FAZER USO:

Chá Regu Night	✓	IsoLife	✓
Colágeno em cápsulas	✓	Maca Peruana	✓
Colágeno tipo 1,2,3	✓	Óleo de Abacate	✓
Colágeno Verisol	✓	Ômega-3	✓
Colágeno Hidrolisado	✓	Picolinato de cromo	✓
Fiber Vit	✓	Própolis	✓
Green Energy	✓	Queen Care	✓
Triptofano	✓	Linha Green	✓
		Vitamina D	✓





Escolha sentir-se bem
todos os dias!

BEM ESTAR LIFE
2024