



DICAS DO SEU MELHOR AMIGO!

SUPLEMENTOS **PADRÃO OURO**



1) O que são suplementos padrão ouro?

São suplementos de alta qualidade nutricional, rigorosamente testados e com eficácia comprovada. Eles atendem aos padrões mais exigentes de pureza, segurança e biodisponibilidade.

2) Quando usar?

Os suplementos são indicados para complementar a alimentação, especialmente quando há dificuldade em atingir as necessidades nutricionais apenas com a dieta.

Exemplos:

- Atletas que precisam de maior aporte energético.
- Pessoas com restrições alimentares específicas.
- Apoio à recuperação muscular no pré ou pós-treino.
- Complementação de vitaminas e minerais em deficiências diagnosticadas.

3) Principais tipos de suplementos padrão ouro:

- **Proteínas (como Whey Protein Isolado):** Ajudam na reparação e no crescimento muscular.
- **Creatina:** Melhora a força e o desempenho em treinos de alta intensidade.
- **Ômega-3:** Contribui para a saúde cardiovascular e reduz inflamações.
- **Cafeína:** Melhora o foco, a resistência e a performance em exercícios de endurance, além de aumentar o gasto energético.

Atenção!

- **Consulte um profissional:** Antes de iniciar o uso de qualquer suplemento, busque orientação de um médico ou nutricionista.
- **Não substituem refeições:** Suplementos devem complementar a alimentação, nunca substituí-la.
- **A qualidade importa!** Escolha marcas confiáveis e alinhadas às suas necessidades.

Com equilíbrio e acompanhamento, você alcança seus objetivos de forma segura e saudável!