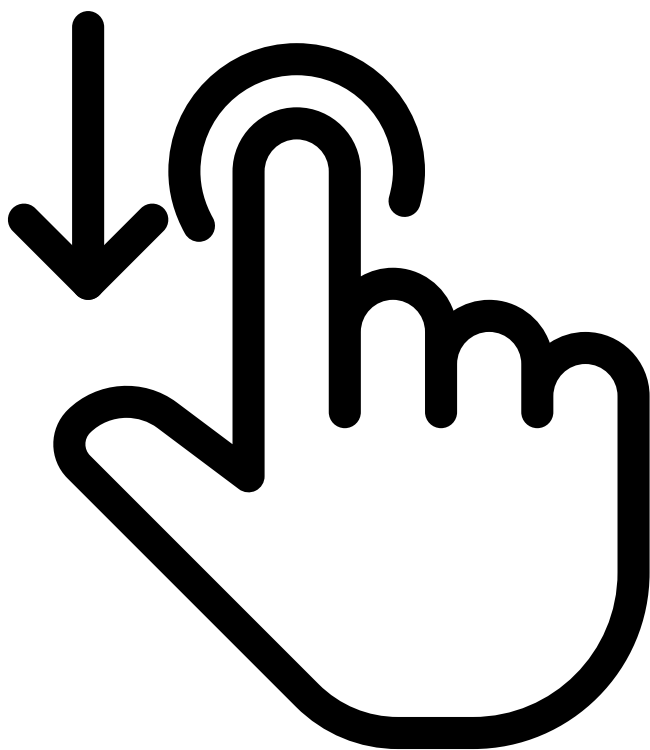


RESUMO DA LIVE

SUPLEMENTOS SECRETOS 🔒

Ontem tivemos uma aula incrível sobre suplementação, abordando o tema de forma diferente e focando na importância de suplementar corretamente.

A suplementação é essencial nos dias de hoje, já que o solo está pobre em nutrientes, a alimentação está cada vez mais industrializada e nosso sistema digestivo nem sempre absorve os nutrientes como deveria. Por isso, todo mundo precisa suplementar, mas de forma adequada.



● PONTOS PRINCIPAIS:

1. **Qualidade do nutriente:** A forma do suplemento faz toda a diferença. Por exemplo, metilfolato é melhor que ácido fólico, e magnésio quelado é mais eficaz.
2. **Absorção:** Se o sistema digestivo não está funcionando bem, a suplementação pode não surtir efeito. Para melhorar a absorção, uma dica é tomar um shot digestivo antes das refeições: água com limão, própolis verde (20 gotas) e, se necessário, vinagre de maçã (1 colher de sopa) e Aloe Vera (80 ml).
3. **Via de administração:** Dependendo do nutriente, a forma de uso (oral, sublingual, injetável) pode variar para melhorar a eficácia.
4. **Soroterapia:** Em casos de deficiências graves ou problemas de absorção, a soroterapia pode ser uma opção eficaz.
5. **Autocuidado:** A suplementação é um ato de autocuidado, especialmente em um estilo de vida moderno que exige mais do nosso corpo.

● DICAS DE SUPLEMENTAÇÃO PARA SINTOMAS ESPECÍFICOS:

- **Ansiedade:** L-teanina 50 mg + 5-HTP 50 mg (sublingual, 3x ao dia).
- **Digestão ruim:** Betaina HCL + pepsina 100 mg antes das refeições.
- **Nódulos (tireoide, mama, etc.):** Lugol 5% (1 gota com água pela manhã).
- **Insônia:** Magnésio + inositol 1000 mg + passiflora 250 mg + melatonina 0,5 mg + glicina 500 mg.
- **Triglicérides alto:** Vinagre de maçã (1 colher de sopa com água e limão em jejum).
- **Intestino preso:** Biointestil 500 mg à noite ou psílio (5g).
- **Compulsão alimentar:** Gymnema sylvestre 250 mg + Garcínia Cambogia 300 mg + quitosana 300 mg.

Importante: A suplementação deve ser feita com orientação profissional, mas se você não tem acesso a um especialista, é melhor suplementar com conhecimento básico do que não suplementar.

**Agradecemos a todos pela participação!
Amanhã teremos mais conteúdos no grupo do WhatsApp.**