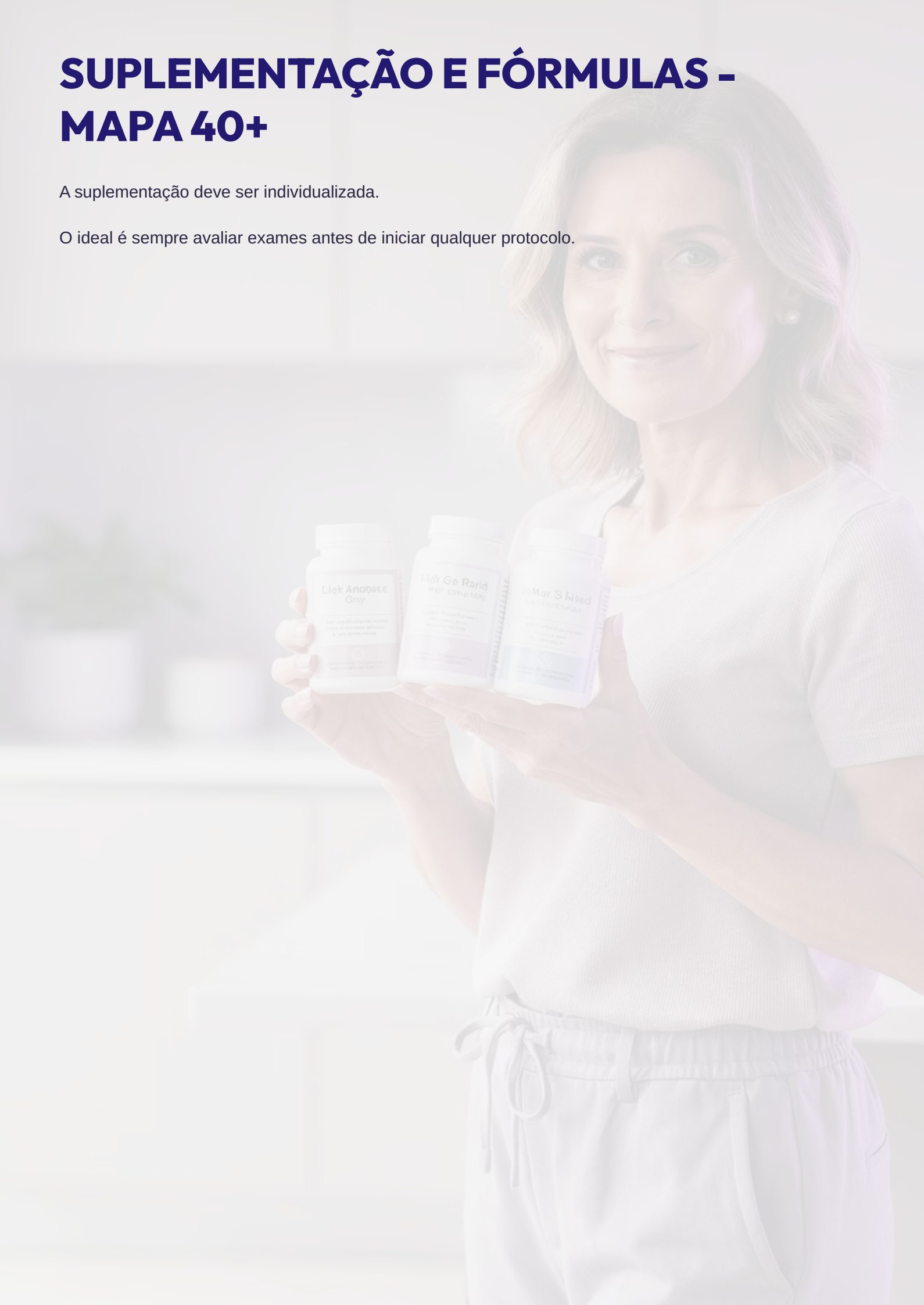
SUPLEMENTAÇÃO E FÓRMULAS – MAPA 40+

A suplementação deve ser individualizada.

O ideal é sempre avaliar exames antes de iniciar qualquer protocolo.





SUPLEMENTOS PARA AUXILIAR NO SONO

- **Magnésio**

  Bisglicinato ou dimalato – Relaxa corpo e mente.
  Dose média: **300mg**

- **Inositol**

  Reduz ansiedade noturna.
  Dose média: **500 mg à noite**

- **L-teanina**

  Promove calma mental.
  Dose média: **100mg à noite**

- **Vitamina B6**

  Auxilia produção de melatonina.
  Dose média: **25mg**

- **Vitamina B3**

  Apoia equilíbrio do sistema nervoso.
  Dose média: **15mg**

- **Valeriana**

  Planta calmante.
  Dose média: **300 mg antes de dormir**

- **5-HTP**

  Auxilia produção de serotonina.
  Dose média: **100 mg à noite**

- **Melatonina**

  Regula o relógio biológico.
  Dose média: **0,2 – 0,5 mg**

- **GABA**

  Ajuda o cérebro a desacelerar.
  Dose média: **100mg**

- **Passiflora**

  Relaxante natural.
  Dose média: **250mg**

⚠️ Observações Importantes

- Suplementação deve ser individualizada.
- Cautela com 5-HTP e melatonina em quem usa antidepressivos.
- Gestantes, lactantes e doenças crônicas exigem avaliação médica.

SUPLEMENTAÇÃO POR TIPO DE CANSAÇO

Identifique seu tipo de cansaço e siga o protocolo correspondente:

TIPO 1 — Cansaço da Mulher 40+

1. Magnésio dimalato 300 mg · Vitamina B6 100 mg · Maca peruana 500 mg — **TOMAR 01 DOSE PELA MANHÃ.**
2. Óleo de prímula 1.000 mg / AO DIA
3. Ômega-3 2g / DIA

TIPO 2 — Tanque Vazio

1. Ferro bisglicinato 30 mg + Vitamina C 500 mg — **TOMAR 01 DOSE EM JEJUM, OU 30 MINUTOS ANTES DE QUALQUER REFEIÇÃO.**
2. Vitamina D3 3.000 UI + K2 100 mcg — **TOMAR 01 DOSE JUNTO COM ÔMEGA 3**
3. Metilcobalamina 500 mcg · Metilfolato 200 mcg — **TOMAR 01 DOSE NO CAFÉ DA MANHÃ**

TIPO 3 — Apagão Metabólico

1. Cromo quelado 100 mcg · Berberina 500 mg · Inositol 1 g · Ácido alfa-lipóico 300 mg — **TOMAR 01 DOSE APÓS O CAFÉ DA MANHÃ**
2. Psyllium 3 g/DIA – JUNTO COM ALGUMA FRUTA, SUCO OU ÁGUA.
3. Ômega-3 2g/DIA

TIPO 4 — Freio de Mão (Tireoide)

1. Selênio 100 mcg · Zinco quelado 15 mg · Vitamina D3 3.000UI + K2 100MCG · Ashwagandha 300 mg — **TOMAR 01 DOSE APÓS O CAFÉ DA MANHÃ**

TIPO 5 — Mulher que Não Para

1. Ashwagandha 200 mg · Magnésio bisglicinato 300 mg · L-teanina 100 mg · Rhodiola rosea 200 mg · Fosfatidilserina 100 mg · Coenzima Q10 200 mg — **TOMAR 01 DOSE APÓS O CAFÉ DA MANHÃ.**



SUPLEMENTOS BÁSICOS PARA COMEÇAR

3 SUPLEMENTOS BÁSICOS PARA COMEÇAR

- Magnésio bisglicinato
- Ômega-3
- Vitamina D3 + K2
- Coenzima Q10

SUGESTÕES DE PRODUTOS

BLUE CALM (PURA VIDA)

Magnésio bisglicinato, triptofano, Inositol e taurina

MAGNÉSIO + INOSITOL RELIEF 2.0 (TRUE SOURCE)

SLEEPFOR COM MELATONINA (VITAFOR)

Melatonina, L-triptofano, glicina, B3, B6

MELATONIN DUO (ESSENTIAL)

Melatonina fast e melatonina slow

GABA COMPLEX (DUX)

GABA, triptofano, B3, B6