PRESCRIÇÃO FITOTERÁPICA E NUTRICIONAL – DIETA HORMONAL

Destinada a mulheres na fase do climatério e menopausa (sem contraindicação hormonal)
Profissional responsável: *Marina Oliveira Cardoso – Nutricionista CRN9-34733*

FÓRMULA DIURNA – Energia, Foco e Ativação Metabólica

Composição por cápsula:

- Arginina HCl – 50 mg
- Psyllium – 100 mg
- Vitamina E – 40 mg
- Vitamina B6 – 10 mg
- Vitamina B12 – 2,4 mcg
- Picolinato de Cromo – 250 mcg
- Ferro quelado – 14 mg
- Zinco bisglicinato – 20 mg
- Taurina – 100 mg
- Cafeína anidra – 100 mg
- Ubiquinona (CoQ10) – 50 mg
- Resveratrol – 1 mg

Posologia:
Tomar **1 cápsula pela manhã**, após o café da manhã.
Apresentação: 30 cápsulas

PRESCRIÇÃO FITOTERÁPICA E NUTRICIONAL – DIETA HORMONAL

Destinada a mulheres na fase do climatério e menopausa (sem contraindicação hormonal)
Profissional responsável: *Marina Oliveira Cardoso – Nutricionista CRN9-34733*

FÓRMULA NOTURNA – Sono, Regeneração e Longevidade Feminina

Composição por 2 cápsulas (dose):

- **Vitamina A (Retinol)** – 600 mcg
- **Vitamina D3 (Colecalciferol)** – 50 mcg
- **Vitamina B1 (Tiamina)** – 1,2 mg
- **Vitamina B2 (Riboflavina)** – 1,2 mg
- **Vitamina B3 (Niacina)** – 15 mg
- **Vitamina B5 (Ácido Pantotênico)** – 5 mg
- **Vitamina B6 (Piridoxina)** – 1,3 mg
- **Vitamina B7 (Biotina)** – 30 mcg
- **Vitamina B9 (Ácido Fólico)** – 400 mcg
- **Vitamina B12 (Cianocobalamina)** – 2,4 mcg
  Vitamina C (revestida) – 150 mg
- **Cálcio quelado** – 74 mg
- **Ácido hialurônico** – 100 mg
- **Peptídeos de colágeno Verisol®** – 200 mg
- **Trans-resveratrol** – 10 mg
- **Melatonina** – 0,21 mg

Posologia:
Tomar **2 cápsulas à noite**, 30 a 60 minutos antes de dormir.

Apresentação:
60 cápsulas vegetais

PRESCRIÇÃO FITOTERÁPICA E NUTRICIONAL – DIETA HORMONAL

Destinada a mulheres na fase do climatério e menopausa (sem contraindicação hormonal)
Profissional responsável: *Marina Oliveira Cardoso – Nutricionista CRN9-34733*

FÓRMULA 1 – Equilíbrio Hormonal e Emocional

Composição por cápsula:

- Ashwagandha (Withania somnifera) – 50 mg
- Angelica sinensis (Dong Quai) – 100 mg

Posologia:

Tomar 1 cápsula ao acordar e 1 cápsula à noite, após o jantar.
Apresentação: 60 cápsulas vegetais

FÓRMULA 2 – Libido e Vitalidade Feminina

Composição por cápsula:

- Vitex agnus castus – 150 mg
- Tribulus terrestris – 200 mg

Posologia:

Tomar 1 cápsula ao dia, pela manhã, após o café.
Apresentação: 60 cápsulas vegetais

FÓRMULA 3 – Alívio dos Sintomas da Menopausa

Composição por cápsula:
- Isoflavona de soja (Glycine max – 40%) – 60 mg
- Morus nigra (Amoreira-preta) – 250 mg

Posologia:
Tomar 1 cápsula à noite, 30 a 60 minutos antes de dormir.
Apresentação: 60 cápsulas vegetais

PRESCRIÇÃO FITOTERÁPICA E NUTRICIONAL – DIETA HORMONAL

Destinada a mulheres na fase do climatério e menopausa (sem contraindicação hormonal)
Profissional responsável: *Marina Oliveira Cardoso – Nutricionista CRN9-34733*

Observações técnicas:

- Manipular preferencialmente em cápsulas vegetais.
- Evitar uso concomitante com reposição hormonal ou suplementos fitoestrogênicos adicionais sem orientação profissional.
- As fórmulas podem ser usadas de forma combinada ou individual