



GUIA PRÁTICO DE SUPLEMENTAÇÃO

Creatina, Ômega 3, Magnésio
Mag-3 e Multivitamínicos

Tudo o que você precisa saber para ter
mais energia, saúde e qualidade de vida

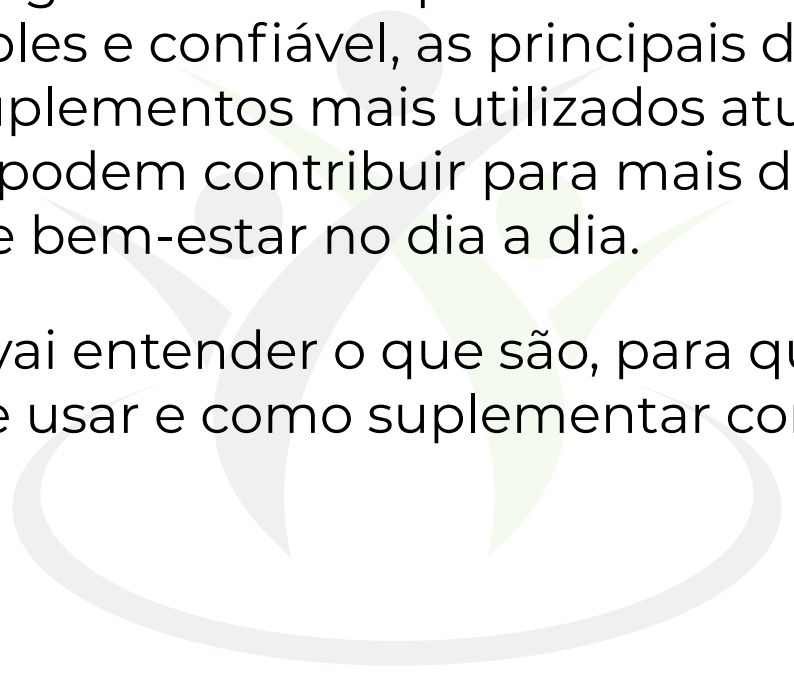
2026

lojasaudenutricao.com.br

Introdução

Com a rotina cada vez mais acelerada, alimentação nem sempre equilibrada e o avanço da idade, a suplementação se tornou uma grande aliada da saúde. Este guia foi criado para esclarecer, de forma simples e confiável, as principais dúvidas sobre os suplementos mais utilizados atualmente e como eles podem contribuir para mais disposição, vitalidade e bem-estar no dia a dia.

Aqui você vai entender o que são, para que servem, quem deve usar e como suplementar com segurança.



SAÚDE & NUTRIÇÃO
Vitalidade que move, nutrição que transforma!

1. Creatina

O que é

A creatina é uma substância naturalmente produzida pelo organismo e também encontrada em alimentos como carnes e peixes. Ela atua diretamente na produção de energia celular, especialmente nos músculos e no cérebro.

Principais benefícios

- Aumento de força e desempenho físico
- Mais energia para treinos e atividades diárias
- Melhora da recuperação muscular
- Apoio à saúde cerebral e cognitiva
- Contribuição para manutenção da massa muscular, especialmente após os 40 anos

Quem pode usar

- Pessoas que praticam exercícios físicos
- Adultos acima dos 40 anos que buscam mais força e vitalidade
- Quem deseja melhorar desempenho físico e mental

Como usar

- Dose comum: 3 a 5g por dia
- Pode ser tomada em qualquer horário
- Uso contínuo, sem necessidade de pausa

2. Ômega 3

O que é

O Ômega 3 é um ácido graxo essencial, encontrado principalmente no óleo de peixe, composto pelos ácidos EPA e DHA, fundamentais para a saúde do organismo.

Principais benefícios

- Redução de inflamações
- Alívio de dores articulares
- Melhora da saúde cardiovascular
- Apoio à função cerebral e memória
- Auxílio na recuperação muscular
- Contribuição para pele mais saudável

Quem pode usar

- Pessoas com dores articulares ou inflamações
- Mulheres acima dos 40 anos
- Quem busca mais energia e qualidade de vida
- Pessoas que praticam atividades físicas

Como usar

- Dose comum: 1 a 2g de EPA + DHA por dia
- Consumir junto às refeições para melhor absorção

3. Magnésio MAG-3

O que é

O Magnésio MAG-3 é uma combinação de três formas altamente biodisponíveis de magnésio, mineral essencial para mais de 300 reações no organismo.

Principais benefícios

- Redução de câibras e dores musculares
- Melhora da qualidade do sono
- Auxílio no controle do estresse e ansiedade
- Apoio à saúde óssea
- Contribuição para o bom funcionamento muscular e nervoso

Quem pode usar

- Pessoas com fadiga constante
- Quem sofre com câibras ou dores musculares
- Adultos acima dos 40 anos
- Pessoas com dificuldade para dormir

Como usar

- Geralmente 1 a 2 cápsulas ao dia
- Preferencialmente à noite

4. Multivitamínicos

O que é

Os multivitamínicos reúnem vitaminas e minerais essenciais que ajudam a suprir possíveis deficiências nutricionais da alimentação.

Principais benefícios

- Mais energia no dia a dia
- Fortalecimento do sistema imunológico
- Apoio à saúde óssea e muscular
- Melhora da disposição física e mental
- Prevenção de carências nutricionais

Quem pode usar

- Pessoas com alimentação desequilibrada
- Adultos acima dos 40 anos
- Pessoas com rotina intensa
- Quem busca prevenção e manutenção da saúde

Como usar

- 1 dose diária, conforme indicação do produto
- Preferencialmente pela manhã

Suplementação funciona melhor quando combinada com bons hábitos

Para resultados reais, a suplementação deve estar aliada a:

- Alimentação equilibrada
- Prática regular de exercícios físicos
- Boa hidratação
- Sono de qualidade

Pequenas mudanças diárias geram grandes resultados ao longo do tempo.



Onde comprar suplementos de qualidade com segurança

Selecionamos suplementos de marcas confiáveis, com excelente custo-benefício, entrega rápida e compra segura.

Confira abaixo os produtos recomendados

Clique no produto e faça sua compra na Amazon



**Ômega 3 EPA DHA,
Dark Lab, 120 Cápsulas**



**Dux Nutrition Ômega 3
Premium , 120 Cápsulas**



**Combo Vitamina B12 120
Capsulas e Multivitaminico
120 Capsulas Growth**



**MAG-3 Complex
90 Cápsulas**



**Integralmedica - Creatina
em Pó Hardcore 100% Pura
e Monohidratada - 300g**



**Creatina Pura Dark Lab
300g, Monohidratada 100%
de Pureza, Sem Glúten,
Sem Sabor**

Considerações finais

Cuidar da saúde hoje é investir em mais disposição, autonomia e qualidade de vida no futuro. A suplementação correta pode ser o primeiro passo para transformar sua rotina, com mais energia, menos dores e mais vitalidade.

