



Clínica **Saúde & Movimento30+**

O Melhor da
Nutrição e Educação Física
em um só lugar!

Vitaminas & Minerais



Para mais E-books, informações e serviços
entre na nossa Plataforma



Clínica
Saúde & Movimento30+
O Melhor da Nutrição e Educação Física
em um só lugar!



DEFICIÊNCIA

- Irritabilidade
- Fadiga
- Aumento dos danos de DNA
- Feridas na boca
- Osteopenia
- Infertilidade
- Distúrbio de sono
- Dificuldade de cicatrização
- Letargia
- Dificuldade de concentração
- Manchas brancas nas unhas



FONTES

- Ostras
- Frutos do mar
- Peixes
- Carne vermelha
- Vísceras
- Aves
- Cereais integrais
- Leguminosas
- Milho

**ingestão diária
recomendada**

- **Adultos**
- **Homens: 40 mg/dia**
- **mulheres: 40 mg/dia**

Zinco



FUNÇÃO



- Cofator de Al desidratase
- Formação de queratina
- Auxilia saúde óssea
- Imunidade
- Regulação do apetite
- Cicatrização de Feridas
- Ativação Vitamina A
- Regulação do PH e GH

Quer suplementar com **ZINZO** e não sabe a dose correta
para o seu peso e tamanho? CLIQUE AQUI!





Clínica

Saúde & Movimento30+

O Melhor da Nutrição e Educação Física em um só lugar!



DEFICIÊNCIA

- Anemias
- Fadiga
- Maior risco de fratura óssea
- Leucopenia
- Disfunções do SNC
- Hipopigmentação do cabelo
- Aumento do risco de doenças cardíacas



FONTES

- Cacau
- Açúcar mascavo
- Brócolis
- Aveia
- Lentilha
- Amendoim
- Nozes
- Leguminosas
- Frutos do mar
- Cereais

**ingestão diária
recomendada**

Adultos

Homens: 1000 ug/dia

mulheres: 1000 ug/dia

Cobre



FUNÇÃO



- Estimula Ferro quelatase
- Síntese de ceruloplasmina
- Retira ferro da ferritina para transferrina

Quer suplementar com **Cobre** e não sabe a dose correta para o seu peso e tamanho? CLIQUE AQUI!





Clínica

Saúde & Movimento30+

O Melhor da Nutrição e Educação Física em um só lugar!



DEFICIÊNCIA

- Defeitos na mitocondria
- Alterações na cadeia transportadora de elétrons
- Aumenta LDL oxidado
- Reduz HDL
- Alterações tireoidianas
- Unhas opacas e com manchas
- Dor e fraqueza muscular
- Fadiga
- Dermatite



FONTES

- Castanha do pará
- Atum
- Azenha
- Levedo de cerveja
- Germen de trigo
- Brócolis
- Cebola
- Alho
- Repolho
- Rabanete
- Tomate

ingestão diária recomendada

Adultos

Homens: 400 ug/dia

mulheres: 400 ug/dia

Selênio



FUNÇÃO



- Compõe a glutathione peroxidase
- Ajuda na conversão de T4 em T3
- Imunoestimulante
- Redução agregação plaquetária
- Risco de aterosclerose

Quer suplementar com **Selênio** e não sabe a dose correta para o seu peso e tamanho? CLIQUE AQUI!





Clínica Saúde & Movimento30+

O Melhor da Nutrição e Educação Física
em um só lugar!



DEFICIÊNCIA

- Tonturas
- Perda de memória
- Confusão mental
- Convulsões
- Aumento da sensibilidade a dor
- Falta de apetite
- Ansiedade
- Irritabilidade
- Fraqueza
- Cãimbras
- Formigamentos
- Tremores
- Dificuldade para evacuar
- Taquicardia
- Zumbido no ouvido



FONTES

- sementes
- nozes
- grãos cereais
- tofu
- gergelim
- semente de girassol
- amêndoas
- quinoa
- milho
- aveia
- espinafre
- feijão branco
- abacate
- banana
- folhas verdes escurecidas

FUNÇÃO



- Função mitocondrial
- Produção de ATP, AG e PTN
- Cofator na cadeia de elétrons
- Ações anabólicas e catabólicas
- Produção de vit D, Ca, K, P, Zn, Cu, Fe, Na, Cd, HCL, óxido nítrico
- Ação na imunidade e
- Anti-inflamatória

ingestão diária recomendada

- **Adultos**
- Homens: 350 mg/dia
- Mulheres: 350 mg/dia

Magnésio



Quer suplementar com **Magnésio** e não sabe a dose correta para o seu peso e tamanho? CLIQUE AQUI!



Clínica Saúde & Movimento30+

O Melhor da Nutrição e Educação Física
em um só lugar!



DEFICIÊNCIA

- Maior danos oxidativos
- Perda mitocondrial
- Redução da tolerância a glicose
- Perda de peso
- Convulsões
- Dermatite
- Despigmentação do cabelo



FONTES

- Grãos integrais
- Leguminosas
- Oleaginosas
- Coentro
- Palmito
- leite e derivados

**ingestão diária
recomendada**

Adultos

Homens: 11 mg/dia

Mulheres: 11 mg/dia

Manganês



FUNÇÃO



- cofator de SoD 2, piruvato
- carboxilase, glutamina sintetase, arginina
- formação de tecido conjuntivo e osseo
- reprodução
- metabolismo de CHO, LIP
- síntese de colesterol
- tiroxina e colágeno
- atividade de receptores de insulina e neurotransmissores
- ativação de tiamina
- diminuição da liberação de histamina

Quer suplementar com **Manganês** e não sabe a dose correta para o seu peso e tamanho? CLIQUE AQUI!





DEFICIÊNCIA

- irritabilidade
- fadiga
- tontura
- dor de cabeça
- sensibilidade ao frio
- confusão mental
- Boqueira
- língua vermelha, lisa e dolorida
- intestino preso
- taquicardia
- inchaço nos membros inferiores
- unhas fracas e quebradiças
- falta de apetite

FUNÇÃO



- cofator de SoD 2, piruvato
- carboxilase, glutamina sintetase, arginina
- formação de tecido conjuntivo e osseo
- reprodução
- metabolismo de CHO, LIP
- síntese de colesterol
- tiroxina e colágeno
- atividade de receptores de insulina e neurotransmissores
- ativação de tiamina
- diminuição da liberação de histamina

Ferro



ingestão diária recomendada

Adultos

Homens: 14 mg/dia

Mulheres: 14 mg/dia



FONTES

- Ferro não Heme
- Semente de abóbora
- Semente de girassol
- cacau
- feijão
- Beterraba
- Brócolis
- Ferro Heme
- origem animal
- fígado bovino
- ovo
- carne de vaca
- Atum
- Sardinha

Quer suplementar com **Ferro** e não sabe a dose correta para o seu peso e tamanho? CLIQUE AQUI!





Clínica

Saúde & Movimento30+

O Melhor da Nutrição e Educação Física em um só lugar!



DEFICIÊNCIA

- Cãibra noturna
- Formigamento
- Insônia
- Diminuição da memória
- Convulsão
- Pele seca e descamação

FUNÇÃO



- Mineralização ossea
- Mantém força rigidez
- do esqueleto
- Reduz risco de osteoporose
- Reduz risco de aterosclerose
- melhora contração de actina e miosina
- Possui função em células do sistema imune incluindo células T, B e mastócitos

ingestão diária
recomendada

Adultos

Homens: 1000 mg/dia

Mulheres: 1000 mg/dia



Cálcio



FONTES

- Vegetais de folhas verdes
- Carnes
- Aves
- Peixes
- Laranja
- Amendoas
- aves
- Castanha do Brasil
- Gergelim

Quer suplementar com **Cálcio** e não sabe a dose correta para o seu peso e tamanho? CLIQUE AQUI!





Clínica

Saúde & Movimento30+

O Melhor da Nutrição e Educação Física em um só lugar!



DEFICIÊNCIA

- Ansiedade/ apreensão
- Fadiga
- Diminuição da sensibilidade nos membros inferiores
- Aumenta o peso confusão mental



FONTES

- Mariscos
- Ostras
- Fígado
- Queijo

ingestão diária
recomendada

Adultos

Homens: 35 mcg/dia

Mulheres: 35 mcg/dia

Cromo



FUNÇÃO



- antioxidante
- transporte e utilização de oxigênio
- melhora o sistema imune
- síntese de catecolaminas
- síntese de tec conjuntivo
- modula estresse oxidativo
- diminuir inflamação
- potencializa a ação de insulina
- ativa PI3k e AKT
- ativa AMPK
- reduz glicemia e hemoglobina glicada

Quer suplementar com **Cromo** e não sabe a dose correta para o seu peso e tamanho? CLIQUE AQUI!





Clínica

Saúde & Movimento30+

O Melhor da Nutrição e Educação Física em um só lugar!



DEFICIÊNCIA

- Alteração da função e composição cerebral
- Reduz a composição, força e estrutura óssea



FONTES

- frutas as não citricas
- vegetais folhosos
- castanhas
- legumes
- Abacate
- Amendoim
- Nozes

ingestão diária
recomendada

Adultos

Homens: 20 mg/dia

Mulheres: 20 mg/dia

Boro



FUNÇÃO



- Ação antioxidante
- Contribui o metabolismo energético
- Melhora saúde ossea
- Melhora função imunológica
- Modulação hormonal
- Diminui inflamação
- Formação os hormônios esteroides
- Reduz SHBG

Quer suplementar com **Boro** e não sabe a dose correta para o seu peso e tamanho? CLIQUE AQUI!





Clínica Saúde & Movimento30+

O Melhor da Nutrição e Educação Física
em um só lugar!



DEFICIÊNCIA

- Bócio endêmico
- Durante a gestação e pós-natal:
- deficiência mental, surdo-mudez,
- displegia espástica,
- pequena estatura e
- hipotireoidismo



FONTES

- atum em conserva
- algas secas
- ovos cozidos
- camarão
- lagosta
- bacalhau
- peito de peru
- ameixas secas
- nozes

ingestão diária recomendada

Adultos

Homens: 150 mcg/dia
Mulheres: 150 mcg/dia

Iodo



FUNÇÃO



- Envolvida no processo de crescimento
- Favorece lipólise
- Favorece energia
- Controle de glicogênio e glicólise

Quer suplementar com **Iodo** e não sabe a dose correta
para o seu peso e tamanho? CLIQUE AQUI!





Clínica Saúde & Movimento30+

O Melhor da Nutrição e Educação Física
em um só lugar!



DEFICIÊNCIA

- hipoglicemia
- Hipotireoidismo
- aumento do colesterol
- Aumento de LDL
- infertilidade
- paciente fica vulnerável :
doenças cardiovasculares,
diabetes mellitus e
insuficiência renal

FUNÇÃO



- Ação antibacteriana
- antifúngica
- anticancerígena
- regulação da glicemia
- minimiza a tirosina e fosfatase



FONTES

- Frutos do mar
- Salsa
- Erva-doce
- Sementes
- Grãos
- Eppinafre

Vanádio

23

V

Vanadium
50.941

ingestão diária
recomendada

Adultos

Homens: 1,8 mg/dia

Mulheres: 1,8 mg/dia

Quer suplementar com **Vanadium** e não sabe a dose correta
para o seu peso e tamanho? CLIQUE AQUI!





Clínica

Saúde & Movimento30+

O Melhor da Nutrição e Educação Física em um só lugar!



DEFICIÊNCIA

- Escorbuto
- Anemias
- Hemorragias
- Depressão
- Ansiedade
- irritabilidade
- Fraqueza
- Fadiga
- Pele seca
- Imunossupressão
- Cicatrização lenta
- Alergias
- Cefaleias
- Dores articulares
- Eritemas



FONTES

- frutas citricas
- Vegetais folhosos
- Tomate
- Morango
- Goiaba
- Repolho,
- Batata,
- Pimentão

ingestão diária recomendada

Adultos

Homens: 90mg/dia

Mulheres: 75 mg/dia

Vitamina C



FUNÇÃO



- Hidroxilação de prolina e lisina
- biossíntese de colágeno
- Biossíntese da carnitina,
- Síntese de norepinefrina
- Metabolismo da tirosina
- Antioxidante
- Absorção de ferro não heme
- Proteção contra metais pesados e histamina

Quer suplementar com **Vitamina C** e não sabe a dose correta para o seu peso e tamanho? CLIQUE AQUI!





Clínica

Saúde & Movimento30+

O Melhor da Nutrição e Educação Física em um só lugar!



DEFICIÊNCIA

- Pele seca
- Acne
- Cegueira noturna
- Ulcerações na cornea
- Ponto de Bitot no olho
- Xerofthalmia
- Perda de peso
- Ansiedade
- Irritabilidade
- Perda do paladar e olfato
- Cefaleia
- Descamação das unhas
- Cabelos secos e quebradiços
- redução da fertilidade



FONTES

- Fígado bovino
- Peixes
- Visceras
- Leite e derivados
- Ovos
- Vegetais
- Frutas amareladas

ingestão diária recomendada

Adultos

Homens: 900 ug/dia

Mulheres: 700 ug/dia

Retinol



FUNÇÃO



- Essencial na visão
- Crescimento
- Melhora a imunidade
- Aumenta a reprodução
- Antioxidante
- Anti-inflamatório
- Papel importante no período embrionário

Quer suplementar com **Retinol** e não sabe a dose correta para o seu peso e tamanho? CLIQUE AQUI!





Clínica

Saúde & Movimento30+

O Melhor da Nutrição e Educação Física em um só lugar!



DEFICIÊNCIA

- Anemia Hemolítica
- Danos hepáticos e renais
- Anormalidade neurológica



FONTES

- Germe de trigo
- Semente de girassol
- Avelã
- Óleo de girassol
- Amendoim
- Óleo de amêndoas
- Castanha do Brasil
- Amêndoa
- Pistache
- Atum branco em óleo
- Manga

Vitamina E



FUNÇÃO



Ingestão diária recomendada

Adultos

Homens: 15 mg/dia

Mulheres: 15 mg/dia

- Antioxidante
- Interrompe a lipoperoxidação
- Melhora transporte de glicose
- e sensibilidade a insulina
- Aumenta glutathione
- Reduz colesterol e HMG-redutase
- Regenera glutathione

Quer suplementar com **Vitamina E** e não sabe a dose correta para o seu peso e tamanho? CLIQUE AQUI!





Clínica

Saúde & Movimento30+

O Melhor da Nutrição e Educação Física em um só lugar!



DEFICIÊNCIA

- Fadiga
- Insônia
- Exaustão adrenal
- Hipotensão
- Paresia de mão e pés
- Fraqueza muscular
- Depressão
- Redução de imunidade
- Dores abdominais
- constipação
- Queda do cabelo
- Bruxismo
- aumento de estresse



FONTES

- Ovo de galinha
- Fígado bovino
- Levedo de cerveja
- Carnes
- Brócolis
- Batata doce
- Cogumelos
- Nozes
- Abacate
- Cereais integrais
- Morango

ingestão diária recomendada

Adultos

Homens: 5 mg/dia

Mulheres: 5 mg/dia

Acido Pantotenico



FUNÇÃO



- Saúde da hemácia
- Geração de energia
- Síntese de hormônios esteroides e adrenais
- Anticorpos, acetilcolina, mielina, colesterol
- Síntese de Ácidos biliares
- Síntese de clorídrico
- Síntese de fosfolípidos

Quer suplementar com **Ácido Pantotênico** e não sabe a dose correta para o seu peso e tamanho? **CLIQUE AQUI!**





Clínica

Saúde & Movimento30+

O Melhor da Nutrição e Educação Física em um só lugar!



DEFICIÊNCIA

- Tonturas
- Irritabilidade
- Depressão
- Convulsões
- Oleosidade na pele
- Dermatite
- Ferida da língua e boca
- Insonia
- Anemia
- Fadiga
- Fraqueza muscular
- Câimbras
- Formigamento
- Eczema
- Acne
- Dores articulares
- Dificuldade de cicatrização



FONTES

- Carnes
- Banana
- Ovos
- Nozes
- Leite
- Semente girassol
- Batata
- Abacate
- Aveia
- Grãos integrais

ingestão diária
recomendada

Adultos

Homens: 1,3 mg/dia

Mulheres: 1,3 mg/dia

Piridoxina



FUNÇÃO

- Coenzima de ALA sintase
- Bainha de mielina
- Ácido clorídrico
- Função imune
- Anti-inflamatória
- Protetor contra câncer e alergias
- Equilíbrio de sódio, potássio, magnésio
- Absorção de vitamina B12
- Síntese e metilação de DNA
- Catabolismo de homocisteína

Quer suplementar com **Piridoxina** e não sabe a dose correta para o seu peso e tamanho? CLIQUE AQUI!





Clínica

Saúde & Movimento30+

O Melhor da Nutrição e Educação Física em um só lugar!



DEFICIÊNCIA

- Diminui a síntese do hemo
- Aumenta a espécie reativa de oxigênio
- Menor absorção de Ferro
- Hipoglicemia
- Perda de cabelo
- Dermatite
- Erupção vermelha escamosa
- Cabelos quebradiços
- Depressão
- Letargia
- Tontura
- Alucinações
- Demência
- Formigamento



FONTES

- Cogumelos
- Abacate
- Cenoura
- Couve flor
- Nozes
- Ervilha
- Girassol
- Lentilha
- Cereais
- Ovos
- Leite

ingestão diária
recomendada

Adultos

Homens: 30 Ug/dia

Mulheres: 30 Ug/dia

Biotina



FUNÇÃO



- Fornecimento de energia
- antioxidante
- Modula interleucina

Quer suplementar com **Biotina** e não sabe a dose correta para o seu peso e tamanho? CLIQUE AQUI!





Clínica
Saúde & Movimento30+
O Melhor da Nutrição e Educação Física
em um só lugar!



DEFICIÊNCIA

- Glossite
- Estomatite angular
- Queimação nos lábios
- Queilose
- Queratose folicular
- Dermatite
- Tontura
- Tremores
- Fadiga
- Lentidão mental
- Dislipidemia
- Anemias
- Insônia
- Pele seca
- Língua rachada
- Enxaqueca
- Prurido vaginal



FONTES

- Carnes
- Visceras
- Queijos
- Ovos
- Vegetais folhosos
- Leguminosas
- Leites e derivados

ingestão diária
recomendada

Adultos

Homens: 1,3 mg/dia

Mulheres: 1,1 mg/dia

Riboflavina



FUNÇÃO



- Absorção do ferro
- Ciclo do ácido cítrico
- Degradação de aminoácidos
- Essencial de síntese de esteróides
- Função na visão
- Integridade da Mucosa e TGI

Quer suplementar com **Riboflavina** e não sabe a dose correta para o seu peso e tamanho? CLIQUE AQUI!





Clínica

Saúde & Movimento30+

O Melhor da Nutrição e Educação Física em um só lugar!



DEFICIÊNCIA

- Doenças hepáticas
- Distúrbios absorptivos
- Reduz numero de plaquetas
- Pode estar elevada na hemolise
- Pode ter anemia
- diarreia
- Língua magenta
- Distúrbios gastrointestinal

FUNÇÃO



- Aumento na vasodilatação
- Formação de DNA e RNA
- Síntese proteica
- Formação de leucócitos e hemácias
- Gravidez: proliferação celular

ingestão diária recomendada

Adultos

Homens: 2,4 mcg/dia

Mulheres: 2,4 mcg/dia

Folato



FONTES

- | | |
|-------------|---------------------|
| • Espinafre | • Tâmara |
| • Brócolis | • Avelã |
| • Ervilha | • farelo de arroz |
| • Couve | • Feijão |
| • Alface | • Lentilha |
| • Repolho | • Fígado |
| • Aspargo | • Batatas |
| • Laranja | • Cereais integrais |
| • Abacate | • Ovos |

Quer suplementar com **Folato** e não sabe a dose correta para o seu peso e tamanho? CLIQUE AQUI!





Clínica Saúde & Movimento30+

O Melhor da Nutrição e Educação Física
em um só lugar!



DEFICIÊNCIA

- Anemias perniciosas
- Deficiência do TGI
- Problema gástrico
- Má absorção
- Parasitoses
- Gastrectomias
- Bariátrico
- Insuficiência pancreático
- anemias perniciosas
- Distúrbios neurológicos

FUNÇÃO



- Metabolismo de aminoácidos, colesterol, tiamina, ácido graxo
- Remetilação de homocisteína em metionina
- Síntese de DNA
- Redução de RNA e DNA
- Maturação de eritrócitos
- Metabolismo de folato
- Síntese de ácidos nucleicos purinas, pirimidinas, acetilcolina, neurotransmissores, mielina

**ingestão diária
recomendada**

Adultos

Homens: 2,4 µg/dia

Mulheres: 2,4 µg/dia

Cobalamina



FONTES

- frango
- fígado
- mariscos
- ovos
- leite
- queijos

Quer suplementar com **Cobalamina** e não sabe a dose correta para o seu peso e tamanho? CLIQUE AQUI!





Clínica
Saúde & Movimento 30+
O Melhor da Nutrição e Educação Física
em um só lugar!



DEFICIÊNCIA

- Dores musculares
- Fraqueza
- Espasmos
- Escoliose
- Pernas Arqueadas
- Joelho Valgo



FONTES

- Óleo de bacalhau
- Salmão fresco
- Sardinha enlatada
- Cogumelo shitake
- Gema de ovo
- Atum em lata
- Laticínios

ingestão diária recomendada

Adultos

Homens: 600 ui/dia

Mulheres: 600 ui/dia

Vitamina D



FUNÇÃO



- Inibidor de câncer
- Diminui inflamação
- Melhora humor
- Alivia dores musculares
- Constrói ossos
- Estimula a produção de insulina
- Melhora função endotelial
- Vasodilatação
- Diminui doença cardiovascular
- Hipertensão

Quer suplementar com **Vitamina D** e não sabe a dose correta para o seu peso e tamanho? CLIQUE AQUI!





Clínica

Saúde & Movimento30+

O Melhor da Nutrição e Educação Física em um só lugar!



DEFICIÊNCIA

- Problemas gastrointestinais
- Transtornos mentais
- Manchas Roxas na pele
- Urina Vermelha com Sangue



FONTES

- | | |
|---------------------|------------|
| • Couve de bruxelas | • Morango |
| • Brócolis | • Abacate |
| • Couve flor crua | • Leite |
| • Acelga cozida | • Vagem |
| • Espinafre | • Maça |
| • Alface | • Pimentão |
| • Cenoura | • Tomate |
| • Ovo | |

ingestão diária recomendada

Adultos

Homens: 120 Ug/dia
mulheres: 90 Ug/dia

Vitamina K



FUNÇÃO



- Coagulação sanguínea
- Síntese de proteínas Plasmática
- Benefícios para ossos e rins
- Diminui estresse oxidativo
- Diminuindo lesões
- Antioxidante
- Diminui calcificação de vasos

Quer suplementar com **Vitamina K** e não sabe a dose correta para o seu peso e tamanho? CLIQUE AQUI!





Clínica

Saúde & Movimento30+

O Melhor da Nutrição e Educação Física em um só lugar!



DEFICIÊNCIA

- Déficit cognitivo
- Alteração de concentração
- Dores musculares
- Salivação excessiva
- Enjoo
- Nauseas



FONTES

- Ovo
- fígado
- Couve -flor
- Leite
- Amendoim
- Carnes

ingestão diária recomendada

Adultos

Homens: 550 mg/dia

mulheres: 550 mg/dia

Colina

B8



FUNÇÃO



- Estrutura a membrana celular
- biosíntese de fosfolípidos
- Modula o hipocampo
- Forma betaina no fígado e nos rins
- Nutriente para memória

Quer suplementar com **Colina** e não sabe a dose correta para o seu peso e tamanho? CLIQUE AQUI!





Clínica Saúde & Movimento30+

O Melhor da
Nutrição e Educação Física
em um só lugar!



CLIQUE AQUI!

Para mais E-books, informações e serviços
entre na nossa Plataforma