

# MINIGUIA DA SUPLEMENTAÇÃO

---

Os melhores horários  
para tomar seus suplementos  
no dia a dia

puravida 





# MINIGUIA DA SUPLEMENTAÇÃO

puravida 

## SUGESTÕES DE HORÁRIOS PARA UTILIZAR OS PRODUTOS DA PURAVIDA



### EM JEJUM OU ENTRE AS REFEIÇÕES:

- » Brain Focus
- » Brain TCM
- » Collagen Flex + Beauty
- » Clorella
- » Curcumagic
- » Golden Maca
- » Power Coffee e Power Chai<sup>1</sup>
- » Premium Própolis ou Immune+
- » Resveramax
- » Spirulina
- » Vitamina C Lipossomal



### PRÓXIMO ÀS REFEIÇÕES (ANTES OU DEPOIS):

- » Alpha Family
- » Alpha Harmony
- » Alpha Kids
- » Alpha Men
- » Alpha Metabolicus
- » Alpha Women
- » Astaxantina
- » Beauty Care e Vision Care
- » Choconutrients<sup>2</sup>
- » Coenzima Q10<sup>3</sup>
- » Ômega 3 de sua preferência (DHA, Krill Oil, Alpha Inflammus ou Vegan Ômega 3)
- » Vitamina D3 Synergy
- » Vitamina D3 + K2 em gotas



### EM QUALQUER HORÁRIO:

- » Collagen Protein
- » Creatina Premium
- » NAC Acetilcisteína
- » One Nutrition
- » Whey Protein GrassFed



### PRÉ-TREINO:

- » Brain Focus
- » Palatinose
- » Power Coffee/Power Chai<sup>1</sup>

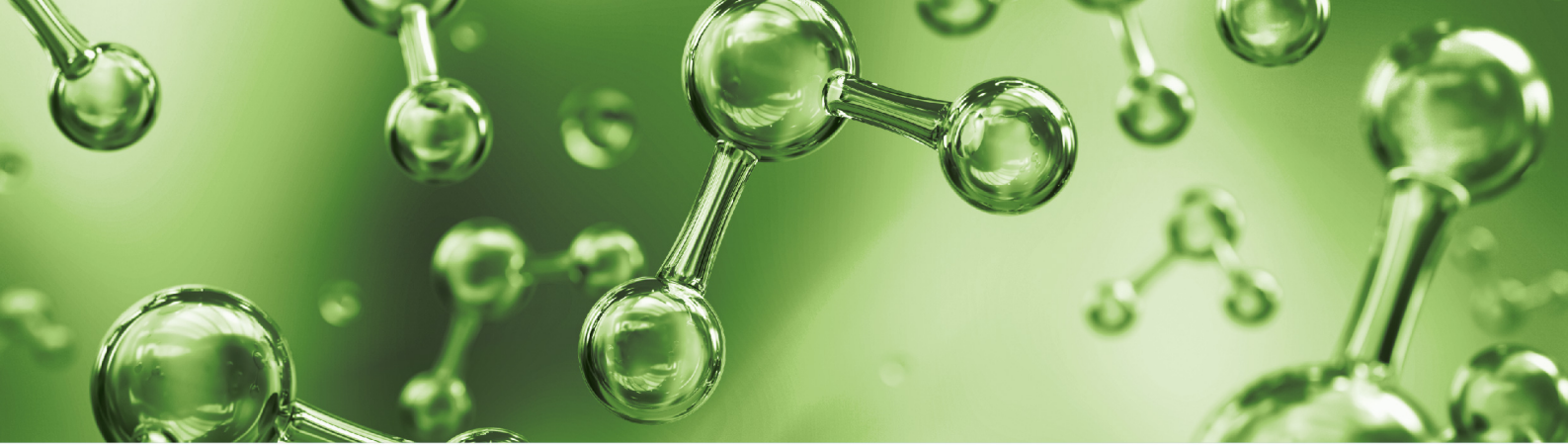


### ANTES DE DORMIR:

- » Bio Magnésio
- » Bio Cálcio
- » Blue Calm
- » Collagen Protein
- » Melatonina
- » Própolis ou Immune+

1. Preferencialmente pela manhã
2. No café da manhã ou no lanche da tarde
3. Preferencialmente no desjejum e/ou no almoço





## COMPLEMENTOS E SUBSTITUIÇÕES

Alguns suplementos da Puravida podem ser substituídos por outros que tenham o mesmo composto bioativo, vitamina, mineral ou ácido graxo essencial em sua composição.



Se você utiliza o **Alpha Family** ou **Women**, não necessita do **Beauty Care**, **Vision Care**, nem do **D3 Synergy** (este pode ser utilizado junto ao Alpha caso queira reforçar a dosagem de vitamina D3, mas sugerimos não fazer isso por um longo período). No entanto, se você utiliza o **Alpha Men**, você pode incluir o **Vision Care**.



Para suplementar Ômega 3, você pode utilizar uma das três opções: **Ômega 3 DHA**, **Vegan Ômega 3 DHA** ou **Krill Oil**.



Se você toma o **Blue Calm**, não necessita do **Bio Magnésio** (ou pode utilizar metade da dose, 1 cápsula).



Se você toma **Astaxantina** e quer também suplementar com o **Vision Care**, pode tomar metade da dose do Vision Care (1 cápsula).



Se você utiliza o **Collagen Flex + Beauty**, pode não ser necessária a **Coenzima Q10**, a não ser que busque um reforço adicional.



Se você utiliza o **Alpha Inflammus**, não necessita da **Astaxantina**.



O **Immune+** é um bom substituto para o **Premium Própolis**. Você pode inclusive alterná-los.





puravida

AME A SUA NATUREZA



VISITE NOSSA  
LOJA VIRTUAL

[WWW.PURAVIDA.COM.BR](http://WWW.PURAVIDA.COM.BR)

 [@PURAVIDA.COM.BR](https://www.instagram.com/PURAVIDA.COM.BR)