



DRA

MAÍRA
SOLIANI

MEDICINA FUNCIONAL
CRM SP 141456

Guia de *SUPLEMENTOS*



Todos os suplementos indicados possuem outras opções de sabores, ficando a critério do paciente escolher o que mais lhe agrada. Seguem abaixo os cupons de desconto das marcas para facilitar sua escolha!

- Pura Vida: 141456
- Nutrify: meujejum10
- Base forte suplementos: JEJUM10
- Doctors First: MAIRA5
- Vitafor: MS141456VITAFOR
- Central Nutrition: DRAMAIRA

WHEY PROTEIN COM OPÇÕES CONCENTRADOS E HIDROLISADOS



**Base Forte
Suplementos**



Evolution Nutrition



**Immuno Whey Protein
-Essential Nutrition**



**Nutrify
(CleanPro)**



**Pura Vida
com opções de sabores
neutros**



DUX Nutrition

WHEY PROTEIN ISOLADO



Evolution Nutrition



Pura vida



DUX Nutrition



Doctor's First
(opção de outros
sabores)

PROTEÍNAS EM PÓ VEGANAS



Souly Superfoods



Essential Nutrition



Pura vida

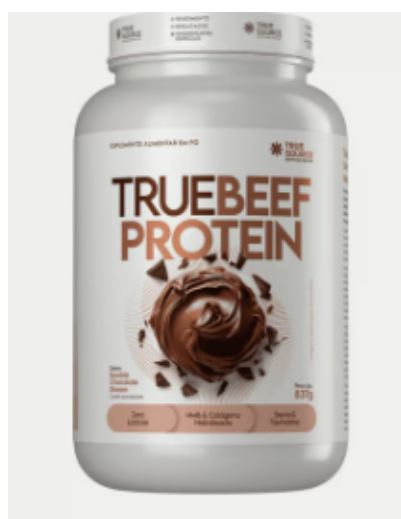


True Source

PROTEÍNA EM PÓ 100% ANIMAL



**Beef Protein -
Essential Nutrition**



**True Beef Protein -
True Source**



DARKNESS

WHEY PROTEIN SACHES



DUX Nutrition



**Essential
Nutrition**



Pura vida

COLÁGENOS



Equaliv Body Protein



Colagen Pro - Nutrify



Essential Nutrition



Pura vida

CREATINA



Pura vida



Nutrify



**Vitafor
(Creafort)**



**Essential
Nutrition**



**DUX
Nutrition**



Doctor´s First

GLUTAMINA



Nutrify



**Essential
Nutrition**



Vitafor



Doctor's First

TCM no jejum– Energia Cetogênica Inteligente



Equaliv Upgrade energy (100% C8)



EUA: Brain Octane Bulletproof (100% C8)



Pura vida (60% c8/ 40% c10)



Essential Nutrition (60% C8/ 40% c10)

TCM no jejum– Energia Cetogênica Inteligente



**Óleo de coco comum (47% c12)
RECOMENDADO APENAS PARA
FINS CULINÁRIOS**

Comparando tipos de TCM

Fique de olho nos rótulos muitos suplementos com a sigla TCM na verdade não são puros. Eles são o óleo de coco cheios de C12 (ácido láurico) — uma gordura mais longa que não gera cetonas de forma eficiente e rápida.

- **C8 (ácido caprílico) – mais potente para formar cetonas**
- **C10 (ácido cáprico) – também eficaz**
- **C12 (ácido láurico) – quase como uma gordura comum, lenta para virar energia**

TCM no jejum– Energia Cetogênica Inteligente

Produto	C8 (Caprílico)	C10 (Cáprico)	C12 (Láurico)	Conversão rápida em cetonas?	Observações adicionais
Equaliv Upgrade energy	✓ 100%	✗	✗	🔥 Alta	100% TCM - 100% ácido caprílico (C8)
/EUA: Brain Octane Bulletproof	✓ 100%	✗	✗	🔥 Alta	100% TCM - 100% ácido caprílico (C8)
TCM Lift (Puravida/ Essential)	✓ 60%	✓ 40%	✗	🔥 Alta	100% TCM, Uma Mistura C8:C10 sem ácido láurico

Por que usar TCM no jejum?

Em jejuns mais longos, momentos de TPM, ou no fim da tarde quando o estresse começa, o

uso de TCM pode ajudar a:

Aumentar clareza mental

Prolongar o jejum sem sofrimento

Evitar compulsão alimentar

Oferecer energia estável sem pico de glicose

Cada colher de sopa de TCM fornece, em média, 135 kcal.

Como usar o TCM no jejum?

Tome 1 colher de sobremesa ou de sopa

Antes de reuniões importantes

Ao final da tarde, quando o cansaço bater

No meio de jejuns prolongados, se a ansiedade apertar

Misture em sua bebida de preferência (chá ou café)

Use um mexedor portátil para emulsionar a gordura

Ou tome de uma só vez a colherada.



D R A

MAÍRA
SOLIANI

MEDICINA FUNCIONAL
CRM SP 141456