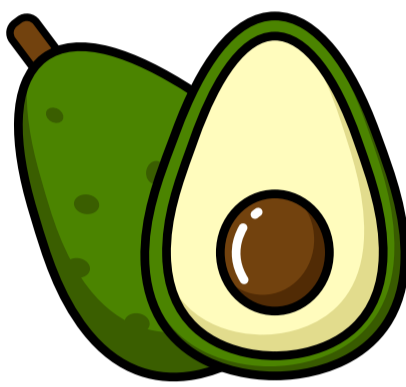




## Que tal um combinado?

Combinado não sai caro...  
**sai mais nutritivo!**



## Abacate com Ovo

A combinação abacate com ovo pode favorecer o funcionamento metabólico e ajudar no controle do peso quando inserida em uma alimentação equilibrada.

**Vou explicar de forma simples:**

### Ovo

- Rico em proteínas de alto valor biológico.
- A proteína aumenta o gasto energético durante a digestão (efeito térmico dos alimentos).
- Ajuda na saciedade e manutenção da massa muscular, fatores importantes para um metabolismo mais ativo.

### Abacate

- Fonte de gorduras boas (monoinsaturadas).
- Contribui para equilíbrio hormonal e controle do apetite.
- Ajuda a manter energia estável ao longo do dia.



Então por que falam que acelera metabolismo?

**Porque essa combinação:**

- Aumenta saciedade.
- Evita picos de glicose.
- Auxilia na manutenção muscular.
- Ajuda no controle alimentar ao longo do dia.

Tudo isso favorece um metabolismo mais eficiente, mas não existe alimento isolado que **acelere o metabolismo de forma milagrosa**.



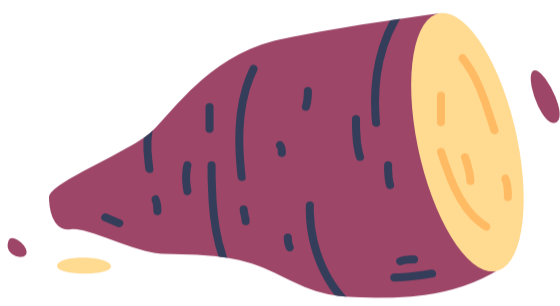
## Ponto de atenção

O abacate é nutritivo, mas tem alta densidade calórica. O consumo deve ser equilibrado, principalmente para quem busca controle de peso.



## Que tal um combinado?

Combinado não sai caro...  
**sai mais nutritivo!**



## Batata doce com Canela

A combinação batata-doce com canela pode contribuir para uma alimentação anti-inflamatória e para o bom funcionamento digestivo quando inserida em um estilo de vida saudável.

**Vou explicar de forma simples:**

### Batata-doce

- Rica em fibras que favorecem o funcionamento intestinal.
- Possui antioxidantes que ajudam a combater processos inflamatórios.
- Fornece energia de forma gradual, ajudando no controle da glicose.

### Canela

- Possui compostos bioativos com ação antioxidante e anti-inflamatória.
- Pode ajudar no controle do açúcar no sangue.
- Auxilia na digestão ao estimular enzimas digestivas.



Então qual é o benefício real da mistura?

**Quando consumidas juntas, elas podem:**

- Ajudar no equilíbrio da glicemia.
- Contribuir para a saúde intestinal.
- Auxiliar na redução de processos inflamatórios no organismo.
- Melhorar a saciedade.

É importante lembrar que inflamações são multifatoriais e dependem do **conjunto da alimentação e do estilo de vida.**

**Pequenas escolhas diárias constroem um organismo mais equilibrado e resistente.**



**Como consumir de forma saudável**

- Café da manhã proteico.
- Lanche pré ou pós-treino.
- Refeição leve e nutritiva.

**Exemplo:**

**Ovo mexido + fatias de abacate + torrada integral ou sementes.**

Quando os alimentos trabalham juntos, seu corpo sente os resultados.

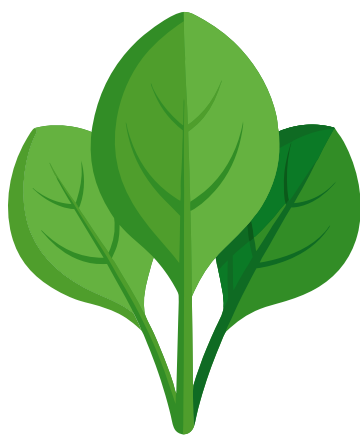
*Invista em combinações que nutrem e fortalecem.*





## Que tal um combinado?

Combinado não sai caro...  
**sai mais nutritivo!**



## Espinafre com limão

Misturar espinafre com limão é nutricionalmente muito interessante, já que pode ajudar na formação do sangue e no fortalecimento da imunidade.

**Vou explicar de forma simples:**

### Espinafre

- Fonte de ferro vegetal, importante para a produção de hemoglobina (formação do sangue).
- Rico em ácido fólico, nutriente essencial para produção das células sanguíneas.
- Possui antioxidantes que contribuem para a imunidade.

### Limão

- Rico em vitamina C.
- A vitamina C aumenta a absorção do ferro vegetal presente no espinafre.
- Atua na proteção das células e no suporte ao sistema imunológico.



Então qual é o benefício real da combinação?

**Quando consumidos juntos, eles podem:**

- Melhorar a absorção do ferro.
- Auxiliar na prevenção da anemia.
- Contribuir para o fortalecimento da imunidade.
- Ajudar na proteção contra danos celulares.

No entanto, nenhum alimento sozinho deixa o sistema imunológico "indestrutível". A imunidade depende de fatores juntos como alimentação, sono, atividade física e hábitos de vida.

**Combinações estratégicas transformam nutrientes em mais vitalidade para o seu dia.**

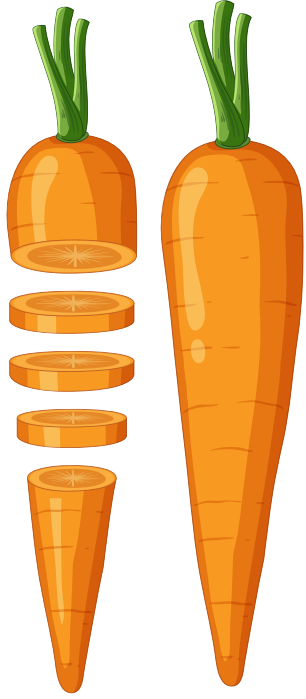


**Absorver melhor os nutrientes é um passo simples para cuidar da saúde de dentro para fora.**



## Que tal um combinado?

Combinado não sai caro...  
**sai mais nutritivo!**



## Cenoura com Azeite

A combinação de cenoura com azeite de oliva forma uma parceria nutricional interessante. Juntos, esses alimentos podem contribuir para a saúde da pele e ajudar a reduzir processos inflamatórios, o que, de forma indireta, também pode beneficiar as articulações.

### Cenoura com azeite ajuda nas articulações e na pele?

-Pode contribuir, mas não faz efeito terapêutico isolado.

#### Cenoura

- Rica em betacaroteno.
- Atua como antioxidante, ajudando na saúde da pele.
- Contribui para proteção celular e regeneração dos tecidos.

#### Azeite de oliva extravirgem

- Fonte de gorduras monoinsaturadas e compostos anti-inflamatórios.
- Pode auxiliar na redução de inflamações no organismo.
- Ajuda na absorção das vitaminas lipossolúveis (como a vitamina A da cenoura).



Qual o benefício real da combinação?

### Quando consumidos juntos, eles podem:

- Melhorar a absorção do betacaroteno.
- Contribuir para saúde e aparência da pele.
- Auxiliar no controle de processos inflamatórios.
- Ajudar na proteção das articulações a longo prazo.

Contudo, dores articulares e saúde da pele dependem de diversos fatores, como alimentação saudável, hidratação, sono, exposição solar e estilo de vida.

**Combinações estratégicas transformam nutrientes  
em mais vitalidade para o seu dia.**



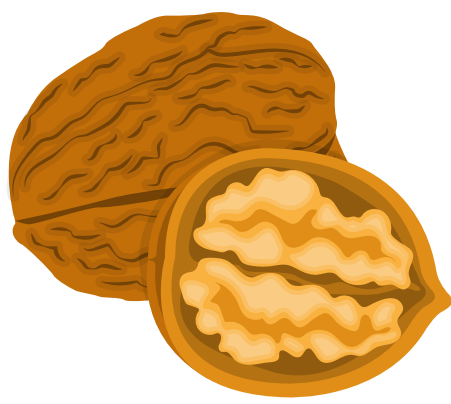
**Absorver melhor os nutrientes é um passo  
simples para cuidar da saúde de dentro para fora.**





## Que tal um combinado?

Combinado não sai caro...  
**sai mais nutritivo!**



## Nozes com Mirtilos

A combinação de nozes com mirtilos é uma associação nutricional muito rica que pode contribuir para a saúde do cérebro e para a proteção contra o envelhecimento celular quando faz parte de uma alimentação equilibrada.

**Nozes com mirtilos melhoram memória e envelhecimento?**  
-Podem ajudar sim

### Nozes

- Ricas em ômega-3 e gorduras boas.
- Auxiliam na saúde cerebral e na comunicação entre os neurônios.
- Possuem ação antioxidante e anti-inflamatória.

### Mirtilos (blueberries)

- Ricos em antocianinas (antioxidantes potentes).
- Ajudam na proteção das células cerebrais.
- Podem contribuir para memória e função cognitiva.



Qual o benefício real da combinação?

**Quando consumidos juntos, eles podem:**

- Ajudar na proteção das células do cérebro.
- Contribuir para memória e concentração.
- Auxiliar na redução do estresse oxidativo.
- Colaborar para o envelhecimento saudável.

Todavia, **a saúde cerebral depende também de sono adequado**, atividade física, estímulos mentais e alimentação equilibrada como um todo.

**Alimentar o cérebro hoje é investir em memória e qualidade de vida no futuro.**



**Absorver melhor os nutrientes é um passo simples para cuidar da saúde de dentro para fora.**





## Que tal um combinado?

Combinado não sai caro...  
**sai mais nutritivo!**



## Chia com Água de Coco

Misturar chia com água de coco gera uma combinação nutritiva que pode ajudar na hidratação e no funcionamento intestinal, contribuindo indiretamente para a sensação de bem-estar abdominal.

### Chia

- Rica em fibras solúveis que formam um gel no intestino.
- Ajuda no funcionamento intestinal.
- Promove maior saciedade.
- Pode auxiliar na redução do inchaço quando há constipação.

### Água de coco

- Fonte natural de eletrólitos (potássio, magnésio, sódio).
- Auxilia na reposição de líquidos.
- Contribui para a hidratação corporal.



Qual o benefício real da combinação?

**Quando consumidos juntos, eles podem:**

- Ajudar no trânsito intestinal.
- Contribuir para hidratação do organismo.
- Auxiliar na sensação de saciedade.
- Reduzir desconfortos abdominais relacionados ao intestino preso.

Os benefícios mais amplos dependem de vários fatores como alimentação geral, consumo de sódio, hidratação, atividade física e equilíbrio intestinal.

**Hidratação e fibras: uma dupla simples que  
faz grande diferença no seu bem-estar.**



**Energia e equilíbrio começam nas escolhas  
naturais que você faz todos os dias.**





## Que tal um combinado?

Combinado não sai caro...  
**sai mais nutritivo!**



### Mel com Alho

Misturar alho com mel é uma combinação tradicional e nutritiva que pode auxiliar na imunidade e na saúde cardiovascular quando faz parte de hábitos saudáveis.

#### Alho

- Possui compostos sulfurados, como a alicina, com ação antimicrobiana e anti-inflamatória.
- Pode auxiliar no controle do colesterol e da pressão arterial.
- Contribui para a saúde cardiovascular.

#### Mel

- Possui antioxidantes.
- Pode ajudar a aliviar irritações na garganta.
- Contribui para o equilíbrio do organismo quando consumido com moderação.



Qual o benefício real da combinação?

**Quando consumidos juntos, eles podem:**

- Contribuir para o fortalecimento do sistema imunológico.
- Auxiliar na proteção cardiovascular.
- Ajudar na redução de processos inflamatórios.
- Apoiar o organismo na defesa contra microrganismos.

**Lembre-se que nenhum alimento substitui medicamentos ou tratamentos médicos.**



**Energia e equilíbrio começam nas escolhas naturais que você faz todos os dias.**