



“Metade do ano! E suas metas em saúde foram cumpridas ou foram esquecidas? Ainda dá tempo!”

Editorial

Meio do ano meus queridos!

Vamos rever nossas metas?
Ainda dá tempo de revisitar o que colocamos para 2025, e nós vamos te ajudar.
Perder peso e medidas?
Comer melhor?
Fazer exercícios?
Deixa a gente fazer parte desse momento de reflexão.
Conta com a gente!

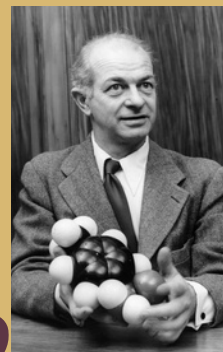
Equipe Quintessence



A química do corpo

“Gostaria de entender tudo do mundo o que eu puder.”

Linus Pauling, Nobel de Química



Menopausa e o engordar

E de repente você se vê com muitos calores à noite e o sono vai embora exatamente às 3h da manhã.
É ela, a menopausa chegando com tudo!
Mau humor, irritabilidade e baixa de memória vem acompanhando e o pior... aumento de peso na região abdominal.
Podemos fazer algo?
Sim, com toda certeza!
Além de verificar se podemos repor os hormônios, a atividade física, os fitoterápicos e as vitaminas são essenciais. Ainda mais, está na hora de rever sua dieta. Não comer muito após às 18h, fazer jejum intermitente e reduzir os doces muitas vezes ajudará em manter o peso.
Sabemos que não é fácil, mas podemos te ajudar.
Vamos conversar?

Dosagem Hormonal

Você precisa dosar os seus hormônio, mas por qual via? Sangue ou saliva?

Estradiol, estrona, progesterona, testosterona total e livre, DHT e SHBG são alguns dos hormônios mais importantes que temos que checar. Já fez os seus? Vamos tirar a dúvida sobre a peri-menopausa ou menopausa?

Quer mais informações?
Entrem em contato conosco pelo whatsapp
85-99264-5913.

Dica de Livro



Imune, Matt Richtel.

O escritor do livro, que é jornalista, conta a história de várias pessoas com alteração do sistema imune, tão lindo quanto perigoso. Ao mesmo tempo, faz um paralelo entre as descobertas sobre este sistema. Poético e profundo.

A genética atual

Os exames genéticos não são iguais. Mesmo que valores atrativos seduzam clientes mais afoitos, atenção! As análises devem nos ajudar a compreender o que podemos mudar através da modificação dos hábitos de vida e a ingestão de suplementos adequados e direcionados para o risco.

Entre em contato e saiba mais!



Comer peixe ou tomar ômega 3?

Depende!

O Ômega 3, união de dois ácidos eicosanóicos, ajuda demais na construção das membranas dos neurônios, porém quem tem o gene APOE, além de tomar o nutriente, precisa ainda comer peixe. Você quer saber se tem este gen? Entre em contato conosco.

Ácido Ursólico associado a Superóxido Dismutase- Longevidade cerebral e corporal

O sistema imune associado a uma boa quantidade de massa muscular estão sendo ligados à longevidade e saúde em todos os pontos, inclusive a saúde cerebral.

Os ativos injetáveis Ácido ursólico + Superóxido dismutase- SOD- quando usados juntos podem promovr:

1. Aumento de força muscular
2. Potência de energia para atividade física
3. Aumento da memória de trabalho
4. Aumento do foco nas atividades diárias
5. Redução dos sintomas de depressão e ansiedade

**Quer melhorar sua saúde cerebral?
Mande uma mensagem para
85-99264-5913.**