

Dra. Anna Paola Felicio

GUIA PRÁTICO

Vitaminas

Descubra quais vitaminas são
perfeitas para você emagrecer sem
perder o pique!



SOBRE AS VITAMINAS

O que vamos aprender?

01.

- O que são as vitaminas e para que servem?
- Função das vitaminas.
- Macronutrientes e micronutrientes.
- Exames de sangue

02.

- Mitos sobre a suplementação vitaminas:
- necessidade
 - ganho de peso
 - segurança

03.

Sinais de falta de vitaminas...
Sintomas inespecíficos para deficiências leves: cabelos, unhas, disposição, dores nas pernas, etc.
Sintomas importantes para deficiência crônica.

04.

Vitaminas e emagrecimento
Queda de cabelo do emagrecimento

05.

Como escolher suas vitaminas?
Vitamina D3
Coenzima Q10
Vitaminas do Complexo B
Polivitamínicos

06.

Por quanto tempo tomar?
Exige prescrição médica?
Acompanhamento médico / exames

Dra. Anna Paola Felicio

GUIA PRÁTICO

Vitaminas

01.

- O que são as vitaminas e para que servem?
- Função das vitaminas.
- Macronutrientes e micronutrientes.
- Exames de sangue



Comente aí!

Você já toma
vitaminas?



SOBRE AS VITAMINAS

O que vamos aprender?

01.

- O que são as vitaminas e para que servem?
- Função das vitaminas.
- Macronutrientes e micronutrientes.
- Exames de sangue

02.

- Mitos sobre a suplementação vitaminas:
- necessidade
 - ganho de peso
 - segurança

03.

Sinais de falta de vitaminas...
Sintomas inespecíficos para deficiências leves: cabelos, unhas, disposição, dores nas pernas, etc.
Sintomas importantes para deficiência crônica.

04.

Vitaminas e emagrecimento
Queda de cabelo do emagrecimento

05.

Como escolher suas vitaminas?
Vitamina D3
Coenzima Q10
Vitaminas do Complexo B
Polivitamínicos

06.

Por quanto tempo tomar?
Exige prescrição médica?
Acompanhamento médico / exames

Parte
1



CONCEITO

O que são vitaminas?

São Micronutrientes...

Substâncias encontradas nos alimentos naturais, que tem funções no organismo.



CONCEITO

Alimentos "enriquecidos"

Alimentos processados com
adição de vitaminas...



SÃO VENDIDAS COMO
SUPER SAUDÁVEIS MAS...

Frutas são ricas em açúcar!



Sucos de Frutas



Frutas Doces



Salada de Frutas

Comente aí!

**Você já fez exame
de vitamina D e B12?**





CONCEITO

Para que servem as vitaminas?

Precursors de coenzimas e de hormônios

Participam principalmente do metabolismo da produção de energia.



Macronutrientes

Presentes em todos os alimentos, naturais ou processados, em diferentes proporções.

Micronutrientes

Presentes em alimentos naturais, tipos diferentes.



FONTES DE VITAMINAS

Macronutrientes x Micronutrientes

Uma alimentação é considerada rica quando apresenta uma proporção adequada de macronutrientes que gere grande saciedade.

Lembrando:

Proteínas são excelentes alimentos.
Carboidratos são pobres.
Gorduras são riquíssimas!



FONTES DE VITAMINAS

Mas... e as frutas?

As frutas são alimentos ricos em açúcares, mas todos se lembram somente das suas vitaminas. Compensa?

Já as frutas liberadas são consideradas muito nutritivas, pois combinam os melhores macronutrientes com micronutrientes.

Aproveite para relembrar: abacate, coco, limão, maracujá, tomate e azeitona.



LABORATÓRIO

Exames de sangue

É possível medir a quantidade de vitaminas no sangue.

É preciso? A princípio não... Não é de costume do médico.

Nutricionistas pedem exames.

Consideramos que o corpo não faz reserva de vitaminas e que precisamos delas para tudo, principalmente para emagrecer!

FONTES NATURAIS DE VITAMINAS



**CARNE, LEITE E
OVOS**



**VERDURAS E
LEGUMES**



FRUTAS

NUTRIÇÃO DE QUALIDADE

Os melhores alimentos são...

**RICOS EM GORDURAS
NATURAIS**



os dois!

**RICOS EM
VITAMINAS E SAIS
MINERAIS**



Parte
2

mitos sobre a SUPLEMENTAÇÃO vitamínica

Mitos sobre a suplementação vitaminas:

- necessidade
- ganho de peso
- segurança



mitos 1

**Suplementar
vitaminas
somente através
da alimentação é
suficiente?**



NUTRIÇÃO DE QUALIDADE

Alimentação ou Suplementação? os dois!

Qualidade dos
MACRONUTRIENTES



Quantidade de
MICRONUTRIENTES



PARA QUEM É?

Suplementos para todas!

Crianças

Gestantes

Menopausa

Adolescentes

Amamentação

Idosas

Comente aí!

**Restou algum
receio?**



NUTRIÇÃO DE QUALIDADE

Alimentação ou Suplementação?

MACRONUTRIENTES

Foco na qualidade dos alimentos.
Alimentos de boa qualidade são aqueles que induzem saciedade. Alimentos de qualidade baixa não nutrem adequadamente.

os dois!

MICRONUTRIENTES

Foco na garantia do aporte necessário de vitaminas para os processos metabólicos de energia.



mitos 2

Suplementar vitaminas vai me fazer mal?

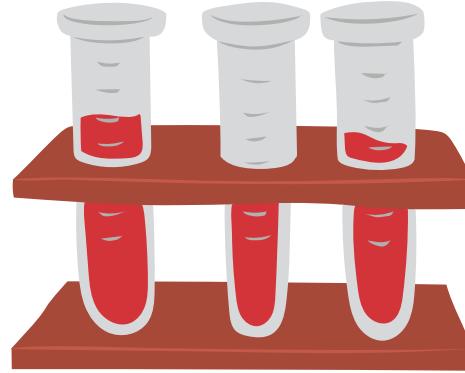


mitos 3

**Suplementar
vitaminas vai me
engordar?**



EXAME DE SANGUE



VALORES DE REFERÊNCIA



Vitamina D

20 A 100 NG/ML

Vitamina B12

210 – 980 PG/ML

Parte
3



EXAMES DE SANGUE E INSUFICIÊNCIA VITAMÍNICA

Será que me faltam vitaminas?

- Sinais de falta de vitaminas...
- Sintomas inespecíficos para deficiências leves: cabelos, unhas, disposição, dores nas pernas, etc.
- Sintomas importantes para deficiência crônica.

DEFICIÊNCIA VITAMÍNICA LEVE

ADULTOS

Sinais e sintomas leves, inespecíficos.
Atribuíveis a outras doenças, a efeitos
colaterais de medicamentos ou
sintomas psicológicos...



CRIANÇAS

Pode haver atraso no
crescimento e
desenvolvimento.



Comente aí!

**Você apresenta
algum sintoma de
vitaminas baixas?**





**Parte
4**

E O QUE TEM A VER?

Vitaminas Emagrecimento & Queda de Cabelos ?



Parte
4



O QUE TEM A VER?

Vitaminas e Emagrecimento

O uso de suplemento de vitaminas durante o processo de emagrecimento tem como objetivo garantir o aporte de todos os micronutrientes necessários ao metabolismo de grandes quantidades de gordura corporal.

EMAGRECER (MUITOS QUILOS) É UM EVENTO MUITO IMPORTANTE PARA O CORPO E VAI DEMANDAR MAIS VITAMINAS.

**A queda de cabelo é indesejada,
mas reversível e temporária.
É o preço que se paga por
queimar tanta gordura.**

**Pode ser minimizada pela
suplementação vitamínica.**





**COMO ESCOLHER SUAS
VITAMINAS?**

E o que suplementar?

VITAMINA D3 – 5.000 A 10.000 UI POR DIA

COENZIMA Q10 – 200 MG POR DIA

POLIVITAMÍNICO COM COMPLEXO B

EM RODÍZIO



5



**Parte
5**



AS VITAMINAS MAIS IMPORTANTES

Como escolher suas vitaminas?

Como escolher suas vitaminas?
Vitamina D3
Coenzima Q10
Vitaminas do Complexo B
Polivitamínicos

Escolha a sua!

[Q](#) Todas [Shopping](#) [Notícias](#) [Imagens](#) [Videos](#) [Mais](#)

Ferramentas

SafeSearch ▾



Anúncios · Comprar POLIVITAMINICOS

<p>Promoção IMUNOMUL Multivitamínico com 60 cápsulas Vitafor 60 Cápsulas</p> <p>R\$ 79,99 R\$ 122 DrogaRaia.com.br</p>	<p>Multivitamínico - Pote 90 Cápsulas</p> <p>R\$ 79,90 DUX Nutrition</p>	<p>Suplemento Vitamínico Maq com 30 Comprimidos...</p> <p>R\$ 50,49 DrogaRaia.com.br</p>	<p>Vitamina Lavitan A-z Mulher 60 Comprimidos Energia Imunidade</p> <p>R\$ 13,90 Amazon.com.br</p>	<p>Lavitan Mais A-z Com 90 Comprimidos</p> <p>R\$ 21,99 Amazon.com.br</p>	<p>Vitergan Zinco PL 30 Comprimidos Marjan</p> <p>R\$ 89,52 DrogaRaia.com.br</p>	<p>Vitapure Super 60 Tabletes</p> <p>R\$ 72,82 integralmedica.co...</p>	<p>Suplemento Vitamínico e Mineral Quelatus com 30...</p> <p>R\$ 81,99 DrogaRaia.com.br</p>	<p>Suplemento Vitamínico Gerovital c/ Ginseng com 30...</p> <p>R\$ 41,43 Drogaria Araujo</p>	<p>Maq com 30 Comprimidos</p> <p>R\$ 48,99 Drogaria Araujo</p>
---	--	--	--	---	--	---	---	--	--

<p>Cinco lojas ou mais</p> <p>Polivitamínico 1000mg... extradelivery.com.br · Em...</p>	<p>Polivitamínico Multi A-Z - Cata...</p> <p>catarinensepharma.com.br</p>	<p>Polivitamínicos e Minerais – Benefícios das ...</p> <p>registrodemarca.in</p>	<p>Polivitamínico ® Suplemento...</p> <p>nutriblue.com.br</p>	<p>O Que São os Polivitamínicos? Saiba Mais! - S...</p> <p>shopee.com.br</p>	<p>Polivitamínicos e sua importância - Lu Expli...</p> <p>magazineluiza.com.br</p>	<p>Comprar Polivitamínico nutrição m... drogarianovaesperanca.co...</p>
---	---	--	---	--	--	---

Comente aí!

**Viu, como
é simples?**



**Parte
6**

**A que horas
tomar?
Por quanto tempo?
Exige receita?
Acompanhamento
médico?**



DOSE DIÁRIA

Qual o melhor horário para tomar seu suplemento de vitaminas?



De manhã???



Antes do almoço??



Ao jantar??



DOSE DIÁRIA

Qual o melhor horário para tomar seu suplemento de vitaminas?



Antes do almoço!!

Por quanto tempo tomar as vitaminas?



**Exige
prescrição
médica?**



SEGURANÇA

Converse com seu médico!



TRATAR DA
SAÚDE É MELHOR
QUE TRATAR DE
DOENÇA



OBSERVE COMO SE
SENTE. SEU CORPO
CONVERSA COM
VOCÊ.



ESTE GUIA TEM FINS
EDUCATIVOS. ESTOU À
DISPOSIÇÃO PARA UMA
CONSULTA!



@dra.annapaola



OBRIGADA!

#PARTIUEMAGRECERDORMINDO