PROTOCOLO NUTROMETABÓLICO CLÍNICO

Protocolo

Reset Metabólico

24 SHOTS NATURAIS

SEM PLATÔ • SEM INFLAMAÇÃO • SEM EFEITOS COLATERAIS

Receitas clínicas para potencializar o seu emagrecimento e reduzir o desconforto das canetinhas emagrecedoras.

24	6	100%
RECEITAS	PERFIS	NATURAL

Dr. Alexandre Fermino Henrique Junior

ESPECIALISTA EM EMAGRECIMENTO & NUTROMETABÓLICA

@dr.alexandrehenriquejr2

NAVEGUE PELO PROTOCOLO

Sumário

01 INTRODUÇÃO
Mensagem do Dr. Alexandre 3
A ciência por trás dos shots metabólicos

02 COMO USAR
Modo de Preparo e Protocolo 4
Instruções clínicas de uso e preparo

I CAPÍTULO I
Termogênicos & Queima de Gordura 5
4 receitas para ativação da oxidação lipídica

II CAPÍTULO II
Controle Glicêmico 8
2 receitas para sensibilidade à insulina

III CAPÍTULO III
Anti-inflamatórios & Antioxidantes 10
3 receitas para redução da inflamação crônica

IV CAPÍTULO IV
Imunidade 12
Fortalecimento do sistema imune inato

V CAPÍTULO V
Detox & Suporte Hepático 13
3 receitas para destoxificação e saúde do fígado

VI CAPÍTULO VI
Saúde Intestinal & Microbiota 16
4 receitas para integridade e motilidade intestinal

VII CAPÍTULO VII
Foco, Energia & Nootrópicos 19
3 receitas para clareza mental e energia limpa

VIII CAPÍTULO VIII
Performance & Recuperação 21
2 receitas para treino e modulação do cortisol

IX CAPÍTULO IX
Equilíbrio Hormonal & Vitalidade 22
2 receitas para suporte hormonal e vigor

INTRODUÇÃO

Mensagem do Dr. Alexandre

> *"O emagrecimento eficaz não acontece apenas em déficit calórico — ele acontece quando o seu metabolismo está funcionando em plena capacidade. Os shots metabólicos são a ferramenta mais simples e poderosa para ativar esse potencial diariamente."*
>
> — DR. ALEXANDRE FERMINO HENRIQUE JUNIOR

Ao longo da minha prática clínica especializada em emagrecimento e no uso de protocolos como a Tirzepatida, observei que os pacientes com melhores resultados compartilham um hábito em comum: uma rotina matinal de nutrição funcional concentrada.

Os shots metabólicos são blends de ativos naturais — plantas, aminoácidos, especiarias e extratos — com ação clínica comprovada para modulação do metabolismo, controle glicêmico, redução da inflamação e suporte ao processo de perda de gordura.

Este protocolo reúne 24 formulações exclusivas, organizadas em 9 categorias terapêuticas. Cada shot foi desenvolvido com base em fitoquímica avançada e sinergismo de ativos, priorizando máxima biodisponibilidade e facilidade de preparo.

🔬

BASE CIENTÍFICA

Cada ingrediente foi selecionado com base em evidências de modulação metabólica, fitoquímica e nutrologia clínica.

⚡

AÇÃO RÁPIDA

A ingestão em jejum maximiza a absorção dos ativos e a resposta metabólica nos primeiros 20 minutos.

🌿

100% NATURAL

Sem fórmulas sintéticas. Todos os ingredientes são encontrados em lojas de produtos naturais e farmácias de manipulação.

🔄

ROTAÇÃO INTELIGENTE

A rotação semanal impede adaptação metabólica e garante um espectro amplo de fitoquímicos ativos.

COMO USAR

Modo de Preparo e Protocolo Clínico

Para garantir máxima biodisponibilidade e eficácia dos ativos, siga rigorosamente as orientações abaixo. A correta ativação enzimática dos ingredientes é essencial para o resultado clínico.

1

PREPARE O BLEND SECO (OPCIONAL)

Para os blends em pó: adquira os ingredientes em lojas de produtos naturais (sugestão: 50g de cada). Misture em um frasco de vidro limpo e seco. Armazene bem fechado em local fresco e seco, longe da luz direta. Validade: até 30 dias após manipulação.

2

PREPARE O SHOT DIÁRIO

Coloque 1 colher de chá cheia (aproximadamente 7g) do blend ou os ingredientes indicados em um copo de shot. Adicione o suco de 1 limão espremido e 30ml de água morna (não quente — máximo 45°C para preservar enzimas). Misture vigorosamente por 20–30 segundos até homogeneização completa.

3

CONSUMA IMEDIATAMENTE

Ingira imediatamente após o preparo, preferencialmente em jejum (antes do café da manhã) ou 20 minutos antes das principais refeições. Não aguarde — os compostos ativos oxidam rapidamente após o contato com o ar e o ácido do limão.

⚠ ORIENTAÇÕES CLÍNICAS IMPORTANTES

Gastrite ou estômago sensível: dilua o shot em 100ml de água antes de consumir. | Gestantes e lactantes: consulte seu médico antes do uso. | Medicamentos: pacientes em uso de anticoagulantes, hipoglicemiantes ou imunossupressores devem consultar o médico antes de iniciar o protocolo, especialmente os shots com cúrcuma, gengibre e própolis em altas doses. | Horário ideal: entre 6h e 8h da manhã, em jejum.

CAPÍTULO I



Termogênicos & Queima de Gordura

Shots formulados para ativar a termogênese celular, estimular a oxidação de ácidos graxos e acelerar o metabolismo basal — potencializando cada sessão de treino e cada hora de jejum.

04 RECEITAS CLÍNICAS



01

TERMOGÊNICO

Termogênico de Elite

BASE DO PROTOCOLO

INGREDIENTES

- 30ml de vinagre de maçã orgânico
- 1 colher de café de gengibre em pó
- 1 pitada de pimenta caiena
- Suco de 1/2 limão siciliano

AÇÃO CLÍNICA

🎯 **Oxidação de gordura & ativação enzimática**

O ácido acético do vinagre inibe a lipogênese e aumenta a oxidação de gordura. A capsaicina da caiena ativa receptores TRPV1, elevando o gasto energético. O gingerol modula enzimas lipolíticas hepáticas.

⏰ *Ideal: em jejum, 30 min antes do café da manhã ou do treino matinal*



02

TERMOGÊNICO

Green Coffee Blast

ENERGIA LIMPA & FOCO

INGREDIENTES

- 30ml de café frio concentrado
- 1 colher de chá de TCM (C8 — óleo de coco fracionado)
- 1/2 colher de café de cardamomo em pó

AÇÃO CLÍNICA

🎯 **Energia rápida & foco mental (nootrópico)**

O TCM C8 é convertido diretamente em corpos cetônicos pelo fígado, fornecendo combustível rápido ao cérebro. A cafeína potencializa a lipólise. O cardamomo possui ação digestiva e termogênica.

⏰ *Ideal: manhã cedo, antes da primeira tarefa cognitiva do dia*



03

TERMOGÊNICO

Lipo-Burn Blend

OXIDAÇÃO LIPÍDICA AVANÇADA

INGREDIENTES

- 1 colher de café de Matchá (chá verde em pó, alta qualidade)
- 1/2 colher de café de L-Carnitina em pó
- 1 pitada de pimenta caiena
- 30ml de água fria ou 1 limão espremido

AÇÃO CLÍNICA

🎯 **Estímulo à oxidação lipídica & gasto energético**

A L-Carnitina transporta ácidos graxos de cadeia longa para dentro das mitocôndrias, onde são oxidados. As catequinas do matchá (EGCG) inibem a enzima COMT, prolongando o efeito termogênico da norepinefrina.

⏰ *Ideal: 30–45 min antes do treino aeróbico ou HIIT*



04

TERMOGÊNICO PREMIUM

Ultra-Metabolic Boost

MITOCÔNDRIA & TERMOGÊNESE

INGREDIENTES (MIX EM PÓ)

- 1 colher de café (~7g) de Farinha de beterraba
- 1 colher de café (~7g) de L-Carnitina em pó
- 1 colher de café (~7g) de Coenzima Q10 (CoQ10)
- 1 colher de café (~7g) de Matchá (chá verde em pó)
- 1 colher de café (~7g) de Picolinato de Cromo
- 1 colher de café (~7g) de Gengibre em pó

AÇÃO CLÍNICA

🎯 **Produção de ATP mitocondrial & controle glicêmico**

Fórmula completa para pacientes em tratamento com GLP-1/Tirzepatida. A CoQ10 é co-fator essencial da cadeia transportadora de elétrons mitocondrial. O cromo potencializa a sinalização insulínica. Combate a fadiga metabólica característica do tratamento farmacológico.

⭐ *Recomendado especialmente para pacientes em protocolo de emagrecimento farmacológico (GLP-1)*

CAPÍTULO II



Controle Glicêmico

Shots para modulação da glicemia pós-prandial e melhora da sensibilidade à insulina — fundamentais para quem busca emagrecimento sustentável e prevenção do diabetes.

02 RECEITAS CLÍNICAS



05

GLICEMIA

Insulin Balance

SENSIBILIDADE À INSULINA

INGREDIENTES

- 30ml de água morna
- 1 colher de café de canela do Ceilão (verdadeira — Ceylon)
- 1 pitada de pimenta preta moída
- 1/2 colher de café de cacau 100% (ou picolinato de cromo)

AÇÃO CLÍNICA

🎯 **Controle da glicemia pós-prandial**

A canela do Ceilão (verdadeira, não cassia) possui cinamaldeído que mimetiza a ação da insulina nos receptores GLUT4. O cacau 100% contém flavonoides que reduzem a resistência insulínica. A piperina aumenta a biodisponibilidade de todos os compostos.

⏰ *Ideal: 15 min antes das refeições principais, especialmente almoço e jantar*



06

GLICEMIA

Metabolic Master Blend

SUPORTE VASCULAR & INSULÍNICO

INGREDIENTES (MIX EM PÓ)

- 1 colher de café (~7g) de Canela do Ceilão em pó
- 1 colher de café (~7g) de Picolinato de Cromo
- 1 colher de café (~7g) de Farinha de beterraba
- Suco de 1 limão + 30ml água morna

AÇÃO CLÍNICA

🎯 **Sensibilidade insulínica & disposição vascular**

O cromo picolinato potencializa a sinalização do receptor de insulina (IR). Os nitratos da beterraba são convertidos em óxido nítrico, promovendo vasodilatação e melhorando a captação de glicose pelo tecido muscular.

⏰ *Ideal: em jejum matinal ou antes da refeição pré-treino*

CAPÍTULO III



Anti-inflamatórios & Antioxidantes

A inflamação crônica subclínica é o maior inimigo do emagrecimento. Estes shots combatem os radicais livres, modulam as citocinas pró-inflamatórias e protegem o organismo durante o processo de perda de peso.

03 RECEITAS CLÍNICAS



07

ANTI-INFLAMATÓRIO

Ouro Líquido

GOLDEN SHOT — O CLÁSSICO

INGREDIENTES

- 30ml de água morna
- 1 colher de café cheia de cúrcuma longa em pó
- 1 pitada de pimenta preta (piperina)
- 1 colher de chá de azeite de oliva extra virgem

AÇÃO CLÍNICA

🎯 **Redução da inflamação crônica subclínica**

A curcumina inibe NF-κB e COX-2, as principais vias pró-inflamatórias. O azeite é essencial: a curcumina é lipossolúvel e absorvida 7x mais com gordura. A piperina aumenta sua biodisponibilidade em 2000%.

⭐ *Um dos shots mais estudados da nutrologia funcional — use 5x por semana*



08

ANTIOXIDANTE

Proteção de Polifenóis

VARREDURA DE RADICAIS LIVRES

INGREDIENTES

- 30ml de chá de hibisco concentrado (frio)
- 1 colher de chá de suco de cranberry puro
- 1 pitada de camu-camu ou acerola em pó

AÇÃO CLÍNICA

🎯 **Combate ao estresse oxidativo**

Os antocianinas do hibisco e cranberry neutralizam espécies reativas de oxigênio. O camu-camu possui a maior concentração de vitamina C natural conhecida, fundamental para a síntese de colágeno e regeneração celular durante o emagrecimento.

⏰ *Ideal: meio da tarde ou após exposição solar intensa*



09

ANTIOXIDANTE PREMIUM

Anti-Ox Global Defense

IMUNIDADE & ANTI-AGING

INGREDIENTES (MIX EM PÓ)

- 1 colher de café (~7g) de Cúrcuma longa em pó
- 1 colher de café (~7g) de Piperina (extrato de pimenta preta)
- 1 colher de café (~7g) de Própolis verde em pó (11% extrato seco)
- 1 colher de café (~7g) de Extrato de semente de uva (OPC)
- 1 colher de café (~7g) de Resveratrol em pó
- 1 colher de café (~7g) de Vitamina C em pó (ácido ascórbico)

AÇÃO CLÍNICA

🎯 **Varredura de radicais livres & anti-envelhecimento**

Fórmula avançada com múltiplas classes de antioxidantes: polifenóis (curcumina, OPC), estilbenos (resveratrol) e vitaminas. O resveratrol ativa sirtuínas (SIRT1), proteínas longevidade. Fundamental para pacientes em perda de peso acentuada, que geram mais estresse oxidativo.

⭐ *Ideal para pacientes em protocolo de perda de peso acentuada — use 3x por semana*



10

IMUNIDADE

Imunomodulador Forte

SISTEMA IMUNE INATO

INGREDIENTES

- 20ml de água
- 20 gotas de extrato de própolis verde (mín. 11% extrato seco)
- Suco de 1/2 limão taiti
- 1 pitada de alho em pó (opcional)

AÇÃO CLÍNICA

🎯 **Fortalecimento do sistema imune inato**

A artepilina C do própolis verde brasileiro é um dos mais potentes imunomoduladores naturais conhecidos, com atividade antiviral, antibacteriana e antifúngica. O alho possui alicina com potente ação antimicrobiana sinérgica.

⏰ *Ideal: em jejum matinal, especialmente em períodos de maior exposição a vírus (outono/inverno)*

CAPÍTULO V



Detox & Saúde Hepática

O fígado é o principal órgão do emagrecimento. Estes shots suportam as fases I e II de destoxificação hepática, auxiliam na eliminação de toxinas liberadas pela quebra de gordura e promovem a regeneração celular hepática.

03 RECEITAS CLÍNICAS



11

DETOX HEPÁTICO

Hepato-Regen

SUPORTE AO FÍGADO

INGREDIENTES

- 30ml de infusão concentrada de carqueja ou alcachofra
- 1/2 colher de café de spirulina em pó
- Gotas de limão siciliano

AÇÃO CLÍNICA

🎯 **Fases I e II de destoxificação hepática**

A carqueja estimula o fluxo biliar (colerético) e protege hepatócitos. A cinarina da alcachofra regenera células hepáticas e reduz colesterol. A spirulina fornece ficocianina, um poderoso hepatoprotetor que bloqueia a peroxidação lipídica hepática.



12

DETOX / QUELANTE

Alkalizing Chlorophyll

QUELAÇÃO & ALCALINIZAÇÃO

INGREDIENTES

- 30ml de água alcalina ou filtrada
- 1 colher de café de clorela em pó
- 1 pitada de matchá de alta qualidade

AÇÃO CLÍNICA

🎯 **Quelante de metais pesados & alcalinização**

A clorela possui glicoproteínas de parede celular que se ligam a metais pesados (mercúrio, chumbo, cádmio) facilitando sua excreção fecal. A clorofila do matchá alcaliniza o pH sistêmico, criando ambiente desfavorável à inflamação crônica.



13

DETOX HEPÁTICO

Detox-Repair Blend

SUPORTE NA PERDA DE GORDURA

INGREDIENTES (MIX EM PÓ)

- 1 colher de café (~7g) de Spirulina verde em pó
- 1 colher de café (~7g) de Cardo mariano (silimarina) em pó
- 1 colher de café (~7g) de Clorela em pó
- Suco de 1 limão + 30ml água

AÇÃO CLÍNICA

🎯 **Processamento de toxinas da lipólise**

Durante a perda de gordura, toxinas lipossolúveis acumuladas no tecido adiposo são liberadas na corrente sanguínea. A silimarina do cardo mariano protege os hepatócitos deste fluxo tóxico. Algas + silimarina = combinação hepatoprotetora de elite.

CAPÍTULO VI



Saúde Intestinal & Microbiota

O intestino é o segundo cérebro e o principal regulador da saciedade. Shots para reparação da mucosa intestinal, equilíbrio da microbiota e melhora da motilidade — essenciais para quem usa GLP-1.

04 RECEITAS CLÍNICAS



14

INTESTINO

Gut Repair

INTEGRIDADE INTESTINAL

INGREDIENTES

- 30ml de água morna
- 1 colher de chá de L-Glutamina em pó
- 1 colher de chá de Aloe Vera próprio para consumo

AÇÃO CLÍNICA

🎯 **Recuperação da mucosa & redução de permeabilidade**

A L-Glutamina é o principal combustível dos enterócitos (células da mucosa intestinal) e reduz a permeabilidade intestinal (intestino poroso). A Aloe Vera contém acemanana, polissacarídeo com ação cicatrizante e anti-inflamatória na mucosa.

⭐ *Essencial para pacientes com histórico de síndrome do intestino irritável ou constipação por GLP-1*



15

DIGESTÃO

Digest-Easy

PRÉ-REFEIÇÃO

INGREDIENTES

- 20ml de água de coco natural
- 1 colher de chá de suco de abacaxi puro (bromelina)
- 1 pitada de hortelã seca moída

AÇÃO CLÍNICA

🎯 **Melhora da quebra de proteínas & redução de gases**

A bromelina do abacaxi é uma protease que pré-digere proteínas, reduzindo distensão abdominal e gases. A hortelã relaxa a musculatura lisa intestinal (antiespasmódica). A água de coco repõe eletrólitos e suporta a hidratação intestinal.

⏰ *Ideal: 10–15 min antes das refeições principais*



16

MICROBIOTA

Gut-Health Blend

INTESTINO & MOTILIDADE

INGREDIENTES (MIX EM PÓ)

- 1 colher de café (~7g) de Psyllium (casca em pó)
- 1 colher de café (~7g) de Farelo de aveia fino
- 1 colher de café (~7g) de Chia moída
- Suco de 1 limão + 100ml água (diluir bem)

AÇÃO CLÍNICA

🎯 **Combate à constipação & saúde da microbiota**

Mix de fibras solúveis (psyllium, beta-glucana da aveia) e insolúveis (chia) que aumentam o bolo fecal, aceleram o trânsito intestinal e servem como prebióticos para bactérias benéficas. Fundamental para combater constipação — efeito colateral comum dos GLP-1.

💧 *Aumente ingestão de água no dia (mínimo 2L) ao usar este shot*



17

SACIEDADE

Satiety-Plus Blend

SACIEDADE PROLONGADA

INGREDIENTES (MIX EM PÓ)

- 1 colher de café (~7g) de Glucomannan (konjac) em pó
- 1 colher de café (~7g) de Goma acácia em pó
- 1 colher de café (~7g) de Farinha de feijão branco (faseolamina)
- 150ml de água fria (importante: usar mais água)

AÇÃO CLÍNICA

🎯 **Retardo do esvaziamento gástrico & índice glicêmico baixo**

O glucomannan forma gel viscoso no estômago, aumentando a saciedade. A faseolamina da farinha de feijão branco inibe a alfa-amilase pancreática, bloqueando parcialmente a absorção de carboidratos. A goma acácia é prebiótica e suaviza a mucosa intestinal.

⏰ *Ideal: 20 min antes das refeições — potencializa saciedade junto ao efeito do GLP-1*

CAPÍTULO VII



Foco, Energia & Nootrópicos

Mente clara, energia sustentada e foco inabalável. Estes shots modulam neurotransmissores, melhoram a circulação cerebral e fornecem combustível limpo ao sistema nervoso central.

03 RECEITAS CLÍNICAS



18

NOOTRÓPICO

Brain-Boost Blend

CLAREZA MENTAL

INGREDIENTES (MIX EM PÓ)

- 1 colher de café (~7g) de Cacau 100% em pó (sem adição de açúcar)
- 1 colher de café (~7g) de Ginkgo Biloba em pó (extrato padronizado)
- 1 colher de café (~7g) de Ginseng Panax em pó
- 30ml de água + suco de limão

AÇÃO CLÍNICA

🎯 **Oxigenação cerebral & foco matinal**

O ginkgo melhora a microcirculação cerebral e inibe o PAF (fator de agregação plaquetária). O ginseng panax regula o eixo HPA e o cortisol matinal. O cacau fornece teobromina e flavonoides que aumentam o BDNF (fator neurotrófico).

⏰ *Ideal: pela manhã, antes das principais tarefas cognitivas do dia*



19

NOOTRÓPICO PREMIUM

Neuro-Endocrine Focus

EIXO HPA & CORTISOL

INGREDIENTES (MIX EM PÓ)

- 1 colher de café (~7g) de Ashwagandha (KSM-66 preferencialmente)
- 1 colher de café (~7g) de Magnésio Inositol
- 1 colher de café (~7g) de Taurina em pó
- 1 colher de café (~7g) de cada: Cacau 100% | Ginseng Panax | Bacopa Monnieri

AÇÃO CLÍNICA

🎯 **Modulação adaptógena do estresse & fome emocional**

Fórmula completa para pacientes com fome emocional e compulsão alimentar por estresse. A ashwagandha reduz o cortisol em até 28% (ensaio clínico publicado). Bacopa monnieri melhora memória e reduz ansiedade via modulação serotoninérgica.

⭐ *Shot estratégico para pacientes com perfil de "comedor emocional"*



20

ESPECIAL GLP-1

Energy-Tirzy Blend

ENERGIA & ALÍVIO DE NÁUSEA

INGREDIENTES

- 1 colher de café (~7g) de Guaraná em pó (estimulante natural)
- 1 colher de café (~7g) de Coenzima Q10 (CoQ10)
- 1 colher de café (~7g) de Gengibre em pó
- 30ml de água + suco de limão

AÇÃO CLÍNICA

🎯 **Suporte mitocondrial em tratamento GLP-1/Tirzepatida**

Formulado especificamente para pacientes em uso de Tirzepatida, Semaglutida e análogos de GLP-1. O gengibre (6-gingerol) é antiemético comprovado, aliviando náuseas do tratamento. O guaraná + CoQ10 combatem a fadiga metabólica característica das primeiras semanas.

💊 *Recomendado especialmente no dia de aplicação do injetável — alivia desconfortos iniciais*



21

PRÉ-TREINO NATURAL

Nitro-Pump

PRÉ-TREINO VASODILATADOR

INGREDIENTES

- 40ml de suco de beterraba puro concentrado
- 1 pitada de gengibre em pó
- 1 pitada de sal marinho (reposição de eletrólitos)

AÇÃO CLÍNICA

🎯 **Vasodilatação & aporte de oxigênio muscular**

Os nitratos da beterraba são convertidos em óxido nítrico (NO) pelas bactérias da saliva, promovendo vasodilatação significativa. Estudos mostram melhora de 1–3% no desempenho aeróbico e redução do custo de oxigênio do exercício.

⏰ *Ideal: 60–90 min antes do treino — não use enxaguante bucal logo antes (elimina bactérias salivares)*



22

RECUPERAÇÃO

Recovery Relax

PÓS-DIA ESTRESSANTE

INGREDIENTES

- 30ml de água morna
- 1 colher de chá de Magnésio Inositol ou Glicina
- 1 colher de café de maracujá concentrado

AÇÃO CLÍNICA

🎯 **Modulação do cortisol & relaxamento muscular**

O magnésio é co-fator de mais de 300 reações enzimáticas e inibe a liberação de cortisol. A glicina promove relaxamento muscular e melhora a qualidade do sono. O maracujá contém harmana e passiflorina com ação GABAérgica sedativa leve.

🌙 *Ideal: noturno, 30–60 min antes de dormir — potencializa o sono reparador*



23

CORTISOL / ANSIEDADE

Zen-Focus Blend

EQUILÍBRIO DO EIXO HPA

INGREDIENTES (MIX EM PÓ)

- 1 colher de café (~7g) de Ashwagandha (extrato KSM-66)
- 1 colher de café (~7g) de Magnésio Inositol
- 1 colher de café (~7g) de Taurina em pó
- 30ml de água + suco de limão

AÇÃO CLÍNICA

🎯 **Modulação do estresse & compulsão alimentar**

Fórmula simplificada para quem busca reduzir o cortisol matinal e a compulsão alimentar emocional. A taurina potencializa a ação inibitória do GABA no sistema nervoso central. O inositol melhora a sensibilidade à serotonina e reduz a ansiedade.

⏰ *Ideal: em dias de alta carga de trabalho ou antes de situações estressantes*



24

HORMONAL PREMIUM

Hormonal Power-Flow

VITALIDADE & VIGOR

INGREDIENTES (MIX EM PÓ)

- 1 colher de café (~7g) de Maca peruana negra em pó
- 1 colher de café (~7g) de Tribulus Terrestris (extrato padronizado)
- 1 colher de café (~7g) de Catuaba em pó (extrato)
- 1 colher de café (~7g) de Marapuama em pó
- 1 colher de café (~7g) de Zinco Quelato | 1 pitada de Boro

AÇÃO CLÍNICA

🎯 **Suporte hormonal natural & percepção de energia**

Fórmula de suporte aos precursores hormonais naturais. A maca peruana negra e o tribulus estimulam a produção endógena de testosterona. O zinco é co-fator essencial da aromatase. Catuaba e marapuama são tônicos adaptógenos da flora brasileira com ação revigorante documentada.

⏰ *Ideal: matinal, em jejum — especialmente em pacientes que relatam queda de libido ou fadiga crônica*

Guia de Rotação Semanal

A rotação dos shots impede a adaptação metabólica e garante um espectro amplo de fitoquímicos. Use o cronograma abaixo como referência:

DIA	SHOT MATINAL (JEJUM)	SHOT OPCIONAL (TARDE/NOITE)
Segunda	Termogênico de Elite (#01)	Recovery Relax (#22) — noturno
Terça	Ouro Líquido (#07)	Digest-Easy (#15) — pré-refeição
Quarta	Ultra-Metabolic Boost (#04)	Hepato-Regen (#11) — tarde
Quinta	Brain-Boost Blend (#18)	Gut Repair (#14) — noturno
Sexta	Lipo-Burn Blend (#03)	Anti-Ox Global Defense (#09)
Sábado	Insulin Balance (#05)	Hormonal Power-Flow (#24)
Domingo	Imunomodulador Forte (#10)	Proteção de Polifenóis (#08)

MÓDULO ESPECIAL



Perfis Metabólicos

Identifique seu perfil clínico e siga o protocolo de 21 dias personalizado para o seu corpo, objetivo e desafio metabólico.

06 PERFIS CLÍNICOS — CRONOGRAMA DE 21 DIAS

MÓDULO ESPECIAL

Perfis Metabólicos

1 Metabolismo Termogênico

PERFIL 1 · PADRÃO / DEFAULT

PROBLEMA CENTRAL

Metabolismo lento, corpo "travado", sem conseguir queimar gordura mesmo com esforço. Quem cai aqui: todos que não se encaixam nos outros perfis — objetivo é emagrecer, sem outros marcadores específicos.

SHOTS DO PROTOCOLO

#01 Termogênico de Elite
Base — ativa o gasto calórico basal

#03 Lipo-Burn Blend
Oxidação lipídica avançada

#05 Insulin Balance
Sensibilidade insulínica — regula picos de glicose

#07 Ouro Líquido
Anti-inflamatório — destrava a perda de gordura

CRONOGRAMA — 21 DIAS

SEMANA 1
Shot 01 em jejum + Shot 05 antes do almoço

SEMANA 2
Adiciona Shot 03 pela manhã

SEMANA 3
01 ao acordar · 03 pré-treino · 05 pré-refeição · 07 à noite

2 Potencializador GLP-1

PERFIL 2 · USUÁRIOS DE MOUNJARO / GLP-1

PROBLEMA CENTRAL

Quer amplificar o medicamento, reduzir náusea/efeitos colaterais e não perder massa magra. Indicado para usuários de Mounjaro, Semaglutida, Ozempic ou Wegovy.

SHOTS DO PROTOCOLO

#04 Ultra-Metabolic Boost
Sinergiza com GLP-1, ativa mitocôndria

#20 Energy-Tirzy Blend
Combate náusea e dá energia sem estimulantes

#07 Ouro Líquido
Anti-inflamatório sistêmico

#14 Gut Repair
Repara mucosa intestinal (efeito colateral GLP-1)

CRONOGRAMA — 21 DIAS

DIA DA INJEÇÃO
Shot 20 (anti-náusea) + Shot 07 (anti-inflamatório)

DIAS SEGUINTES
Shot 04 em jejum

DIÁRIO
Shot 14 antes de dormir (reparo intestinal noturno)

MÓDULO ESPECIAL

Perfis Metabólicos

3 Regulador Neuroendócrino

PERFIL 3 · COMPULSÃO / FOME EMOCIONAL

PROBLEMA CENTRAL

Cortisol elevado → fome hormonal → ciclo vicioso de compulsão. Quem cai aqui: come por ansiedade, estresse, compulsão noturna ou emocional. Objetivo = "Controlar fome e ansiedade".

SHOTS DO PROTOCOLO

#19 Neuro-Endocrine Focus
Regula cortisol e eixo HPA — corta compulsão

#17 Satiety-Plus Blend
Prolonga saciedade via intestino-cérebro

#23 Zen-Focus Blend
Equilíbrio hormonal, reduz ansiedade

#05 Insulin Balance
Estabiliza glicemia — elimina pico de fome

CRONOGRAMA — 21 DIAS

MANHÃ
Shot 19 — antes do café, programa o eixo do dia

PRÉ-ALMOÇO
Shot 05 — estabiliza insulina

TARDE (MOMENTO DE RISCO)
Shot 17 — bloqueia fome emocional

NOITE
Shot 23 — desacortisoliza, prepara para dormir bem

4 Desbloqueador Anti-inflamatório

PERFIL 4 · INCHAÇO / INFLAMAÇÃO

PROBLEMA CENTRAL

Inflamação crônica silenciosa bloqueia a lipólise — o corpo não consegue queimar gordura enquanto está inflamado. Sintomas: inchaço abdominal, retenção hídrica, dores articulares, sensação de "inflamado".

SHOTS DO PROTOCOLO

#07 Ouro Líquido
Base anti-inflamatória — cúrcuma, gengibre, pimenta

#09 Anti-Ox Global Defense
Antioxidante sistêmico, anti-aging celular

#13 Detox-Repair Blend
Detox hepático, suporte à lipólise

#08 Proteção de Polifenóis
Combate radicais livres, potencializa os outros

CRONOGRAMA — 21 DIAS

SEMANA 1 — FASE DETOX
Shot 13 em jejum + Shot 07 à tarde (2× por dia)

SEMANA 2
Adiciona Shot 09 ao acordar

SEMANA 3
Ciclo completo + Shot 08 como finalizador noturno

MÓDULO ESPECIAL

Perfis Metabólicos

5 Restaurador Intestinal

PERFIL 5 · INTESTINO PRESO / DIGESTÃO RUIM

PROBLEMA CENTRAL

Microbiota desequilibrada → inflamação intestinal → absorção ruim → metabolismo travado. Quem cai aqui: constipação, distensão abdominal, disbiose, digestão lenta, barriga inchada.

SHOTS DO PROTOCOLO

#14 Gut Repair
L-Glutamina + Aloe Vera — repara a mucosa

#16 Gut-Health Blend
Motilidade e reequilíbrio da microbiota

#15 Digest-Easy
Pré-refeição — enzimas e ácidos para digestão

#11 Hepato-Regen
Fígado — suporte biliar para digestão de gorduras

CRONOGRAMA — 21 DIAS

EM JEJUM
Shot 14 — reparo da mucosa (estômago vazio essencial)

PRÉ-REFEIÇÕES PRINCIPAIS
Shot 15 — 15 min antes (enzimas)

APÓS O JANTAR
Shot 16 — motilidade noturna

3× POR SEMANA
Shot 11 — ciclo hepático

6 Ativador Mitocondrial

PERFIL 6 · CANSAÇO / FADIGA / NÉVOA MENTAL

PROBLEMA CENTRAL

Mitocôndrias com baixa eficiência → produção de ATP insuficiente → fadiga crônica → sem energia para emagrecer. Quem cai aqui: exausto, névoa mental, acorda cansado, sem disposição.

SHOTS DO PROTOCOLO

#04 Ultra-Metabolic Boost
Ativa mitocôndria, CoQ10, queima gordura como combustível

#18 Brain-Boost Blend
Clareza mental, foco, nootrópico natural

#22 Recovery Relax
Regula cortisol noturno, melhora qualidade do sono

#02 Green Coffee Blast
Energia limpa sem crash — cafeína + clorogênico

CRONOGRAMA — 21 DIAS

AO ACORDAR
Shot 02 (energia imediata) + Shot 04 (ativa mitocôndria)

MEIO-DIA
Shot 18 — clareza mental para a tarde

ANTES DE DORMIR
Shot 22 — recuperação noturna (crítico para mitocôndria)

Comece Hoje. Seu Metabolismo Agradece.

Cada shot é um passo consciente em direção à melhor versão de si mesmo. A consistência diária com estes protocolos, aliada ao acompanhamento médico especializado, é o caminho para resultados duradouros.

"A medicina do futuro é a medicina que se antecipa."

Dr. Alexandre Fermino Henrique Junior

ESPECIALISTA EM EMAGRECIMENTO & NUTROMETABÓLICA

⚠ **AVISO LEGAL**

Este material é de caráter educativo e informativo. As informações contidas neste ebook não substituem a consulta médica individualizada. Antes de iniciar qualquer suplementação, especialmente em casos de doenças crônicas, uso de medicamentos ou gravidez, consulte seu médico. Os efeitos descritos são baseados em literatura científica disponível e podem variar individualmente.

SUPORTE

Problema com pagamento, entrega ou acesso?

Chame o suporte no WhatsApp (11) 91326-2525