
BEM VINDOS

BRUNA SHAH
NUTRICIONISTA



MANUAL DOS SISTEMAS DE SAÚDE GENOXIDIL

GRANDE FAMÍLIA
INTERNACIONAL
NBN LIVING

DEZ

RAZÕES
PARA ESTAR NA





30 ANOS DE EXPERIÊNCIA
LABORATÓRIO PRÓPRIO

CERTIFICAÇÕES

EQUIPE TÉCNICA CIENTÍFICA

TECNOLOGIA GENOXIDIL HOMOLOGADA

PROCEDIMENTOS ORGÂNICOS

PLANO DE NEGÓCIOS GENEROSO

RESIDUAIS DE 75%

EXPANSÃO MUNDIAL

COMPANHIA GLOBAL



LABORATÓRIO

30 ANOS

GRAU FARMACÊUTICO





SENASAG
Servicio Nacional de Sanidad Agropecuaria e
Inocuidad Alimentaria
BOLIVIA



Agencia Nacional
de Regulación, Control
y Vigilancia Sanitaria



MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD



PERÚ

Ministerio de Salud
Dirección General de
Medicamentos Insumos y Drogas



CERTIFICAÇÕES

DE CLASSE MUNDIAL





ESCRITÓRIOS

CORPORATIVOS INTERNACIONAIS





SISTEMAS DE

SAÚDE

ANTIOXIDANTE



NUTRIÇÃO CELULAR



ANTI-IDADE



IMUNOLÓGICO



DESINTOXICANTE





REDES SOCIAIS OFICIAIS



nbnlivinginc



NBN Living Oficial/ **nbnlivingbroficial**



NBN Living Oficial/ **nbnlivingbroficial**



NBN Living Oficial



0 tablete mais
COMPLETO
do Planeta



NANOTECNOLOGIA

INFORMAÇÕES IMPORTANTES

História do Genoxidil - Com mais de 1000 produtos de sucesso produzido por nosso laboratório Herbolaris, o GENOXIDIL é resultado de estudos da junção dos componentes dos melhores produtos fabricados pela empresa, onde está no mercado há mais de 4 anos, desde Abril/2018.



Nós da NBN living não fabricamos medicamentos, nós não curamos doenças, isso funciona

baseado no princípio de que quando damos as células os que elas necessitam e elas se recuperam. Logo,

esse processo não um milagre, existe uma explicação científica, o fato é que:

Aumentando a glutathione (antioxidante) -> diminuimos os RL -> assim nossos tecidos e órgãos começam a trabalhar melhor

TECNOLOGIA APROVADA GENOXIDIL

A Tecnologia Aprovada Genoxidil significa que por mais de 36 horas, nossos cientistas aplicam 5 processos confidenciais a todos os ingredientes, são processos aprovados, ou seja, padronizados para todos, de tal forma que, independentemente dos fitonutrientes indicados pelos ministérios da saúde de cada país, os depoimentos e benefícios serão semelhantes em todo o mundo.

Isso é o que há de mais moderno, desenvolvendo fórmulas que funcionam em diferentes sistemas e em diferentes vias metabólicas.



PROCESSOS APROVADOS E PADRONIZADOS

1º Nanotecnologia

uma molécula é trazida ao seu mínimo tamanho possível, potencializando assim seus efeitos e dando origem a algumas propriedades que antes eram desconhecidas dessa mesma molécula (esse processo acontece antes da mesclagem dos ingredientes).



2º - Musicoterapia (terapia quântica através da música clássica),

A música gera vibrações que fazem com que as moléculas vibrem de maneira mais saudável aumentando assim a qualidade e potência do produto, pois vai agir no nosso organismo de forma mais harmoniosa, alinhando corpo e a mente.

Sendo assim a musicoterapia trabalha as frequências energéticas do produto.



3º Outros processos importantes que hoje são possíveis:

- Mix vitaminas lipossolúveis (vit. A e K) com hidrossolúveis (vit. C, biotina, complexo B) e
- Misturar ervas úmidas com secas.





**TECNOLOGIA
GENOXIDIL**

**SISTEMA
ANTIOXIDANTE**



**SISTEMA
IMUNOLÓGICO**

**SISTEMA
ANTI-IDADE**

5 PROCESSOS | 5 SISTEMAS

**SISTEMA
DESINTOXICAÇÃO**

**SISTEMA
NUTRIÇÃO CELULAR**

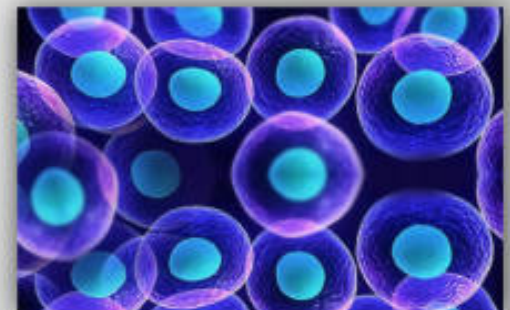
Genoxidil
Proteína Nrf2

CÉLULA

Precisamos entender das células do nosso corpo para sabermos o que elas precisam, o que são essenciais para a sua sobrevivência, e assim nos sentirmos saudáveis.

As células são organismos que se diferenciam dos demais por serem constituídos, predominantemente de:

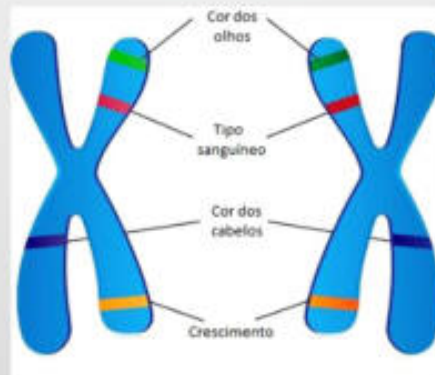
- **moléculas de carbono, oxigênio, hidrogênio e nitrogênio,**
 - **por apresentarem constituição celular,**
 - **necessidade de se nutrirem,**
 - **capacidade reprodutiva e**
 - **reação a estímulos.**



FATOR RESPIRATÓRIO NUCLEAR 1

Nrf1 é uma **proteína** que funciona como um fator de transcrição que ativa a expressão de alguns genes metabólicos chave, que regulam o **crescimento celular e genes nucleares necessários para a respiração**.

Os **genes** é um segmento de uma molécula de DNA (ácido desoxirribonucleico), responsável pelas características herdadas geneticamente



NRF2 FATOR NUCLEAR ERITRÓIDE 2

É uma proteína, naturalmente encontrada no corpo. Seu trabalho é ajudar a regular o trabalho de proteínas antioxidantes que podem ajudar a proteger contra danos oxidativos (causados pelo excesso de radicais livres).

- É uma proteína que se conhece como proteína mestre;
- Se encarrega de codificações celulares, ativa mais de 2000 genes;
- Se encarrega da membrana celular e do DNA;
- Quando trabalha com a NRF1 vão produzir uma quantidade maior de mitocôndrias;
- É que incrementa a produção de glutathione;
- Faz uma grande limpeza dentro e fora de nossas células, nas nossas veias e artérias,
- Possui papel importante na regulação do metabolismo, atuando no metabolismo dos lipídios, na manutenção da glicemia, resposta inflamatória, entre outros.

FITONUTRIENTES

OS **FITONUTRIENTES**, TAMBÉM CHAMADOS DE **FITOQUÍMICOS**, SÃO COMPOSTOS ENCONTRADOS NAS FRUTAS E VEGETAIS, E POSSUEM UM FORTE EFEITO BENÉFICO NO CORPO.

- ANTIOXIDANTES,
- ANTI-INFLAMATÓRIOS,
- AGEM AUMENTANDO A IMUNIDADE,
- A COMUNICAÇÃO INTERCELULAR,
- A REPARAÇÃO DE DANOS NO DNA CAUSADOS PELA EXPOSIÇÃO A TOXINAS,
- A DESINTOXICAÇÃO DO ORGANISMO,
- A PROTEÇÃO CONTRA AGENTES CANCERÍGENOS E
- AS ATIVIDADES DO FÍGADO.



SISTEMA DESINTOXICAÇÃO

Desintoxicação significa limpar o sangue. Isso é feito removendo as impurezas dele.



Genoxidil
Proteína Nrf2

DESINTOXICAÇÃO

É um processo cujo objetivo principal é eliminar ou reduzir substâncias tóxicas que se acumulam no organismo sobrecarregando o fígado e dificultando as reações do metabolismo, o que:

- Reduz a imunidade,
- Prejudica o funcionamento cerebral,
- Acelera o processo de envelhecimento do corpo.

É um processo fisiológico e natural muito importante para a limpeza do nosso organismo, que ocorre em todos os órgãos.



XENOBIÓTICOS

Os xenobióticos são produzidos pela natureza e indústria, podendo ser enquadrados em diversas categorias: pesticidas agrícolas, inseticidas, plásticos, produtos de limpeza e fármacos. Em contato com o corpo humano, esses agentes podem ocasionar desregulação endócrina e todas as consequências advindas dessa modalidade de alteração, entre elas, aumento no risco de obesidade, hipertensão, câncer e outras doenças graves.

A ingestão de alimentos contaminados pode determinar o aparecimento de puberdade precoce, crescimento ósseo e câncer de fígado e pâncreas. Além disso, a retenção de xenobióticos pode gerar resíduos com toxicidade variável, causando lesões celulares decorrentes da produção de radicais livres e danos oxidativos.



DESINTOXICAÇÃO

A DESINTOXICAÇÃO ENVOLVE



É NECESSÁRIO MANTÊ-LOS MUITO SAUDÁVEIS

DEPURAÇÃO (LIMPEZA)

AUMENTO DA URINA

SUDORESE

PODE OCORRER ALTERAÇÕES NA COR DO SUOR (CAFÉ), CHEIRO FORTE

HÁLITO FORTE

↑ LACREMEJAR



SISTEMA DESINTOXICAÇÃO

Estatísticas de Comorbidade de COVID-19

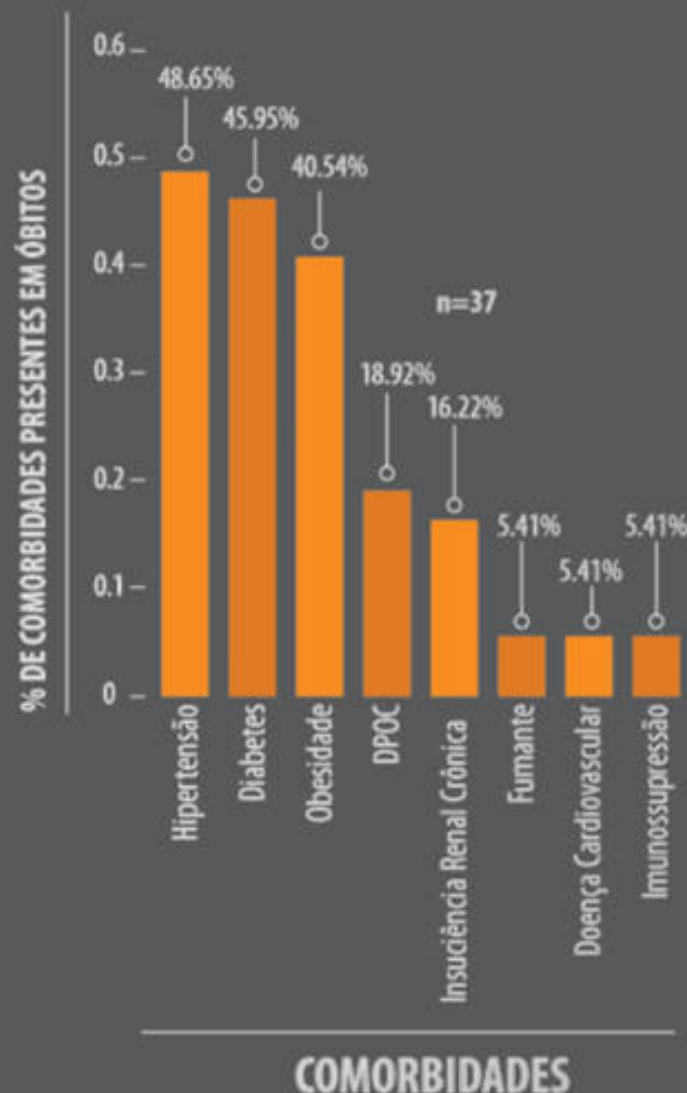
A MAIORIA DESSAS CONDIÇÕES ESTÃO
RELACIONADAS



MÁ ALIMENTAÇÃO

INTOXICAÇÃO DO CORPO

Gráfico de 2020



SISTEMA DESINTOXICAÇÃO

A Autofagia é um processo feito por todas as células para eliminar toxinas ou suas partes envelhecidas, promovendo a reciclagem celular e desacelerando o processo de envelhecimento. Esse processo é fundamental para que as células vivam mais.

Autofagia



***BIOLOGO JAPONÊS
YOSHINORI OHSUMI
(2016)***

**DESCREVEU COMO AS
CÉLULAS COMEÇAM A
DIGERIR O MATERIAL
ESTAGNADO E A
RECICLAM**



SISTEMA DESINTOXICAÇÃO

Nutrientes Desintoxicantes

Clorofila

DESINFLAMA O SISTEMA DIGESTIVO

NEUTRALIZA ALGUNS MUTAGÊNICOS
ALIMENTARES

ÚTIL PARA ANEMIA

Cúrcuma

CURCUMINA

ESTIMULA A NRF2



SISTEMA ANTIOXIDANTE

*Todos os seres humanos, dia após dia
estamos*

oxidando e envelhecendo.

Esses processos são inerentes à vida.



*Os antioxidantes são substâncias que têm a capacidade de
proteger as células contra os efeitos dos excessos de
radicais livres produzidos pelo organismo.*

Genoxidil
Proteína Nr12

ESTRESSE OXIDATIVO

Está ligado ao dano celular, diz respeito a alta produção de espécies reativas de oxigênio no nosso organismo que danificam as nossas células se não houver **proteção suficiente**.

**E ESSA PROTEÇÃO SÃO OS
ANTIOXIDANTES**

SISTEMA ANTIOXIDANTE

Nrf2 e Sistema Antioxidante

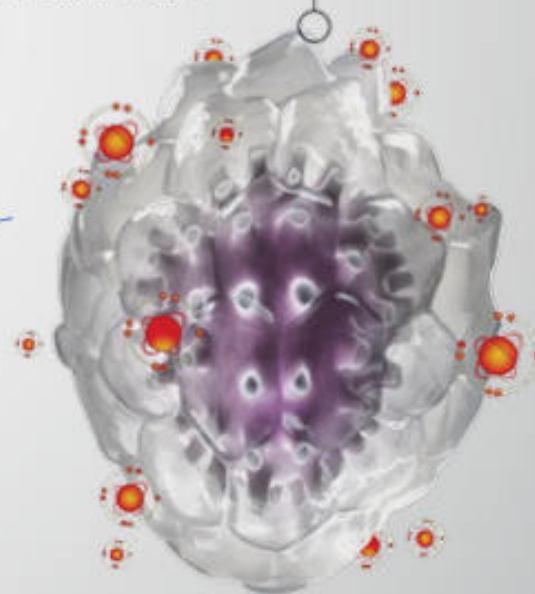
A estimulação da proteína Nrf2 impulsiona genes que geram Poderosos Antioxidantes (NQO1 e SOD1)

Estes ajudam a prevenir doenças neurodegenerativas.

Célula Saudável



Célula Oxidada por radicais livres



**CÉLULA TRABALHANDO DE
MANEIRA INCORRETA**

TIPOS DE ANTIOXIDANTES

***Corporais que nosso organismo mesmo produz, chamados **endógenos**:

- SOD (superóxido dismutase);
- Catalase;
- Glutathione

***Antioxidantes que nós ingerimos são obtidos por meio de uma alimentação saudável, rica principalmente em verduras e frutas e uma **suplementação adequada**

***GENOXIDIL, exógenos:**

- Vit. C - kiwi, acerola, brócolis, laranja, limão, manga, melão, morango, mamão, repolho, tomate e espinafre;
- Vit. E - amêndoas, amendoim, castanhas, milho, sementes de girassol;
- Flavonóides - maçã, cebola, uva, brócolis, chicória, aipo e vinho e chás (verde, preto e branco);
- Carotenóides - laranjas, beterraba, cenoura, abóboras, melão, damasco.

ORAC- CAPACIDADE ANTIOXIDANTE DOS ALIMENTOS

Os valores de antioxidantes dos alimentos são expressos em unidades ORAC, valor ORAC ou “ORAC Pontuação” (Oxygen Radical Absorbance Capacity) é um método de medir in vitro a capacidade antioxidante de diferentes alimentos e suplementos. Foi originalmente desenvolvido pelo National Institute of Health (NIH) e USDA.

Quanto maior o valor da ORAC, maior o poder do alimento de neutralizar os radicais livres. Entre os alimentos, os que possuem maior índice na escala ORAC – e que, portanto, têm maior poder antioxidantes – em geral são frutas, hortaliças, temperos e especiarias.



NUTRIENTES ANTIOXIDANTES

Resveratrol

- Pode ser encontrado no vinho tinto e em derivados da uva.
- Ajuda a proteger contra alguns tipos de câncer, doença cardíaca, síndrome metabólica e degeneração das células nervosas.

Vitamina C

- Auxilia na prevenção do envelhecimento precoce, que está diretamente ligado ao acúmulo de radicais livres.
- Possui efeito foto protetor e é essencial para o funcionamento celular, pois contribui nos processos de cura dos tecidos – como a formação de colágeno, também ajuda na melhor absorção do ferro pelo organismo.



GLUTATIONA

Está presente em todas as células do corpo e é produzida de forma natural, principalmente por meio de uma alimentação saudável, de uma suplementação adequada e da prática de atividades físicas.

SUPLEMENTAÇÃO ADEQUADA



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS

SISTEMA IMUNOLÓGICO

É o que garante proteção ao nosso corpo, evitando que substâncias estranhas e patógenos afetem negativamente nossa saúde.

Hoje, mais do que nunca, estamos cientes da importância de termos defesas saudáveis.

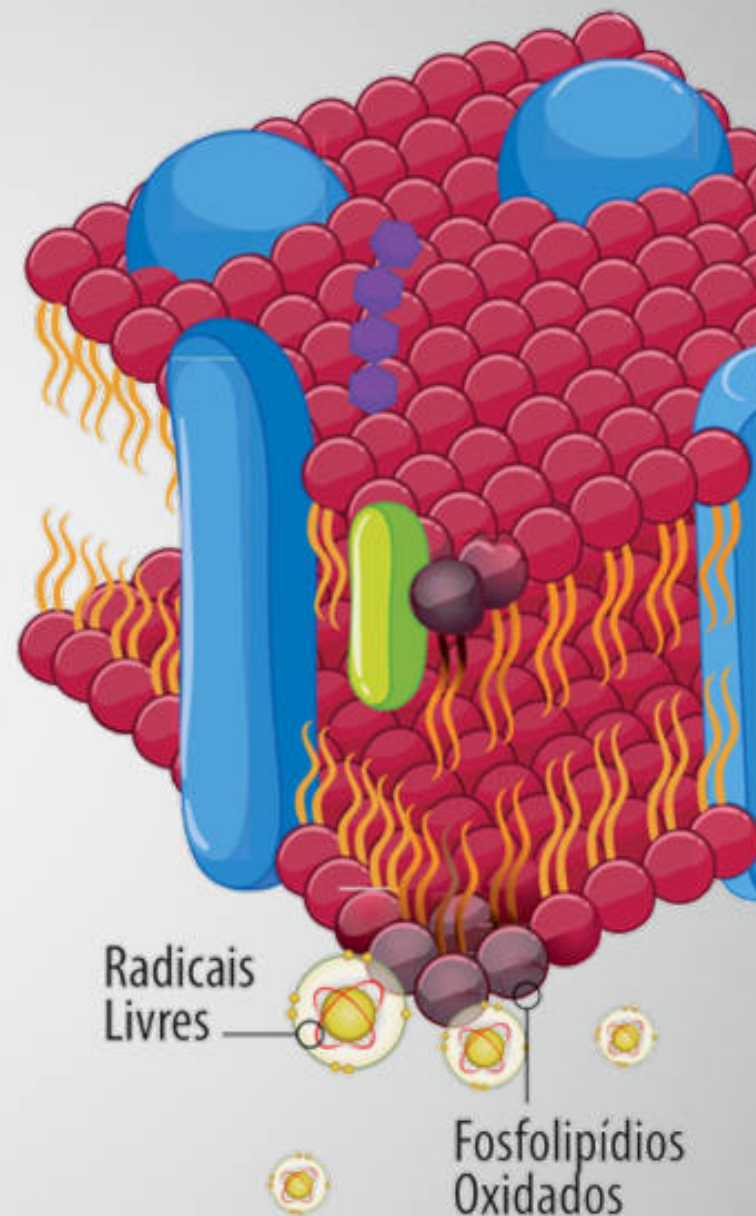
Genoxidil
Proteína Nt12

Nrf2 e Câncer

O estresse oxidativo danifica proteínas e lipídios celulares, causando câncer.

A estimulação da proteína Nrf2 nesta situação ativa genes que protegem as células de danos que podem levar ao câncer.

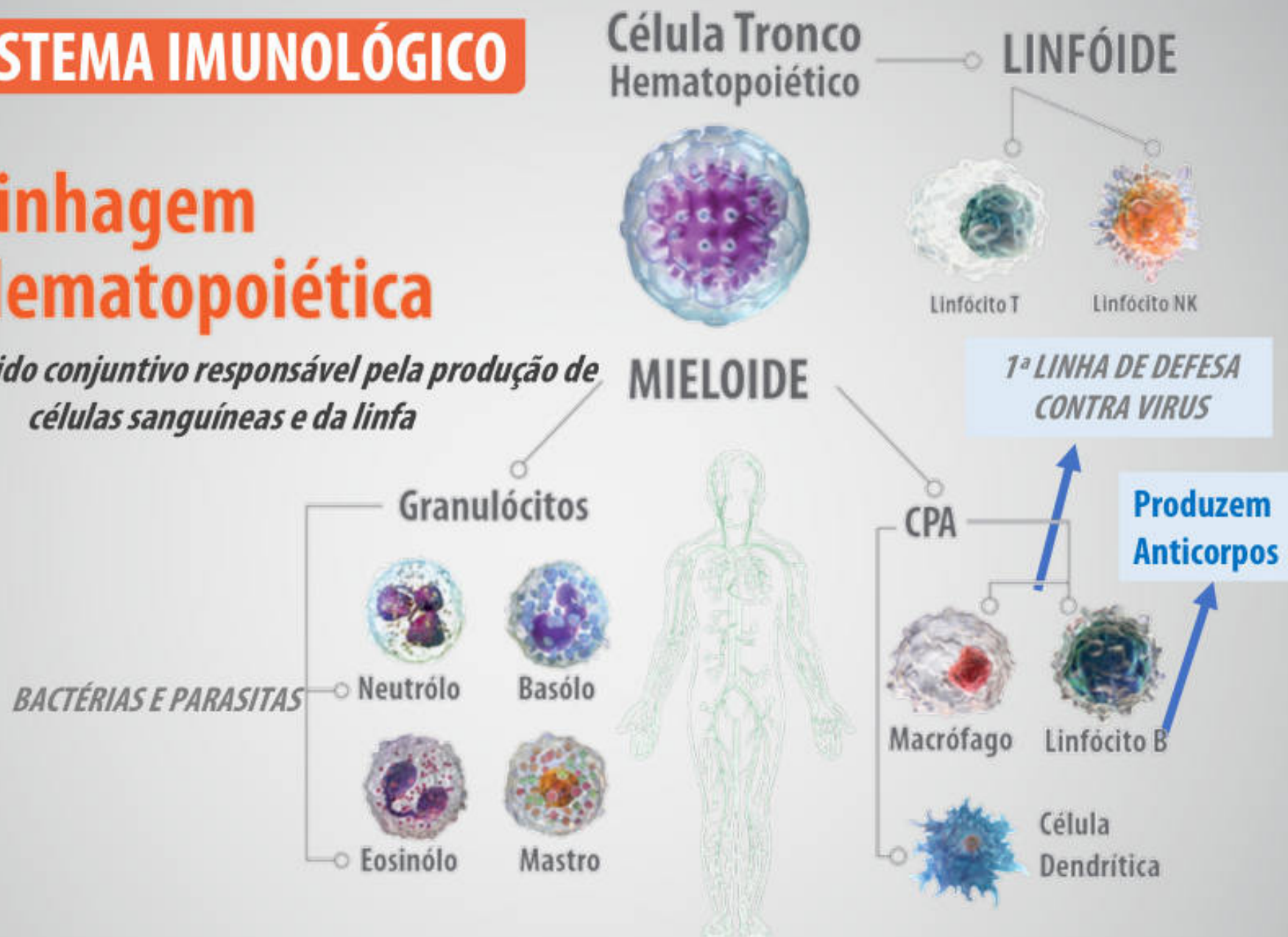
Membrana Lipídica



SISTEMA IMUNOLÓGICO

Linhagem Hematopoiética

Tipo de tecido conjuntivo responsável pela produção de células sanguíneas e da linfa



SISTEMA IMUNOLÓGICO

Nutrientes Imunomoduladores

Licopeno

SUBST. CAROTENÓIDE (Confere
a cor ao tomate, melancia,
goiaba)

ANTIOXIDANTE

ANTI-INFLAMATÓRIO

PROMOVE A MORTE DE
CÉLULAS MALIGNAS



SISTEMA IMUNOLÓGICO

NUTRIENTES ANTI-INFLAMATÓRIOS

Astaxantina

(Pigmentos avermelhados)

- ANTIOXIDANTE
- ANTI-INFLAMATÓRIO
- CARDIOPROTETOR, ANTI TUMORAIS
- CIRCULAÇÃO DE SANGUE NA RETINA
- PIMENTÃO VERMELHO, MORANGO, CENOURA, TOMATE, MELACIA E FRUTOS DO MAR DE COR AVERMELHADOS

Cúrcuma

- CURCUMINA
- ESTIMULADOR NRF2



SISTEMA NUTRIÇÃO CELULAR

A QUALIDADE DE VIDA E OS ANOS QUE
VAMOS VIVER DEPENDEM DA
QUALIDADE DA NOSSA ALIMENTAÇÃO

80% DAS DOENÇAS ESTÃO
RELACIONADAS A HÁBITOS
ALIMENTARES, HAS, DM....

Genoxidil
Proteína Nt12

DEFINIÇÃO DE NUTRIÇÃO CELULAR



É uma forma avançada de nutrição que atua especialmente nas células, contribuindo para seu bom funcionamento e auxiliando na proteção contra os danos causados pelo aumento de radicais livres.

Quando as células não recebem o que precisam o organismo sofre **aguda e cronicamente** podendo ter consequências bastante graves.

GENOXIDIL

A suplementação adequada contribui para a nutrição celular, **fornecendo os nutrientes antioxidantes** ou **aqueles necessários para a produção própria de antioxidantes no corpo.**

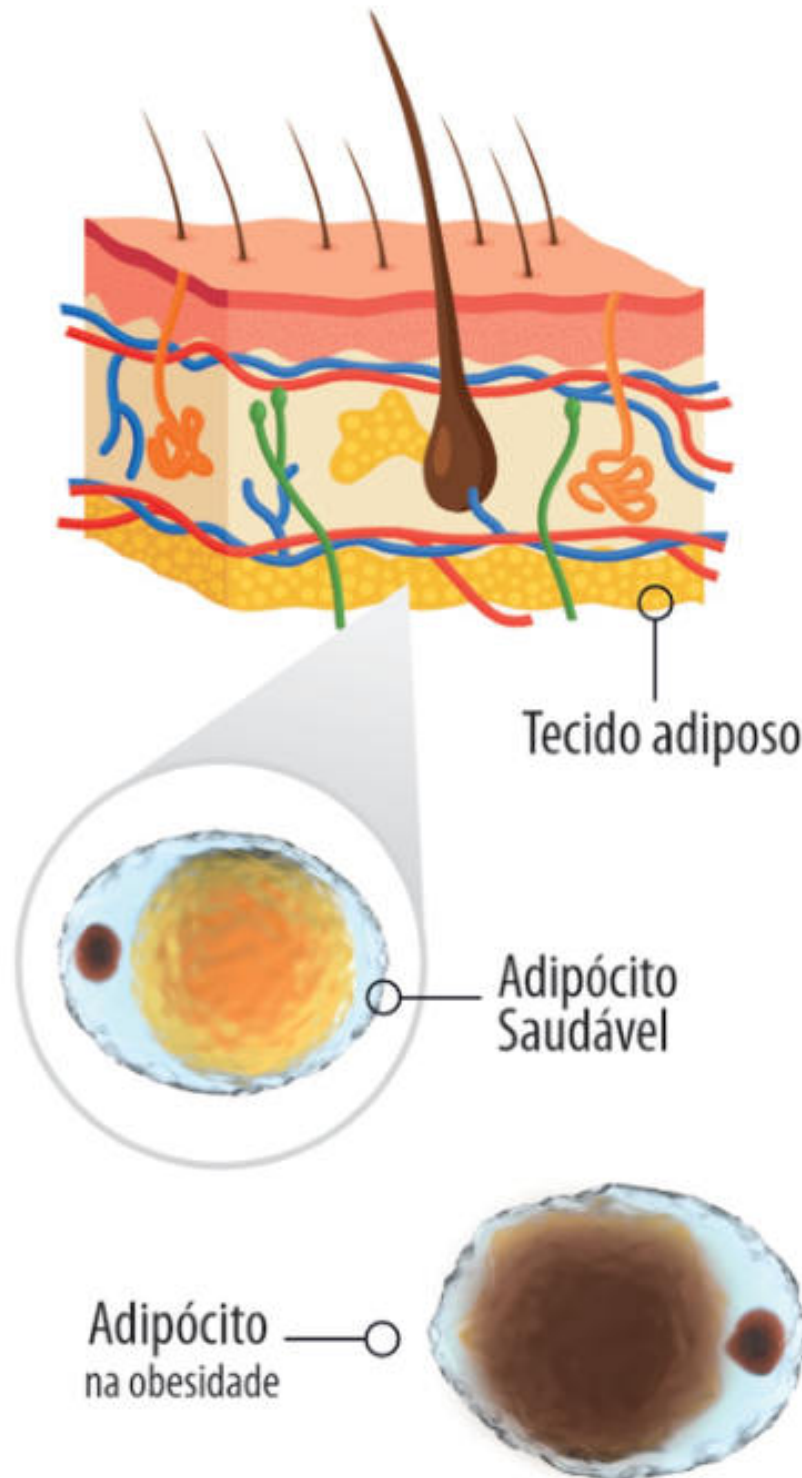


NRF2 E OBESIDADE

A obesidade é um distúrbio metabólico caracterizado pelo acúmulo excessivo de tecido adiposo, tornou-se globalmente uma doença cada vez mais prevalente. Segundo estudos recentes (Fev. 2020) existe diminuição de Nrf2 em obesos.

A obesidade é acompanhada de estresse oxidativo crônico no tecido adiposo.

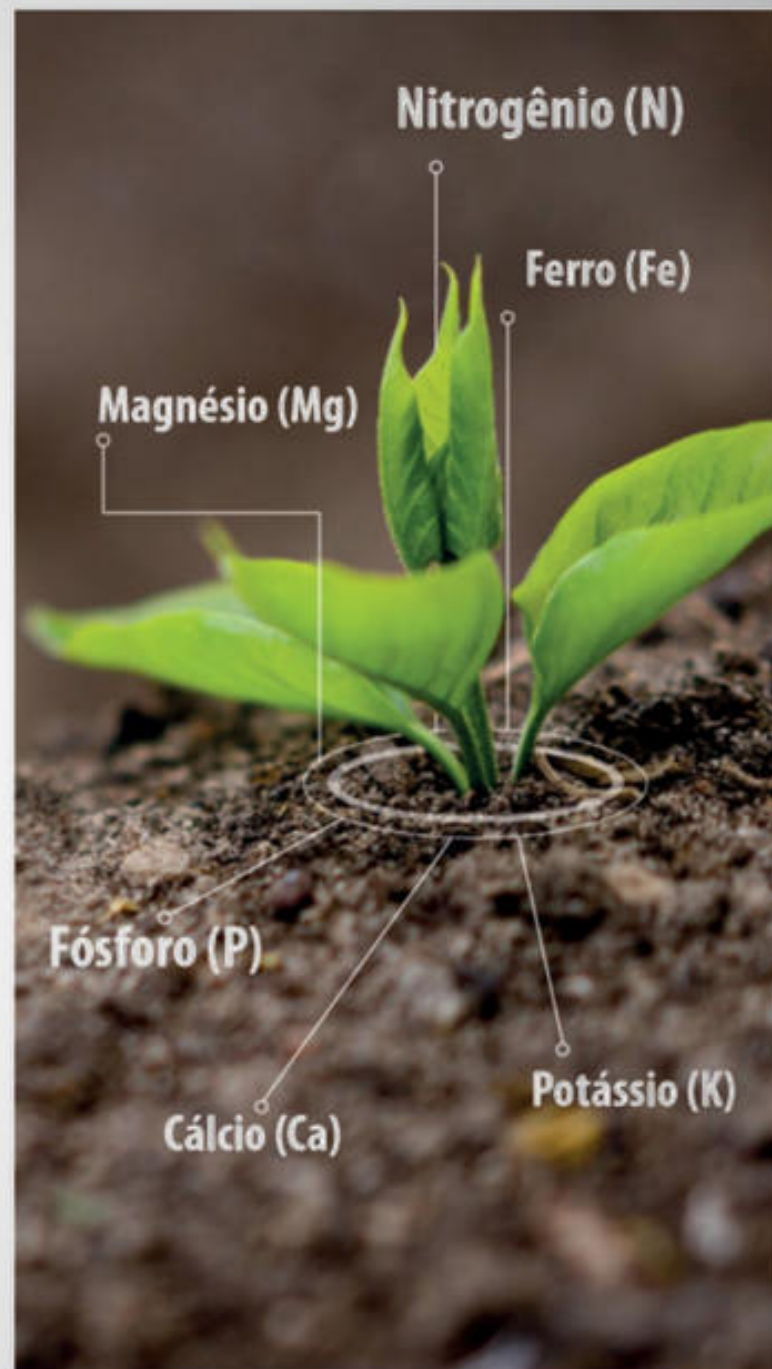
A ativação da Nrf2 inibe a formação de gordura e glicose, prevenindo a obesidade.



SISTEMA NUTRIÇÃO CELULAR

Detrimento de Nutrientes

Devido às chuvas ácidas,
Pouca rotação da terra e o uso de agrotóxicos,
Em casa no corte, armazenamento (pouco se perde mais ocorre), e na cocção.



METABOLISMO

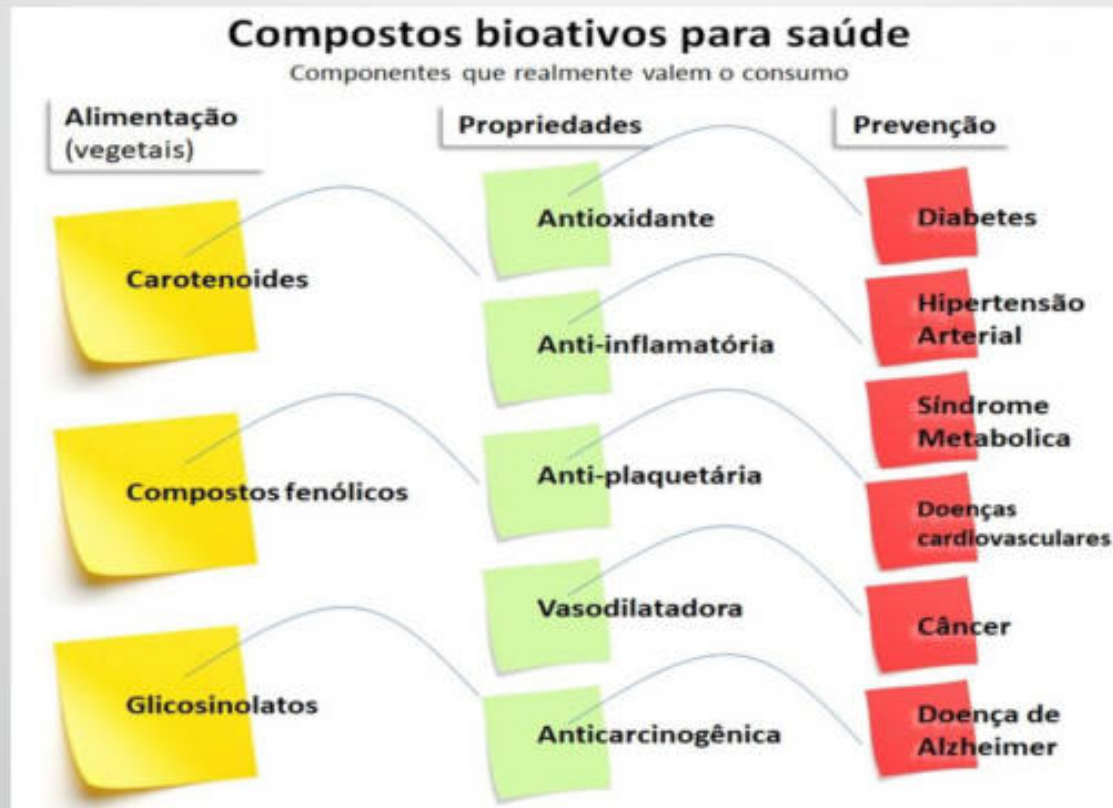
Com o passar dos anos, nosso metabolismo diminui, assim como a capacidade do organismo em absorver todos os nutrientes essenciais através dos alimentos. À medida que envelhecemos, muitos de nossos órgãos e sistemas passam a ter suas reservas diminuídas e, isso também ocorre com nossas células e com nosso sistema de proteção celular, que envelhecem e assim, se tornam menos eficientes e mais expostos a danos.

ESTÁ AI A IMPORTÂNCIA DE UMA SUPLEMENTAÇÃO ADEQUADA



ALIMENTOS BIOATIVOS

Presentes em alimentos funcionais (fitoquímicos), e tem várias propriedades benéficas para a saúde. Esses compostos contribuem para a prevenção e o tratamento de doenças, como câncer e diabetes



SISTEMA NUTRIÇÃO CELULAR

**Você poderia
comer tudo
isso?**

**IMPOSSÍVEL, PORÉM COM A TECNOLOGIA GENOXIDIL É
POSSÍVEL PORQUE NESTE TABLETE ESTÃO OS
PRINCÍPIOS ATIVOS DE TODOS ESSES NUTRIENTES**



SISTEMA ANTI-IDADE

LIVROS MÉDICOS APONTAM QUE O SER HUMANO
PODE VIVER 120 ANOS E DE FORMA SAUDÁVEL

CIENTISTA ESPANHOLA MAÍRA BLASCO
COMENTA QUE
PODEMOS VIVER 120 ANOS;
NOS VER COM 60 ANOS
E TER VITALIDADE DE 40 ANOS

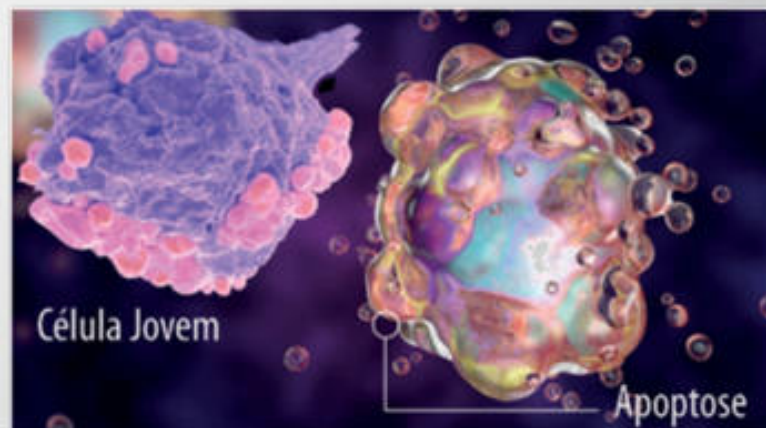
Genoxidil
Proteína Nit2

SISTEMA ANTI-IDADE

Nrf2 e Sistema Anti-Idade

Na idade adulta, as funções Nrf2 diminuem em 30-40%.

Essa deficiência desempenha um papel importante em distúrbios ligados ao envelhecimento, aumentando também os problemas metabólicos.



SISTEMA ANTI-IDADE

Existem Corpos
Jovens - Velhos...
e Corpos
Velhos - Jovens

ENVELHECEREMOS
LENTAMENTE

- ESTILO DE VIDA ;
- EXERCÍCIO FÍSICO, NÃO FUMAR E INGERIR BEBIDAS ALCOÓLICAS;
- CONTROLAR OS HUMORES (CORTISOL)
- FAZER USO DE ANTIOXIDANTE
- *GENOXIDIL
- ACIMA DE TUDO NOS ALIMENTARMOS DE FORMA SAUDAVEL



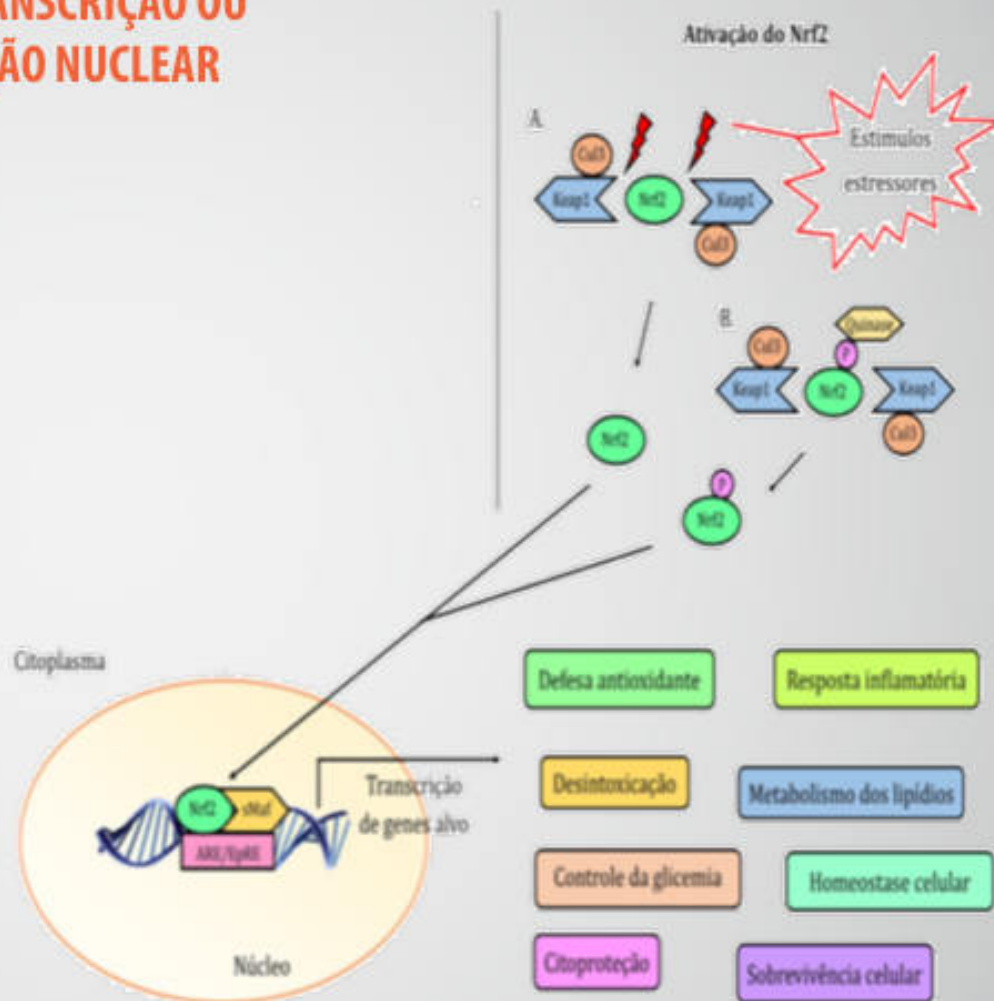
SISTEMA ANTI-IDADE

Proteína NRF2



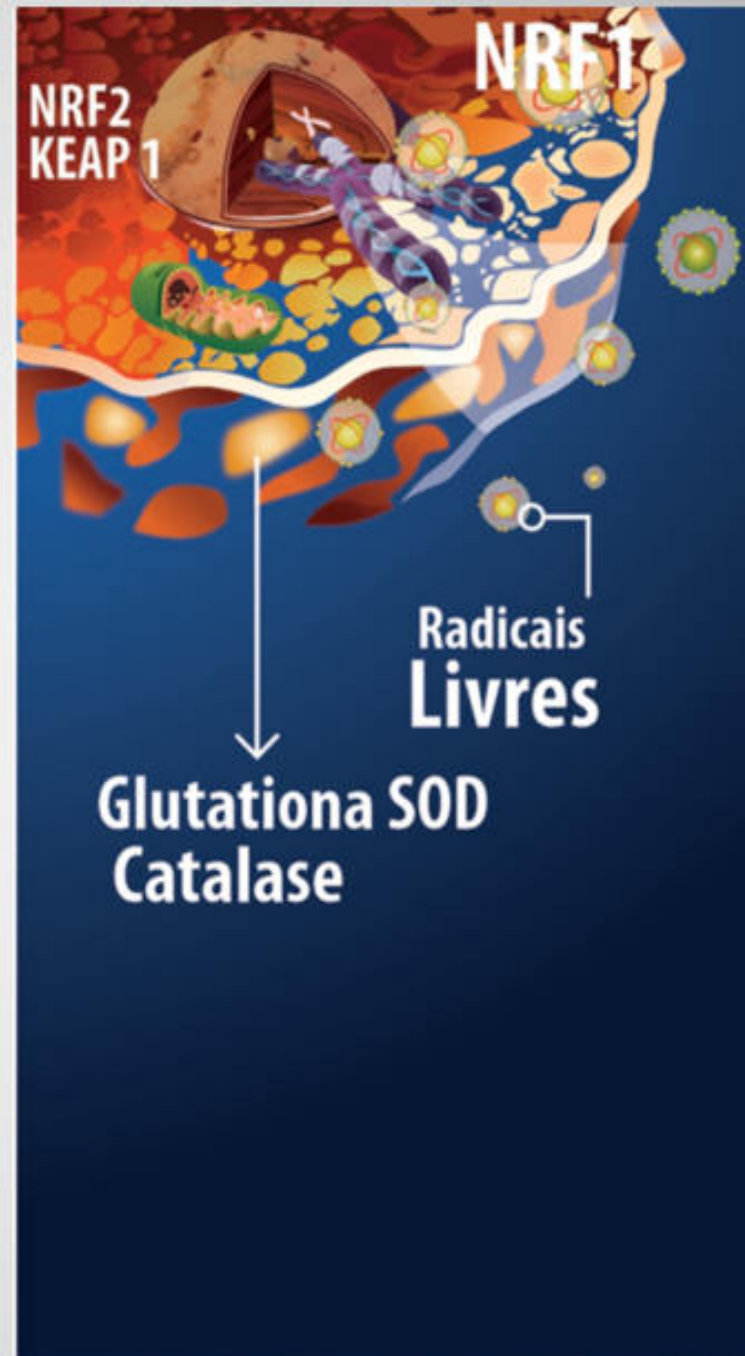
FATOR DE TRANSCRIÇÃO OU
REGENERAÇÃO NUCLEAR

A Nrf2 é um guardião celular
É antioxidante. Ela fica presa a uma
outra proteína (Keap1), por que a
migração discriminada de Nrf2 na
célula também seria ruim, então uma
vez que temos um estresse celular a
Nrf2 se solta da molécula que a
prende (dentro da célula) e migra lá
para o núcleo onde está nosso DNA,
e vai produzir proteínas.



SISTEMA ANTI-IDADE

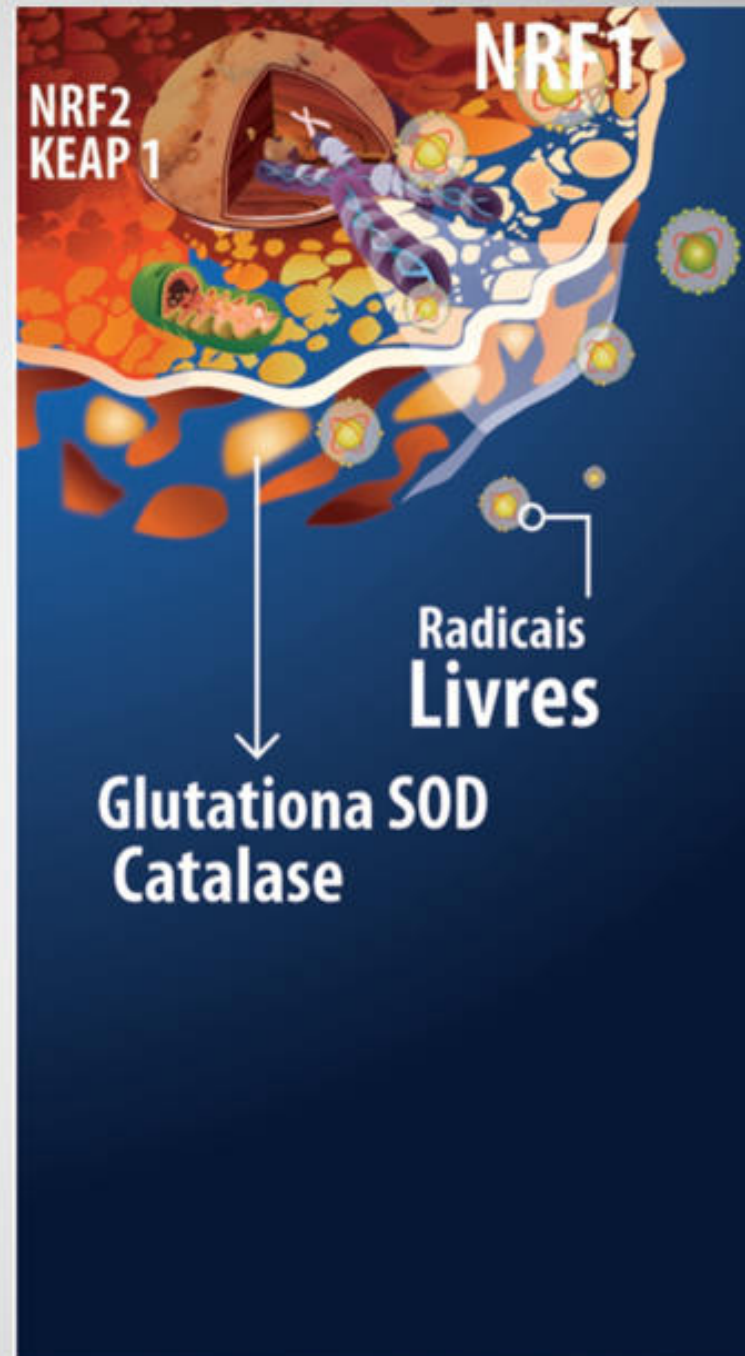
Qual seria a função do fator de transcrição ? É ir para o DNA e produzir proteínas, e essas produzidas pelo Nrf2 são diferentes das outras, sendo que está diretamente relacionada a nossa longevidade como as espécies reativas de oxigênio, essa produção está relacionada com mais de 600 genes sendo que 200 deles estão relacionados a nossa produção celular.



SISTEMA ANTI-IDADE

Sua principal função é fazer com que as mitocôndrias produzam esses três antioxidantes que vemos ali: glutathiona, superóxido desmutase e catalase. Estes três são os antioxidantes mais poderosos que existem, ainda mais poderosos do que qualquer outro que existe na natureza.

A partir dos 25 anos, a produção de glutathiona em nossas células começa a diminuir e nossas células e tecidos começam a oxidar e envelhecer mais rápido.



SISTEMA ANTI-IDADE

Vias do Envelhecimento

Glutathiona
Sirtuínas
Telômeros
Células tronco
Alimentação
Exercício
Estresse



VIAS DE ENVELHECIMENTO

• GLUTATIONA

Se tem demonstrando o poder que a Cúrcuma tem de estimular a Proteína Nrf2 para aumentar os níveis de glutathione. E esse ingrediente vem na composição do Genoxidil. É a primeira maneira de envelhecermos, devido a sua deficiência.

Logo, se aumentarmos nossa glutathione, podemos diminuir a oxidação e o envelhecimento celular.

• SIRTUÍNAS

Dentro do DNA existem alguns genes chamados **SIRTUÍNAS (proteínas)**,

- Responsáveis pela longevidade das células, o quanto vivem,
- Do metabolismo, da restrição calórica,
- Também se encarregam da memória e aprendizagem

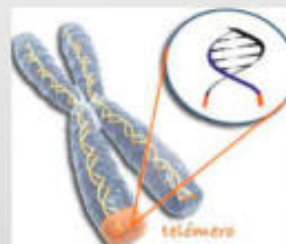
VIAS DE ENVELHECIMENTO

- **TELÔMEROS** (sequências repetitivas de DNA que existem nas extremidades dos cromossomos)

O nome vem do grego - significa "parte final", exatamente o que são os telômeros: as extremidades dos cromossomos, como aquelas pontas de plástico dos cadarços do tênis. Eles são partes do DNA muito repetitivas e não codificantes - **sua função principal é proteger o material genético que o cromossomo transporta.**

Na medida em que nossas células se dividem para se multiplicar e para regenerar os tecidos e órgãos do nosso corpo, a longitude dos telômeros vai se reduzindo e, por isso, com o passar do tempo, eles vão ficando mais curtos.

Quando finalmente os telômeros ficam tão pequenos que já não são mais capazes de proteger o DNA, as células param de se reproduzir: alcançam um estado de "velhice".



VIAS DE ENVELHECIMENTO



Elizabeth Blackburn ganhou o Prêmio Nobel de Medicina e Fisiologia em 2009 porque descobriu como aumentar os cromossomos.

Ela descobriu uma molécula chamada TA-65 que tem o poder de estimular telomerase, que é uma enzima que repara e aumenta as extremidades dos cromossomos.

E ela viu que, ao alongar os telômeros novamente, as pessoas controlavam melhor muitas doenças e relatavam ver e sentir-se mais jovens.

O resveratrol pode fazer as sirtuinas funcionarem mais e melhor,

Nosso produto contém resveratrol.

O resveratrol age diretamente no DNA da célula, contribuindo no combate ao envelhecimento biológico, reduzindo o avanço de rugas, perda de elasticidade...



VIAS DE ENVELHECIMENTO

- **CÉLULAS TRONCO**

São células que têm o potencial de recompor tecidos danificados e, assim, auxiliar no tratamento de doenças como câncer, mal de Parkinson, mal de Alzheimer e doenças degenerativas e cardíacas.

O nosso organismo libera células tronco, porém nós danificamos mais do que podemos reparar;

Ação do ingredientes do Genoxidil:

- nos ajuda a liberar células tronco para que possamos reparar mais tecido

VIAS DE ENVELHECIMENTO

• ALIMENTAÇÃO

Existem elementos que são essenciais e devem ser ingeridos e/ou suplementados para repor perdas ou para suprir necessidades.

- Licopeno
- Ômega 3
- Beta caroteno.
- Vitamina E
- Vitamina C
- Resveratrol



VIAS DE ENVELHECIMENTO

- **EXERCÍCIOS FÍSICOS**

É necessário que as pessoas saibam que os **EXERCÍCIOS FÍSICOS** podem **aumentar o número de mitocôndrias em suas células e, portanto, terão mais energia, mais glutathiona e retardarão o envelhecimento, fazendo que seja mais lento.**



VIAS DE ENVELHECIMENTO

- ESTRESSE

E finalmente, se **tivermos um melhor controle do nosso humor, não secretaremos muita adrenalina ou cortisol**, teremos uma vida mais longa e saudável.



DICAS DA NUTRI

Alimentação saudável é fundamental para que corpo e mente se mantenham ativos.



Exercícios fazem bem para o corpo e para a alma



Dormir é fundamental para o descanso do corpo e da mente



Suplementação adequada faz bem para saúde gerando bem-estar e qualidade de vida



Prevenção é sempre o melhor caminho!

DICAS DA NUTRI

Beba 35 a 45 ml por kg de peso corporal todos os dias
ex: 54kg ($35 \times 54 = 1890$) ($45 \times 54 = 2430$)
Então devo beber de 1,9l a 2,5l



***SAÚDE
LONGEVIDADE***



***“AS BÊNÇÃOS QUE RECEBE EM TUA VIDA,
SERÃO DIRETAMENTE PROPORCIONAIS A
QUANTIDADE DE FAMÍLIAS QUE AJUDA
DIARIAMENTE.”***