



MINIGUIA DE SUPLEMENTAÇÃO

Saiba os melhores momentos do dia para
tomar seus suplementos Bigens





EM JEJUM OU PELA MANHÃ:

1. *Suplementos que devem ser tomados em jejum ou pela manhã são ideais para preparar o corpo para o dia, garantindo uma absorção mais eficiente dos nutrientes. Quando ingeridos logo ao acordar, eles ajudam a iniciar o metabolismo, apoiar funções energéticas e otimizar o desempenho físico e mental ao longo do dia.*

- » Chlorella Premium
- » Slim Cut
- » Wake Up Shot
- » Bio Fiber
- » Curcubrain
- » Colágeno Verisol Frutas Vermelhas
- » Brain Fuel TCM



PRÓXIMOS ÀS REFEIÇÕES:

2. *Vitaminas e compostos lipossolúveis são aqueles que se dissolvem em gorduras e óleos. Por isso, é recomendado consumi-los com uma refeição que contenha gordura para garantir sua adequada absorção. As vitaminas lipossolúveis são as vitaminas A, D, E e K.*

- » Ômega 3 TG / Supra Ômega 3 TG / Mega Ômega 3 / Ultra Ômega 3
- » Coenzima Q10 100mg / 200mg
- » Vitamina D3 / Vitamina D3 + K2 MK7 / KIDS / OLIVA
- » Coenzima Q10 + Ômega 3
- » Bio Synergy
- » Trio Card
- » Vitamina K2 MK-7
- » Ferro Quelato (Não recomendado ingerir com alimentos fonte de cálcio e cafeína)
- » Coenzima Q10 Frutas Amarelas
- » Immuno Support Multivitaminic



EM QUALQUER HORÁRIO:

- 3.** *Alguns suplementos não exigem um horário fixo para serem ingeridos, proporcionando mais flexibilidade ao longo do dia. Eles podem ser consumidos em qualquer momento, conforme sua rotina, garantindo uma absorção eficaz dos nutrientes. O importante é seguir a dosagem recomendada para obter seus benefícios de forma constante e equilibrada.*

- **B complex**
- **Creatina**
- **Vitamina C**
- **Bio Magnésio Dimalato / Max Magnésio Dimalato**
- **Bio Zinco**
- **Max Metilfolato 1000mcg / Metilfolato 400mcg / Metilfolato Gotas**
- **NAC N-Acetilcisteína**
- **Balance Collagen Protein**
- **Resveratrol**
- **Vegan Protein (Banana, Cacau, Coco)**
- **Flex Cúrcuma / Regener Flex / Quadri Flex**
- **Própolis Verde Complex**
- **Ferro Quelato** (Não recomendado ingerir com alimentos fonte de cálcio e cafeína)
- **Max Abóbora**
- **Vitamina E**
- **Creatin Collagen Protein**
- **Multivitaminico A-Z**
- **Metil B12 Cápsulas / Líquida / KIDS**
- **Magnésio Glicinato**
- **Colágeno Verisol® HIDROLISADO**
- **Brain Mag**



PRÉ e PÓS-TREINO

- 4.** *Os suplementos pré e pós-treino são essenciais para otimizar seu desempenho e recuperação. Os pré-treinos devem ser consumidos antes da atividade física, fornecendo energia, foco e resistência para melhorar sua performance. Já os pós-treinos são voltados para a recuperação muscular, ajudando na reparação dos tecidos e reposição de nutrientes essenciais.*

- » **Energy Up**
- » **Slim Cut**
- » **Creatina**
- » **Mental Focus**
- » **Wake Up Shot**
- » **Feno Grego Complex**
- » **Max Glutamina**
- » **L-Carnitina**
- » **Maca Peruana**



ANTES DE DORMIR:

- 5.** *Ingredientes como melatonina, triptofano e magnésio ajudam a relaxar o corpo e a mente, facilitando o sono e melhorando sua qualidade.*

- » **Night Calm Complex / Night Calm Rest / Night Calm Melatonina Time Release, Night Calm B-12**
- » **Max Triptofano**
- » **Melatonina Líquida (Maracujá/Menta)**
- » **+Brain**
- » **Blue Mag**
- » **Tri Magnésio Inositol Cápsulas / Limão / Maracujá**




bigens[®]

Levando saúde a todos...

WWW.BIGENS.COM.BR