



CLA

Ajuda na perda de Peso?!

CARACTERÍSTICAS

O ácido linoleico conjugado, mais conhecido como CLA, é um ácido gordo da família dos ómega-6. Por ser produzido no intestino de animais ruminantes, pode ser encontrado naturalmente principalmente em alimentos como carnes gordas, no leite e seus derivados e gema de ovo.

Como não é produzido pelo nosso organismo temos que ir buscá-lo aos alimentos que o fornecem, alimentos fortificados com CLA ou a suplementos alimentares.

BENEFÍCIOS

O CLA funciona como:

- ✓ Acelerador do Metabolismo, sendo termogénico (útil para casos de excesso de peso e na manutenção do mesmo)
- ✓ Imunoprotetor
- ✓ Antioxidante
- ✓ Hipocolesterolemiantes (diminui o LDL) sendo protetor cardiovascular e regulador da pressão arterial
- ✓ Hipoglicemiante (reduz a glicose no sangue ao mesmo tempo que aumenta a sensibilidade à insulina)
- ✓ Promotor do aumento da massa muscular, sendo utilizado por muitos Atletas.

EFEITOS ADVERSOS

Relatados casos onde se manifestaram enjoos, quando consumido em dose superiores às recomendadas.

Sandra Santos – Licenciada em Farmácia e Naturopata



Av. Nossa Senhora da
Luz, 36 Cortegaça
2715-132 Pêro Pinheiro
PORTUGAL



219677420/1



geral@sovex.pt



www.sovex.pt



