

Como o **ENERGYZIP Senior** pode contribuir
PARA O ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL?



PRODIET
MEDICAL NUTRITION

25%
DE PROTEÍNA*
POR PORÇÃO
*14g

COMBINAÇÃO EXCLUSIVA DE
NUTRIENTES ANTIOXIDANTES
QUE AUXILIAM NO FUNCIONAMENTO
DO SISTEMA IMUNE

SABOR NEUTRO

PODE SER ADICIONADO A DIVERSAS
RECEITAS, **DOCES** OU **SALGADAS**

RICO EM
CÁLCIO

**VITAMINAS
B6 E B12**

VITAMINA D

RICH IN CALCIUM, VITAMINS B6, B12 AND D

SUPLEMENTO ALIMENTAR EM PÓ
DE PROTEÍNAS, VITAMINAS E MINERAIS

POWDER FOOD SUPPLEMENT OF PROTEINS, VITAMINS AND MINERALS
CONTÉM AROMATIZANTE SINTÉTICO, IDÊNTICO AO NATURAL

740g



PODE SER USADO
EM PREPARAÇÕES
VARIADAS.
IT CAN BE USED
IN SEVERAL
PREPARATIONS.

CONTÉM AROMATIZANTE SINTÉTICO, IDÊNTICO AO NATURAL
POWDER FOOD SUPPLEMENT OF PROTEINS, VITAMINS AND MINERALS

*Material destinado a profissionais de saúde

O processo de envelhecimento envolve alterações no paladar, olfato, na função gastrointestinal e na composição corporal, fatores que estão associados direta ou indiretamente à nutrição adequada¹.

Devido a estes fatores, a ingestão alimentar pode estar comprometida em calorias, proteínas, fibras, vitaminas e minerais¹⁻². Como resultado, as alterações de composição corporal que acontecem naturalmente devido o envelhecimento, são ainda mais acentuadas, comprometendo assim a qualidade de vida e o bem-estar¹⁻⁴.

Este processo de alteração de composição corporal acontece de forma gradual e progressiva, envolvendo a perda tanto de massa como de força e performance muscular¹⁻⁶. A partir da quarta década de vida, a massa muscular diminui progressivamente, sendo esta redução mais evidente a partir da quinta década¹.

Quando esta perda ocorre de forma generalizada, acontece a sarcopenia, uma das síndromes geriátricas mais significativas e que está associada ao declínio da performance e desempenho físico³.

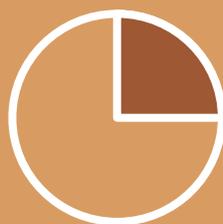
Uma das formas de limitar este processo e tratar os declínios funcionais relacionados à essa perda é por meio da ingestão adequada de proteínas e da prática de exercícios físicos de resistência⁵⁻⁸. Garantir a ingestão de proteínas é fundamental para estes indivíduos¹⁻⁷.

As proteínas devem ser consumidas, preferencialmente, fracionadas ao longo do dia¹. O consumo de uma refeição líquida à base de proteína provocou o aumento mais rápido e maior na concentração plasmática de aminoácidos em comparação com uma refeição sólida, apontando que alimentos líquidos são considerados fontes eficazes de proteínas de alta qualidade para idosos⁹.

Energyzip Senior é formulado com proteínas do leite e apresenta

14_g
de proteína

por porção*



25%
de proteínas

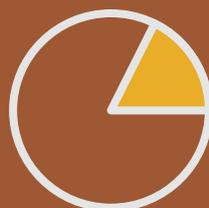
*porção referente a 55 g de produto.

Além da proteína, outros nutrientes têm papel fundamental para a manutenção da saúde nessa faixa etária¹⁻². A fibra é um destes nutrientes. Seu papel está atrelado à saúde intestinal, função que pode estar comprometida com o avanço da idade¹. Nesta faixa etária, a recomendação permanece 25g de fibras/dia, sendo indispensável que esta necessidade seja atendida, considerando os altos índices de constipação e de diverticulite entre este público¹. A função intestinal adequada está associada ao maior bem-estar e saúde, sendo reconhecido o papel das fibras sobre a saúde intestinal, estimulando especialmente a imunidade¹⁰⁻¹². Além da melhora na função intestinal e na imunidade, as fibras ainda estão associadas a melhora no controle glicêmico e no controle do peso corporal¹⁰⁻¹².

Energzip Senior apresenta

4.4 g
de fibras

por porção*



18 %
da necessidade
diária

Os micronutrientes indispensáveis para a saúde nesta faixa etária envolvem vitaminas e minerais que corroboram para a saúde muscular, para ossos mais fortes, além de energia e disposição^{1,13}. Todos os micronutrientes devem ser consumidos de maneira adequada, no entanto alguns micronutrientes específicos merecem destaque pelo seu papel e pela baixa ingestão entre esta população específica^{1,13}.

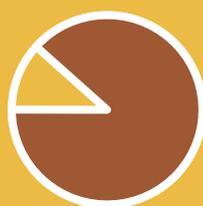
*porção referente a 55 g de produto.

A vitamina D é reconhecida como um nutriente indispensável tanto para a saúde óssea como para a saúde muscular³. Para a saúde óssea é sabido que a deficiência de vitamina D impossibilita a deposição de cálcio nos ossos, sendo, portanto, necessária para esta manutenção¹⁻². Na saúde muscular, muitos estudos têm apontado que a vitamina D tem papel crucial na síntese muscular, sendo proposto como nutriente essencial no tratamento de indivíduos com sarcopenia³. Além da vitamina D, a ingestão adequada de cálcio é fundamental para ossos mais fortes e saudáveis^{1,13}.

Energzip Senior apresenta

14 mcg
de vitamina D

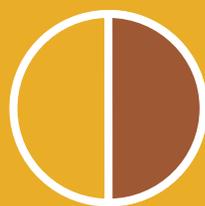
por porção*



85 %
da necessidade diária

490 mg
de cálcio

por porção*



50 %
da necessidade diária

*porção referente a 55 g de produto.

Nutrientes antioxidantes como vitamina C, zinco, selênio são indispensáveis para a imunidade e devem ser consumidos em quantidades suficientes de modo diário^{1,13}. O ferro e vitamina B12 são micronutrientes que merecem atenção nessa faixa etária considerando que são nutrientes que sofrem dificuldades no processo de absorção devido às alterações fisiológicas próprias deste período da vida^{1,13}.

Energyzip Sênior apresenta proteínas, fibras solúveis, vitamina D, cálcio e é enriquecido com vitaminas e minerais, o suplemento ideal para músculos e ossos mais fortes, para mais disposição para as atividades diárias! É a combinação ideal de nutrientes para os 50+.



VITA MINAS INESPERADAS

COM ENERGYZIP
SENIOR



O que é ser protagonista da própria história?

Uma jornada é composta por momentos, lembranças e atitudes que moldam o protagonista e quando ela se estende aos anos mais incríveis, **após os cinquenta, chamamos de longevidade.** Na história mais extraordinária de todas, a sua, existe algo nas entrelinhas, constantemente presente que está enraizada em suas bases:

A sua nutrição.

Você está prestes a ler algumas receitas pensadas para tirar a sua nutrição da mesmice. Sem abrir mão de nutrientes saudáveis, propomos ingredientes inusitados, a maioria que você já tem na sua casa.

Pegue o liquidificador e vamos lá!

#VITAMINA INESPERADA ENERGYZANTE

Assista o vídeo completo
dessa receita aqui!



Ingredientes

- 300ml de água
- 2 colheres de sopa de Pasta de Amendoim (sem sabor e não adoçada)
- 100g de cará (Inhame)
- 1 colher de sopa de cacau em pó
- 2 pitadas de canela
- 7 colheres de sopa de Energyzip Senior

Modo de preparo

Cozinhe o cará (inhame) em água fervente. Escorra e deixe esfriar antes de descascar. Corte o inhame em cubos e coloque no liquidificador.

Coloque a água, a pasta de amendoim, o cacau e a canela junto com o cará (inhame) no liquidificador.

Coloque o Energyzip Senior.

Bata até sua vitamina ficar pronta!

Rendimento: 1 copo



#VITAMINAINESPERADA ENERGYZEN

*Assista o vídeo completo
dessa receita aqui!*



Ingredientes

- 150ml de infusão de capim cidreira com casca de abacaxi
- 150ml de leite de coco
- 2 fatias médias de abacaxi
- 1 unidade de maracujá
- 7 colheres de sopa de **Energyzip Senior**

Modo de preparo

Aqueça 150ml de água, até as primeiras bolhas de fervura se formarem. Em um copo, coloque capim cidreira e a casca de abacaxi e despeje a água quente por cima. Cubra o copo e deixe abafando por 05 a 10 minutos. Coe a infusão e leve ao liquidificador.

Pique as duas fatias de abacaxi em cubos e coloque no liquidificador. Inclua o maracujá, o leite de coco e o **Energyzip Senior**. Bata até sua vitamina ficar pronta!

Rendimento: 1 copo (300 ml)



#VITAMINA INESPERADA ENERGY COFFEE

Assista o vídeo completo
dessa receita aqui!



Ingredientes

- 100ml de água
- 4 colheres de sopa de abóbora jacaré cozida
- 3 colheres de sopa de aveia em flocos
- 200ml de café coado
- ½ colher de chá de especiarias (canela, gengibre em pó, açafrão, cravo moído, noz moscada e cardamomo)
- 7 colheres de **Energzip Senior**

Modo de preparo

Leve todos os ingredientes ao liquidificador e bata até sua vitamina ficar pronta!

Sugestão: Consuma quente

Rendimento: 1 copo



#VITAMINAINESPERADA ENERGYFIBRAS

*Assista o vídeo completo
dessa receita aqui!*



Ingredientes

- 1 iogurte da sua preferência (1 pote de 200ml)
- 150ml de infusão de erva mate ou chá verde
- ½ unidade de maçã verde
- ½ banana da terra verde cozida
- 7 colheres de **Energzip Senior**

Modo de preparo

Cozinhe ½ banana da terra verde em água fervente até a casca se abrir.

Corte ½ maçã em cubos.

Aqueça a água até começar a formar bolhas. Acrescente o chá verde ou a erva-mate. Tampe e deixe abafando por 5 a 10 minutos. Coe a infusão e leve ao liquidificador.

Coloque no liquidificador a maçã cortada, a banana da terra verde cozida e sem a casca, o **Energzip Senior** e o iogurte.

Bata até sua vitamina ficar pronta!

Dica: Dê preferência a iogurtes integrais, naturais ou desnatados

Rendimento: 1 copo



REFERÊNCIAS

1. Diretriz BRASPEN de terapia nutricional no envelhecimento. BRASPEN J 2019; 34 (Supl 3):2-58
2. Volkert D, et al. ESPEN guideline on clinical nutrition and hydration in geriatrics, Clinical Nutrition (2018), <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2018.05.024>
3. CRUZ-JENTOFT A J, et al. Sarcopenia: revised European consensus on definition and diagnosis. Age and Ageing 2019; 48: 16–31. doi: 10.1093/ageing/afy169 . Published electronically 24 September 2018
4. Hengeveld LM et al., Comparison of protein intake per eating occasion, food sources of protein and general characteristics between community-dwelling older adults with a low and high protein intake, Clinical Nutrition ESPEN, <https://doi.org/10.1016/j.clnesp.2018.10.013>
5. Paddon-Jones D, Short KR, Campbell WW, Volpi E, Wolfe RR. Role of dietary protein in the sarcopenia of aging. Am J Clin Nutr. 2008 May;87(5):1562s-6s.
6. Park Y et al. Protein supplementation improves muscle mass and physical performance in undernourished prefrail and frail elderly subjects: a randomized, double-blind, placebo-controlled trial. Am J Clin Nutr 2018;108:1026–1033.
7. Serván P R et al. Special considerations for nutritional studies in elderly. Nutr Hosp 2015;31(Supl. 3):84-90. DOI:10.3305/nh.2015.31.sup3.8756
8. Breen L and Phillips S M. Skeletal muscle protein metabolism in the elderly: Interventions to counteract the ‘anabolic resistance’ of ageing. Breen and Phillips Nutrition & Metabolism 2011, 8:68. <http://www.nutritionandmetabolism.com/content/8/1/68>
9. Conley TB, Apolzan JW, Leidy HJ, Greaves KA, Lim E, Campbell WW. Effect of food form on postprandial plasma amino acid concentrations in older adults. Br J Nutr. 2011;106(2):203-7.
10. ADA. Position of the American Dietetic Association: Health Implications of Dietary Fiber. J Am Diet Assoc. 2008;108: 1716-1731.
11. Bernaud, F. S. R. e Rodrigues C. T. Fibra alimentar – Ingestão adequada e efeitos sobre a saúde do metabolismo. Arq Bras Endocrinol Metab. 2013;57/6.
12. Carmo M. M. R. et al. Polydextrose: Physiological Function, and Effects on Health. Nutrients 2016, 8, 553; doi:10.3390/nu8090553.
13. Fisberg R M, et al. Ingestão inadequada de nutrientes na população de idosos do Brasil: Inquérito Nacional de Alimentação 2008-2009. Rev Saúde Pública 2013;47(1 Supl):222S-30S.

