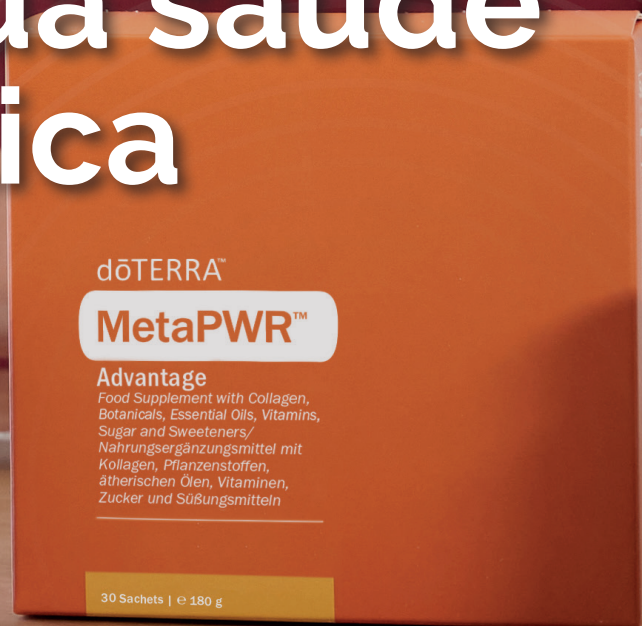
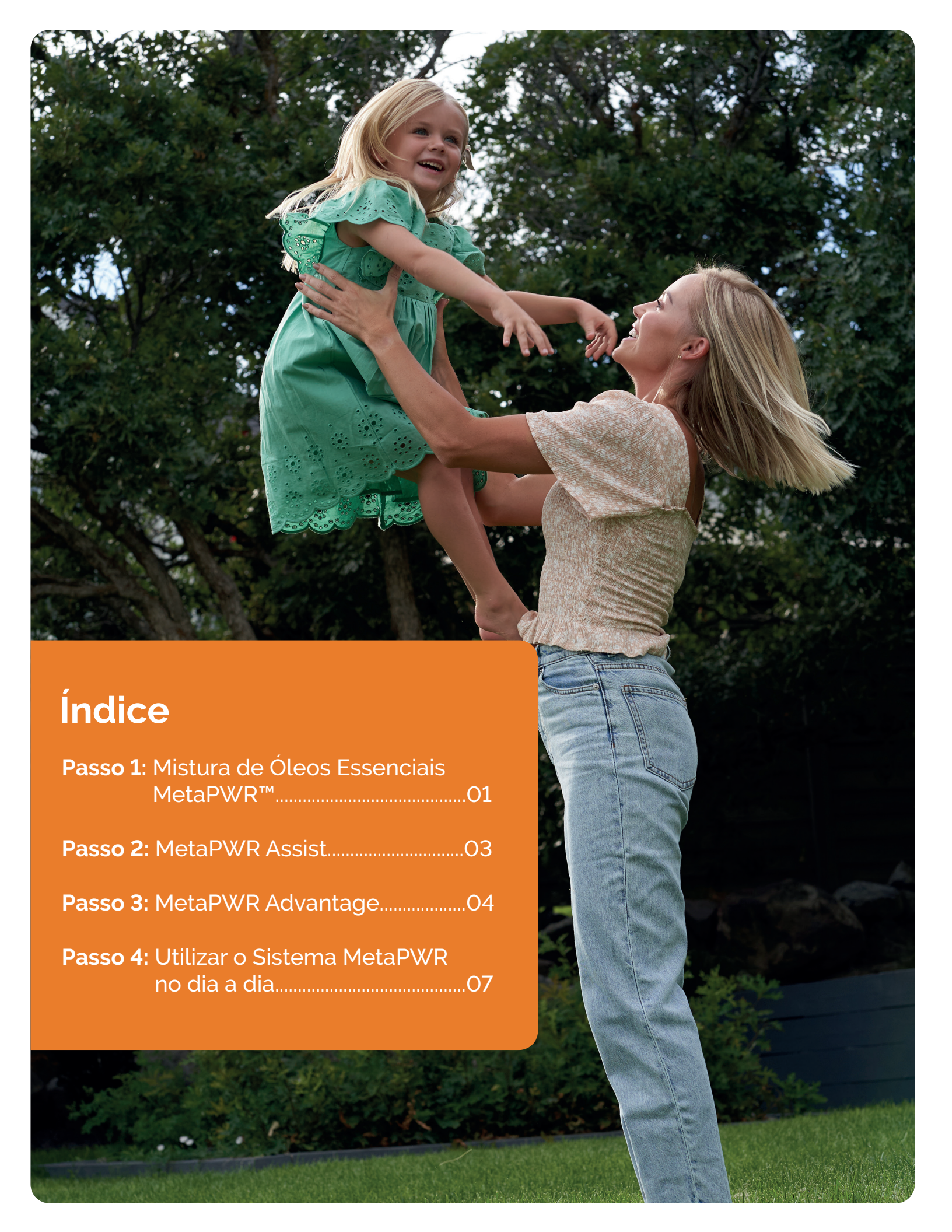


dōTERRA™ | EUROPE

dōTERRA™
MetaPWR™

Sistema de 3 passos para a sua saúde metabólica



A photograph of a woman with blonde hair, wearing a light-colored short-sleeved top and blue jeans, lifting a young girl with blonde hair wearing a green dress. They are outdoors in a grassy area with trees in the background. The woman is looking up at the girl with a smile, and the girl is also smiling.

Índice

Passo 1: Mistura de Óleos Essenciais
MetaPWR™01

Passo 2: MetaPWR Assist.....03

Passo 3: MetaPWR Advantage.....04

Passo 4: Utilizar o Sistema MetaPWR
no dia a dia.....07

Passo 1: Mistura de Óleos Essenciais MetaPWR™

O que é o Sistema MetaPWR?

O Sistema MetaPWR ajuda a ter uma vida plena, melhorando o seu metabolismo, os níveis de energia e a sua saúde. Concebido para ser utilizado como um sistema, cada produto oferece uma especialidade, ao mesmo tempo que potencia os benefícios dos outros produtos da linha. No Sistema MetaPWR, o todo é verdadeiramente maior do que a soma das partes. Obviamente que não existem soluções rápidas para obter um funcionamento metabólico ideal. Continua a ser necessário tomar decisões inteligentes e saudáveis, mas o Sistema MetaPWR maximiza e otimiza os efeitos das suas escolhas de estilo de vida mais saudável.

O que significa MetaPWR?

Pode interrogar-se: o que significa MetaPWR? "Meta" provém da palavra "metabólico" e é utilizada porque o Sistema MetaPWR foi concebido para melhorar a saúde metabólica. "Meta" também pode significar "completo" ou "transcendente". "Power" (as letras P-W-R) significa "poder", mas também "Personal Wellness Realised" ("Bem-estar pessoal realizado").

O que é a Mistura de Óleos Essenciais MetaPWR?

A Mistura de Óleos Essenciais MetaPWR é uma mistura própria equilibrada de óleos essenciais CPTG™ de Toranja, Limão, Hortelã-Pimenta, Gengibre e Canela. Esta mistura de óleos essenciais está presente em todos os produtos MetaPWR, incluindo no MetaPWR Assist e MetaPWR Advantage.

A investigação pré-clínica sugere que a Toranja, com os seus níveis naturalmente elevados de limoneno, promove um metabolismo saudável quando ingerida. O limoneno também está presente em abundância no limão. A hortelã-pimenta também demonstrou melhorar o desempenho durante o exercício físico quando ingerida.

A combinação dos cinco óleos essenciais nas proporções corretas permite a obtenção de resultados impressionantes. A utilização diária desta mistura de óleos essenciais própria melhora a sua saúde metabólica.



Mistura de Óleos Essenciais MetaPWR™

Qual é o aroma da Mistura de Óleos Essenciais MetaPWR?

O aroma da Mistura de Óleos Essenciais MetaPWR é uma combinação deliciosa de citrinos e especiarias com um toque de menta.

Como utilizar a Mistura de Óleos Essenciais MetaPWR

Utilize a Mistura de Óleos Essenciais MetaPWR internamente para melhorar a sua saúde metabólica.

A Mistura de Óleos Essenciais MetaPWR está disponível em várias formas, para máxima conveniência e acessibilidade. Além do frasco de 15 ml, o MetaPWR também está disponível em cápsulas moles e beadlets adequadas para dietas vegetarianas e cetogénicas. As beadlets e as cápsulas moles facilitam a ingestão do MetaPWR.

Com várias formas de aceder aos benefícios da Mistura de Óleos Essenciais MetaPWR, em casa ou em viagem, a sua jornada de bem-estar pessoal será ainda mais fácil.

Sugestões de utilização:

- Adicione algumas gotas de MetaPWR à água.
- Tome uma beadlet ou cápsula mole, conforme necessário.



Passo 2: MetaPWR™ Assist

Equilibrar o açúcar no sangue

Os níveis de açúcar no sangue são indicadores de saúde muito importantes. Estes níveis oscilam naturalmente consoante os padrões de alimentação e atividade. Picos excessivamente altos ou baixos são indicadores de problemas metabólicos.

Muitas pessoas gostam das emoções de uma montanha-russa. A ansiedade da subida e a euforia da descida resultam, muitas vezes, em longas filas de entusiastas. Tal como os níveis de açúcar no sangue, uma volta na montanha-russa uma ou duas vezes por ano não deverá causar problemas a longo prazo. Contudo, andar na montanha-russa, várias vezes por dia, semana após semana, pode ter consequências. Com o tempo, os níveis elevados de açúcar no sangue podem ter consequências para o organismo.

Uma dieta de alimentos integrais e exercício regular são as melhores formas de promover uma regulação saudável do açúcar no sangue. Mesmo considerando que 20% da população adulta na Europa goza de uma boa saúde cardiometabólica, a maior parte das pessoas precisa de alguma ajuda.

O que é o MetaPWR Assist?

O MetaPWR Assist faz parte do Sistema MetaPWR, que é composto por produtos que melhoram a saúde metabólica. Tem por base a Mistura de Óleos Essenciais MetaPWR e uma seleção de ervas e fitonutrientes adicionais.

Num recente ensaio pré-clínico duplamente cego e controlado por placebo em que foram monitorizados 15 pacientes, os resultados iniciais demonstraram que o MetaPWR Assist, quando tomado antes das refeições, melhora o metabolismo de refeições ricas em hidratos de carbono. Contudo, ainda é necessária investigação clínica adicional para confirmar estes resultados.

Como é que funciona o MetaPWR Assist?

O MetaPWR Assist contém vários compostos naturais clinicamente comprovados para promover o metabolismo saudável. O extrato da folha de amora contribui para a manutenção do equilíbrio do metabolismo dos hidratos de carbono.* A hortelã-pimenta, um ingrediente essencial do MetaPWR Assist, facilita a digestão e melhora o funcionamento hepático e biliar.*

Quando o MetaPWR Assist é ingerido com uma refeição, o extrato de amora melhora o metabolismo dos hidratos de carbono que acabaram de ser ingeridos. Obviamente, o MetaPWR Assist deve ser acompanhado de uma dieta equilibrada e saudável. Deve ingerir hidratos de carbono complexos e ricos em fibra e nutrientes para gozar de uma boa saúde!

Sugestão de utilização:

- Tome o MetaPWR Assist com a refeição principal do dia ou com a refeição que inclui mais hidratos de carbono.



*Estas alegações de saúde ainda estão sob decisão da UE e da EFSA.

Passo 3: MetaPWR™ Advantage



O que é o MetaPWR Advantage?

Embora a maioria das pessoas pense que o metabolismo é influenciado pela idade, o que é, em parte, verdade, o metabolismo também influencia o envelhecimento saudável. O Sistema MetaPWR, especialmente o MetaPWR Advantage, regula a relação entre o metabolismo e o envelhecimento com NAD⁺, NADH e colagénio.

O que é o NAD⁺ e o NMN?

O mononucleotídeo de nicotinamida, ou NMN, é um precursor vital na biossíntese do nicotinamida adenina dinucleótido, ou NAD⁺, que é uma coenzima presente em todas as células do organismo.

Embora o NAD⁺ realize várias funções, as mais importantes são os processos metabólicos e a função mitocondrial. O NAD⁺ converte os alimentos em energia e protege a produção de energia celular. Sem níveis de NAD⁺ suficientes, as células não conseguem produzir energia para sobreviverem e realizarem as suas funções. Aos 50 anos, os nossos níveis de NAD⁺ são, em geral, metade do que eram aos 20, o que suscita desafios para a nossa saúde, como a gestão de peso e a redução dos níveis de energia.

Estudos pré-clínicos sugerem que a suplementação com NMN pode aumentar o NAD⁺, o que conduz a um funcionamento mais jovem das células e dos sistemas corporais. No entanto, são necessários mais estudos clínicos que o confirmem. O MetaPWR Advantage é formulado com NMN de pó de leveduras para ajudar a aumentar naturalmente os níveis de NAD⁺ e NADH no organismo.

MetaPWR™ Advantage

O que é o colagénio?

O colagénio confere elasticidade e firmeza à sua pele, favorecendo a massa muscular magra e os tecidos conjuntivos. O nosso corpo produz colagénio naturalmente, mas a sua produção também diminui com a idade. A ingestão de suplementos aumenta os níveis de colagénio no organismo, mas nem todos os tipos de colagénio são igualmente eficazes. A maior parte dos produtos nutracêuticos de colagénio apenas incluem um ou dois tipos de peptídeos de colagénio (normalmente, os tipos mais relevantes para a beleza da pele, elasticidade e rugas).

Além destes tipos de colagénio populares, o MetaPWR Advantage inclui nove tipos de peptídeos de colagénio únicos. O colagénio é a proteína mais abundante no organismo e os seus 28 tipos diferentes executam funções importantes, por isso, estamos a reforçar a função completa do colagénio com o MetaPWR Advantage.

Os nove tipos de colagénio do MetaPWR Advantage:

- O **Colagénio de tipo I** está relacionado com a beleza da pele.
- O **Colagénio de tipo II** está relacionado com a proteção dos ossos e é o principal componente da cartilagem.
- O **Colagénio de tipo IV** é a principal proteína da membrana basal que liga a derme e a epiderme, formando uma estrutura em rede para tornar a membrana basal maleável.
- O **Colagénio de tipo V** está relacionado com a disposição regular das fibras do colagénio, estabilizando as estruturas do colagénio de tipo I e tipo II.
- O **Colagénio tipo de VI** mantém o funcionamento mecânico da célula, apoiando a função muscular e a integridade das membranas celulares. Adicionalmente, este tipo de colagénio inibe os danos por oxidação e a apoptose.
- O **Colagénio de tipo IX** é um componente importante da cartilagem e é distribuído principalmente nas células cartilaginosas das placas de crescimento, nas articulações e nos discos intervertebrais.
- O **Colagénio de tipo XXV** inibe a fibrilação do peptídeo beta-amilóide.
- A **proteína Col1a2** é uma fibrilina colagénica.
- A **proteína vacuolar seletiva 37A** intervém no crescimento e na diferenciação celular.



Cada tipo de colagénio desempenha uma função na melhoria da densidade, elasticidade e hidratação da pele, no fortalecimento dos vasos sanguíneos, na sustentação dos tecidos conjuntivos e na melhoria da vitalidade geral.

Ao misturar o MetaPWR Advantage, um pó hidrolisado, com água fria ou à temperatura ambiente, está a consumi-lo como um líquido, o que significa que o seu corpo absorve facilmente os nutrientes estáveis e não degradados. Na maior parte dos colagénios líquidos pré-embalados, é utilizado um processo de pasteurização para esterilizar o seu sistema de fornecimento baseado em água, o que elimina as bactérias nocivas, mas destrói também ingredientes ativos benéficos, como vitaminas, flavonóides e polifenóis. Apesar deste processo, é menos estável ao longo do tempo do que a forma de ingestão em pó, como é o caso do MetaPWR Advantage. Também requer o transporte de água pesada por todo o globo, o que aumenta as emissões de carbono. Misturando o pó do MetaPWR Advantage com água, continuará a obter os benefícios de absorção de uma ingestão líquida, mas sem a perda de valor que ocorre no caso da pasteurização (e sem o teor de açúcar habitual no formato de sumo pré-embalado!)

MetaPWR™ Advantage

Adicionalmente, o nosso colagénio é obtido a partir de peixe marinho de águas frias, pescado de forma sustentável, e é hidrolisado (pré-digerido) através de enzimas de endonuclease e exonuclease, conhecidas como proteases. Estas enzimas criam pequenos fragmentos de tripeptídeos de três sequências de aminoácidos, para uma absorção ideal. Outros colagénios no mercado, provenientes de animais terrestres ou de origem marinha, contêm tipicamente um índice de tripeptídeos de 15 a 35%. O colagénio do MetaPWR Advantage contém mais de 70% de fragmentos de tripeptídeos para uma absorção superior (em alguns casos, uma absorção 12 vezes superior).

Outros ingredientes do MetaPWR Advantage

O MetaPWR Advantage também contém resveratrol, extrato de jambo, ceramida de arroz, extrato de laranja-de-sangue, espinheiro marítimo, biotina, ácido hialurónico e vitamina C liposomal.

De acordo com estudos preliminares, o extrato de laranja-de-sangue e o espinheiro marítimo são antioxidantes polifenólicos, mas é necessária investigação adicional para confirmar estes resultados. Os antioxidantes combatem os radicais livres e previnem danos por oxidação e stress nas células.

O ácido hialurónico, um dos principais componentes da matriz extracelular, mantém a integridade e a saúde da sua pele. A sua capacidade única de absorver e reter água ajuda a prevenir a pele seca e danificada.

A vitamina C liposomal encoraja os fibroblastos do corpo a sintetizar novo colagénio e estabiliza as fibrilas de colagénio através de hidroxilação.

Como utilizar o MetaPWR Advantage

O MetaPWR Advantage é um delicioso pó de laranja-limão que pode misturar com 150 a 240 ml de água fria ou à temperatura ambiente, mas não quente. Misture vigorosamente num copo misturador ou adicione a um smoothie e beba imediatamente.

Tome o MetaPWR Advantage, pelo menos, uma vez por dia para obter melhores resultados. Pode tomar o MetaPWR Advantage em qualquer altura do dia, mas recomendamos que tome de manhã, por ser mais eficaz para a maior parte das pessoas. O MetaPWR Advantage não tem de ser tomado com alimentos.

Prolongue o seu bom estado de saúde, melhore a sua saúde metabólica e desfrute de muitos outros benefícios internos e externos.

Existem opções de colagénio à base de plantas ou veganas?

A dōTERRA tenta oferecer opções de suplementos à base de plantas sempre que possível e as pessoas que não desejarem consumir peixe ou produtos de origem marinha devido a restrições de dieta ou preferências pessoais poderão perguntar-se se estará disponível um MetaPWR™ Advantage de origem vegetal. O colagénio é sintetizado por animais, por isso, apenas pode ser obtido a partir de animais. Poderá encontrar produtos comercializados como colagénio vegano, no entanto, verificará que se tratam, normalmente, de uma combinação de aminoácidos de origem vegana e não de tripeptídeos de colagénio.

Não se esqueça: o colagénio é uma substância que o seu corpo produz de forma natural! O MetaPWR Advantage foi concebido para complementar o colagénio que o seu corpo não está a produzir tão abundantemente como costumava. O colagénio suplementar do MetaPWR Advantage ajuda a repor o colagénio no seu organismo.

Sugestão de utilização:

- Adicione uma saqueta de MetaPWR Advantage a 150-240 ml de água fria ou à temperatura ambiente.
- Misture vigorosamente à mão ou num liquidificador e beba imediatamente.

Passo 4: Utilizar o Sistema MetaPWR™ no dia a dia

A Mistura de Óleos Essenciais MetaPWR está disponível numa variedade de formas, para que possa facilmente personalizar a sua experiência. Se gosta do sabor do MetaPWR, o frasco de 15 ml é ideal para adicionar à sua água. Se considera mais fácil tomar os óleos essenciais na forma de suplemento, vai adorar as beadlets e as cápsulas moles.

As personalizações do MetaPWR não são apenas uma questão de preferência: com este sistema, pode criar uma rotina adaptada ao seu estilo de vida. Comece a sua manhã misturando o MetaPWR Advantage com água num copo misturador (adicione também uma gota de óleo MetaPWR se gostar do sabor!), acompanhado de um pequeno-almoço nutritivo e rico em proteína e uma cápsula mole MetaPWR. A meio da manhã, pode tomar algumas beadlets. Finalmente, pode tomar o MetaPWR Assist antes do jantar e finalizar o dia com mais uma cápsula mole ao deitar.

Quer esteja a iniciar um regime alimentar saudável e exercício ou pratique o jejum intermitente há alguns anos, pode utilizar o MetaPWR para atingir os seus objetivos e viver uma vida mais realizada.

Exemplo de plano diário do MetaPWR™

MANHÃ

- Uma gota de Mistura de Óleos Essenciais MetaPWR e MetaPWR Advantage com água
- Cápsula mole MetaPWR com Lifelong Vitality Pack (LLV)

DURANTE O DIA

- MetaPWR Assist com o almoço (se for a principal refeição do dia)
- Cápsula mole MetaPWR após o almoço
- Beadlets MetaPWR a meio da tarde

NOITE

- MetaPWR Assist com o jantar (se for a principal refeição do dia)
- Cápsulas moles ou beadlets MetaPWR após o jantar



Todas as informações estão corretas no momento da produção.

UK Office, Altius House, 1 North Fourth Street, Milton Keynes, MK9 1DG, Reino Unido
dōTERRA Global Limited, 32 Molesworth Street, Dublin 2, Irlanda
© 2023 dōTERRA Holdings, LLC, 389 S 1300 W St. Pleasant Grove, UT 84062 EUA

Todos os direitos reservados. Todas as palavras com marca comercial ou símbolos de marca registada são marcas comerciais ou marcas registadas da dōTERRA Holdings, LLC

PT EU MetaPWR eBook 020323