

10 SUPLEMENTOS QUE TODO DIABÉTICO DEVERIA TOMAR

1. BERBERINA 500 MG

- 1 CÁPSULA ANTES DO ALMOÇO
- 1 CÁPSULA ANTES DO JANTAR

2. MAGNÉSIO DE MALATO 500 MG

- 500 MG PELA MANHÃ
- 500 MG À NOITE

3. ÁCIDO ALFA-LIPÓICO 200 MG

- 200 MG DE MANHÃ
- 200 MG À NOITE

4. PICOLINATO DE CROMO 200 MCG

- 1 CÁPSULA DE 200 MCG PELA MANHÃ ANTES DO ALMOÇO
- 1 CÁPSULA DE 200 MCG ANTES DO JANTAR

5. VITAMINA D3 + VITAMINA K2

- UTILIZAR ADEK PRO: 3 GOTAS (SOB A LÍNGUA) PELA MANHÃ

6. ÔMEGA-3 (ÓLEO DE PEIXE) 2000 MG POR DIA

- DOSE ÚNICA DE 2000 MG POR DIA OU
- DIVIDIDO EM DUAS DOSES DE 1000 MG (MANHÃ E NOITE)

7. ERVA DE SÃO JOÃO (HYPERICUM PERFORATUM) 300 MG

- 300 MG PELA MANHÃ
- 300 MG À NOITE

8. INOSITOL 200 MG

- 200 MG DUAS VEZES AO DIA

9. VANÁDIO 200 MCG

- 200 MCG ANTES DO ALMOÇO
- 200 MCG ANTES DO JANTAR

10. COENZIMA Q10 (UBIQUINONA) 200 MG

- 200 MG DUAS VEZES AO DIA