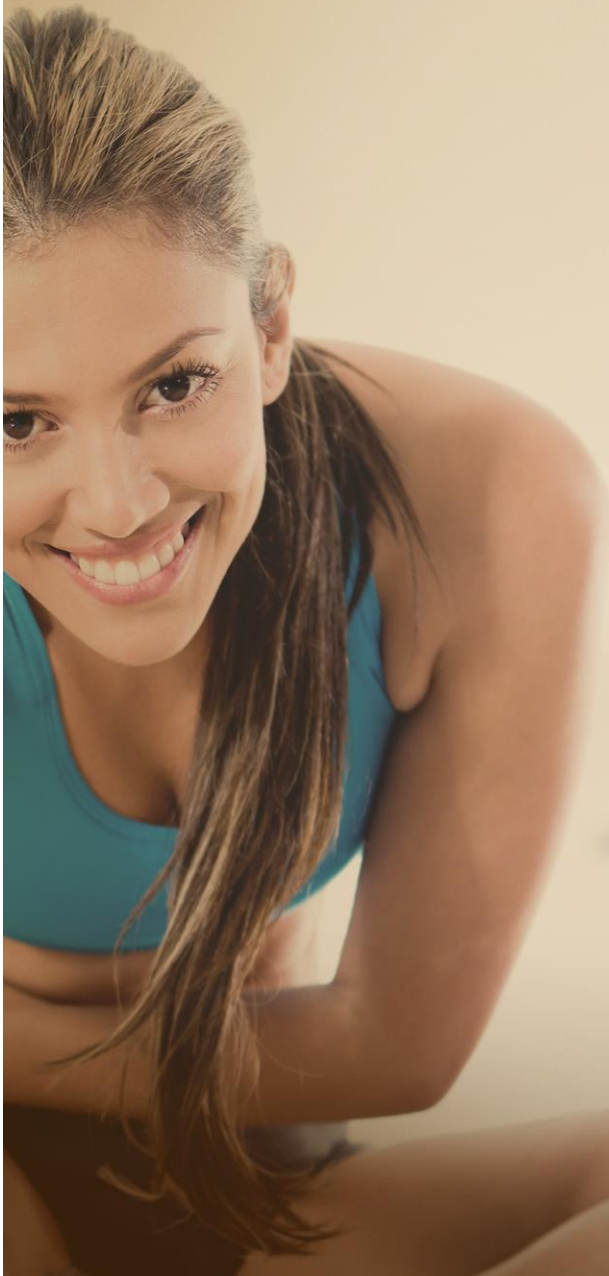


Shake Redefine

F I C H A T É C N I C A



Club
ShoppingClub Global



FICHA TÉCNICA

REDEFINE SHAKE

Os shakes são alimentos especialmente desenvolvidos para auxiliar na redução de peso corporal ou manter uma dieta equilibrada, pois este produto apresenta uma quantidade significativa de fibras, proteínas, vitaminas e minerais. O shake têm as seguintes funções: saciador de apetite, regulador do trânsito intestinal, auxiliar na composição de massa magra (músculos), nutri cosmético e de suplementação de vitaminas e minerais.

O shake é formulado com diversas fibras, sendo elas: farinha de aveia, farinha de linhaça, fibras de trigo e extrato micronizado de soja. A seguir destaca-se a função de cada uma delas com seus respectivos benefícios:

FIBRAS

Farinha de aveia: a aveia é um alimento rico em nutrientes e passou a ser considerado um alimento funcional. O cereal tem o poder de prevenir o entupimento das artérias e veias, é um anticolesterol e anti-hipertensivo natural. A betaglucana, uma das suas fibras constituintes, além de dissolver a gordura maléfica ao organismo, melhora a circulação sanguínea. Alguns de seus benefícios destacam-se o prolongamento da sensação de saciedade, diminuição do colesterol ruim (LDL) e melhora no funcionamento do intestino. Para quem está em um processo de emagrecimento, a aveia é indicada porque possui digestão lenta. É por isso que seu consumo faz a saciedade durar e a fome demorar a chegar. Outro benefício da aveia é que ela fortalece nosso sistema imunológico contra os microorganismos e protege de tumores. A farinha de aveia funciona como uma esponja que suga toda e qualquer gordura que ingerimos, mas ela está presente no shake em dosagem recomendada, pois a aveia possui um alto índice calórico.

Farinha de linhaça: a linhaça possui alta concentração fibras, proteínas, minerais e vitaminas, destacando principalmente entre elas, a vitamina E. Apresentam também compostos como o ômega-3, ômega-6, isoflavonas e fitoesteróides. A vitamina E, presente na casca da linhaça combate o envelhecimento precoce e as doenças degenerativas. O ômega-3, ômega-6, ômega-9 e as gorduras poli-insaturadas presentes na linhaça são poderosos aliados no combate a problemas cardiovasculares, obstrução de artérias e redução do mau colesterol (LDL). A farinha de linhaça possui grande quantidade de isoflavona, fitoesteróide e lignina, que exerce o mesmo papel do estrogênio (hormônio feminino) amenizando os sintomas da TPM (tensão pré-menstrual) e da menopausa. A linhaça por ser rica em fibras, sacia a fome e estimula o intestino, servindo como forte aliada no emagrecimento e na regularização do intestino. Também é um regulador natural da pressão arterial e diabetes.

Fibras de trigo: o principal composto da fibra de trigo, também conhecida como farelo de trigo, é a celulose. A celulose é uma fibra insolúvel e o principal efeito fisiológico destas fibras é a aceleração do trânsito intestinal e a extrema capacidade de retenção de água, uma vez que a maior parte das fibras insolúveis não se degrada no cólon e pode reter água dentro de uma matriz, facilitando a evacuação. Ela ajuda a prevenção do câncer do reto, das hemorroidas e da obesidade. As fibras insolúveis aumentam a sensação de saciedade, pois promove o aumento do volume do bolo alimentar no estômago, diminuindo a sensação que o estômago está vazio. É um produto com baixo teor de gorduras saturadas, que é um componente importante na dieta daqueles que desejam combater o colesterol ruim (LDL). Além disso, é rica em proteínas e ferro que fazem a manutenção dos tecidos, estimulam a imunidade e melhoram o desenvolvimento físico.

Extrato de soja micronizado: o extrato de soja micronizado não passa de uma farinha bem fina com microscópicos grãos de soja. Os elementos presentes do extrato de soja são as fibras, as proteínas e a isoflavona. As fibras presentes neste grão são responsáveis por diminuir o colesterol, regular a glicemia e o funcionamento intestinal, e o isolado protéico de soja na forma de extrato possui cerca de 60% de proteínas. A isoflavona age como um estrógeno natural, ou seja, um hormônio natural do organismo e traz vários benefícios à saúde, entre eles: aumenta os receptores hepáticos de LDL (o colesterol "ruim"), favorecendo sua quebra e eliminação pelo organismo, aumenta o HDL (colesterol "bom") e diminui os triglicérides; inibe a atividade de algumas enzimas responsáveis pelo crescimento de células tumorais e, além disso, evita a formação de vasos sanguíneos que irrigariam esse tumor; inibe a produção de oxigênio reativo, responsável pela produção de radicais livres que causam o envelhecimento celular; prolonga o

ciclo menstrual diminuindo as alterações hormonais, principalmente o calor excessivo em mulheres na menopausa, protege os ossos, aumentando a massa óssea e diminuindo a sua perda; regula a glicemia (o açúcar do sangue) e protege as estruturas de filtração do rim, diminuindo a progressão da doença renal crônica em diabéticos não controlados.

Deve-se salientar que a ingestão de líquidos tem que ser aumentada para que as fibras desempenhem função de “regulador do intestino”, pois, se a ingestão de líquidos não for adequada, no mínimo 2 litros de água por dia, a função das fibras será o inverso; passando a ser um alimento que poderá ocasionar a prisão de ventre e ressecamento das fezes, fazendo que assim que possa aparecer hemorroidas futuramente.

Como foi falado de início, o shake apresenta um teor regular de proteínas biodisponíveis que auxiliam na manutenção da massa magra corporal. Quando há perda de peso corporal e se ingere pouca caloria, o organismo vem buscar nos músculos a fonte de energia para seu funcionamento, daí a perda de massa corporal e um falso emagrecimento. Não é saudável a perda de peso desta maneira, pois além de perder músculos, o organismo perde água e fica vulnerável a ação dos radicais livres.

As proteínas presentes no shake são resultantes da adição de soro de leite em pó e Whey protein (WPC). Ambas são proteínas presentes no soro do leite e possuem alto poder de absorção. A proteína do soro do leite, sendo seu nome comercial mais conhecido como Whey Protein, é uma proteína de baixo peso molecular obtida do soro do leite através de um processo de troca iônica, o que proporciona o maior valor biológico de proteína e capacidade de absorção. Possui alto teor de aminoácidos essenciais e de cadeia ramificada BCAA, necessários para o ganho de massa muscular magra.

Conhecida por conter altos teores de lactalbumina, nome genérico com o qual os cientistas batizaram a proteína, este complemento alimentar possui pequenas concentrações de gordura e proteína de elevado grau de pureza. As proteínas do soro representam até 20% das fontes proteicas de alimentação, e estão divididas em quatro grupos: caseínas, proteínas do soro do leite, proteínas das membranas dos glóbulos de gorduras e outras.

WHEY PROTEIN (WPC)

A obtenção do Whey protein é no processo de transformação do leite em queijo. O soro que obtém devido a coagulação na massa do queijo é filtrada e ocorre a seleção e isolamento de aminoácidos que dá origem do produto. Este processo de obtenção do Whey protein é muito caro e, até recentemente, proibido para nada que não fosse de finalidade de pesquisa. Porém, a tecnologia de filtragem moderna evoluiu rasticamente na última década e permitiu o surgimento de suplementos à base de Whey de nova geração, com isolados de proteínas muito concentrados. **O Whey Protein é, hoje, talvez o suplemento mais conhecido no mundo, e isso não é à toa.** Ele não é somente consumido por atletas e praticantes de atividades físicas que procuram aumento de performance, mas também por qualquer pessoa que esteja procurando levar uma vida mais saudável e manter um visual em forma. Abaixo estão alguns dos benefícios mais comuns associados ao *Whey Protein*:

- Combinação ideal de aminoácidos para melhorar a composição corporal, melhora do desempenho atlético e o crescimento muscular;

- Solúvel, fácil de digerir, altíssimo valor biológico, eficientemente absorvido pelo corpo e de gosto neutro, não interferindo no gosto de outros ingredientes e alimentos;
- Sacia a fome mais rapidamente que outras fontes de proteína e mantém a massa muscular (metabolismo alto);
- Contém ingredientes bioativos como imunoglobulinas e lactoferrinas, que auxiliam na manutenção de um sistema imunológico saudável;
- Comparado grama-a-grama com outras fontes de proteína, o Whey fornece mais aminoácidos essenciais para o corpo, sem a adição de gordura e colesterol;
- Ação antioxidante (aumenta os níveis de Glutathione-GSH);
- Contribui para a redução dos sintomas de over training;

Presença de BCAA

Especialistas em nutrição recomendam uma dieta com fontes variadas de proteína, porém certifique-se de que o Whey seja uma delas. O *Whey protein* é uma proteína completa de altíssima qualidade com altas concentrações de todos os aminoácidos essenciais. É conhecida como proteína anabólica, uma vez que é a proteína que mais aumenta a síntese proteica. Por ser uma proteína de rápida absorção, sua ação anti catabólica é interrompida cerca de 120 minutos após sua ingestão. Uma ótima forma de prolongar a ação anti catabólica (evitar a quebra dos músculos) e ao mesmo tempo manter a forte ação anabólica do *Whey* é misturá-lo com leite. A proteína do leite contém 80% de caseína e 20% de *Whey*. A caseína é digerida mais lentamente, o que ajuda a manter um melhor balanço proteico com o passar do tempo, dando suporte aos músculos de forma prolongada. O shake também pode ser classificado como um alimento nutricosmético, pois apresentam compostos na sua composição que auxiliam na otimização e manutenção da pele, cabelos e unhas. Existem já no mercado vários alimentos que se enquadram no patamar de nutri cosmético, e o mais usado sem dúvida é o colágeno. Abaixo a seguir estão algumas especificações sobre o colágeno, como sua forma de obtenção, funções e benefícios.

COLÁGENO

O colágeno trata-se de uma proteína encontrada na pele dos animais e seres humanos. Uma de suas principais funções é formar fibras que dão sustentação à pele (para quem se exercita, contribui também na formação dos músculos). O colágeno ou gelatina, como conhecemos, é a classe mais abundante de proteínas do organismo humano e representa mais de 30% de sua proteína total, sendo obtidos industrialmente principalmente através da pele de bovinos. Extraído do osso e da cartilagem desses animais, o colágeno passa pelo processo de hidrólise (quebra das moléculas de proteína) para ser mais facilmente absorvido pelo organismo. Estudos conduzidos em renomadas instituições de pesquisa estão mostrando que o uso diário de colágeno extraído industrialmente não tem contraindicação e é capaz de estimular a produção do colágeno natural, que perdemos com o passar do tempo. A reposição de colágeno alimentício está surgindo como uma nova ferramenta para tratamentos de osteoartrites e manutenção da estética e beleza.

O colágeno hidrolisado (um tipo especial de gelatina) contém os essenciais glicina e prolina em concentração 20 vezes maior do que outras proteínas. Ambos são componentes importantes do tecido

conjuntivo e asseguram sua consistência e elasticidade. Ele também tem efeito regenerativo em ossos e articulações.

A síntese do colágeno é via intracelular em pequenas porções e exportado para fora da célula, onde, através da atuação de enzimas polimerizantes, é definido com a estrutura própria de colágeno, em hélice-tripla. Cada uma destas 3 "fitas" de proteínas são formadas quase inteiramente por glicina (que representa 1/3 da seqüência), prolina e lisina, como por mais dois aminoácidos que são modificados após serem colocados pelos ribossomos: a hidroxiprolina e a hidroxilisina. Esses dois últimos são derivados respectivamente da prolina e da lisina através de processos enzimáticos que são dependentes da vitamina C. Por esse motivo, a deficiência dessa vitamina leva ao escorbuto, uma doença relacionada a problemas na síntese do colágeno, causando hemorragia (vasos sanguíneos e pele possuem colágeno na sua constituição).

No organismo, o colágeno desempenha várias funções, como, por exemplo, unindo e fortalecendo os tecidos. Com o passar do tempo, o corpo pode sofrer algumas privações desta substância, principalmente na alimentação atual, muitas vezes carente de vitaminas e proteínas. Durante os primeiros anos até a puberdade, essas deficiências não são visíveis e nem mostram suas evidências. A falta de colágeno vai e tornar mais visível e notável quando o homem entra na fase da maturidade, fase em que há uma possibilidade maior dele sofrer fraturas com freqüência. Também é nessa etapa da vida que começam a aparecer as rugas, pois a pele não tem mais a mesma elasticidade de antes.

Estudos mostram que a partir dos 30 anos, o corpo sofre uma perda de colágeno por volta de 1% por ano, e aos 50, passa a produzir apenas uma média 35% do colágeno necessário para os órgãos de sustentação. Infelizmente as mulheres são as que mais sofrem com a perda de colágeno, pois tem menos dessa proteína no corpo, comparando com os homens.

As mulheres são as que mais sofrem com a perda de colágeno, pois apresentam uma quantidade menor desta proteína no corpo, comparativamente aos homens. Além disso, a deficiência de estrogênio que ocorre no sexo feminino por volta dos 45-50 anos faz com que haja uma diminuição da quantidade de fibroblastos, células responsáveis pela produção do colágeno, que junto com outra proteína, a elastina, compõe a trama de sustentação da pele. Toda essa mudança provoca a redução do fluxo de sangue pelos vasos e leva a uma menor capacidade de retenção de água pelas células, além de desacelerar a atividade das glândulas sebáceas e sudoríparas, que produzem a oleosidade que protege a pele como um filtro natural. Sem a mesma irrigação e hidratação a pele fica seca, enrugada e flácida, quebradiça e fina e muito mais sensível a escoriações e aos efeitos da exposição solar. Pequenos cortes levarão tempo para cicatrizar e as manchas irão proliferar com rapidez. Estima-se que com a menopausa haja uma perda média anual de 2% de colágeno. A velocidade do processo vai depender da presença de fatores de risco como o tempo que a pele foi exposta ao sol ao longo da vida e o hábito do tabagismo. Estudos mostram que o cigarro pode aumentar de duas a três vezes o número de rugas em mulheres de cor branca de meia-idade, ao reduzir muito a irrigação sanguínea das camadas que formam a pele.

Na fase de envelhecimento, é interessante fazer uma análise para examinar o que está danificado ou gasto pelo tempo, para fazer mudanças que possibilitem que o organismo siga em frente e continue a operar

seus shows de transformações. Praticar exercícios físicos, reforçar a alimentação saudável, levar uma vida regrada e saudável, tem uma grande colaboração.

A deficiência de colágeno no organismo denomina-se colagenoses, acarretando alguns problemas como má formação óssea, rigidez muscular, problemas com o crescimento, inflamação nas juntas musculares, doenças cutâneas, entre outros. A deficiência está também associada à diminuição da espessura do fio capilar e com a desidratação e perda de elasticidade da pele, culminando em flacidez e no aparecimento de rugas e estrias.

Entre os principais benefícios do colágeno destacam-se:

- Retarda o envelhecimento e previne rugas;
- Combate à flacidez da pele;
- Fortalece unhas e cabelo;
- Contribui para saúde dos ossos;
- Combate celulite e estrias;
- Auxilia no funcionamento do sistema linfático.

O colágeno é uma proteína "mágica" para deixar a pele mais firme. Dermatologistas já provaram que, ao usar produtos de beleza que levam o composto em sua fórmula, a pele torna-se mais macia, firme e saudável. O colágeno também ajuda na manutenção do tônus muscular deixando a pele mais firme e menos flácida.

É indicado para pessoas acima de 30 anos. Como suplemento nutricional é indicado para pessoas fisicamente ativas que desejam aumentar o consumo de proteínas, assim como para o fortalecimento de unhas e cabelos. Também é indicado em processos de cicatrização e recuperação de lesões e em processos de emagrecimento.

Vitaminas e Minerais

Além de todos estes benefícios que o shake apresenta é também classificado como um suplemento de vitaminas e minerais, que são extrema importância para quem não tem uma alimentação adequada, devido à atribuição cotidiana; para aquelas pessoas que estão de dieta possivelmente apresentam uma restrição alimentar, que gera uma carência de vitaminas e minerais e para pessoas que praticam exercícios físicos e não conseguem uma suplementação completa via alimentação. Em termos de vitaminas e minerais, o shake é bem completo, pois apresentam quase todos estes componentes e com concentração que atende bem as necessidades diárias de ingestão. As vitaminas e minerais usados para composição do shake são de altíssima qualidade e obedecem às normas de controle de qualidade e higiene impostas pela legislação.

A seguir há demonstrações de como as vitaminas e minerais presentes no shake podem contribuir para o nosso organismo:

Ação antioxidante

VITAMINAS C + E + COBRE + MAGNÉSIO

Importantes para a proteção das células da ação dos radicais livres, contribuindo no combate a processos degenerativos como o envelhecimento celular.

Sistema Imunológico

VITAMINA A + COBRE + FERRO + ZINCO

Necessários para o bom funcionamento das defesas do organismo.

VITAMINAS B6 + RIBOFLAVINA (VITAMINA B2) + C + COBRE

Contribuem na absorção do Ferro que ingerimos na alimentação.

VITAMINA C

Contribui para a manutenção da integridade do epitélio, importante barreira contra entrada de agentes invasores.

Energia

VITAMINAS B1 + B2 + B3 + BIOTINA (VITAMINA H) + MAGNÉSIO + FERRO + COBRE

Importantes para a produção de energia a partir dos alimentos.

VITAMINAS B1 + B6 + ÁCIDO PANTOTENICO (VITAMINA B5) + BIOTINA (VITAMINA H)

Contribuem no metabolismo dos nutrientes da alimentação.

CÁLCIO + MAGNÉSIO

Necessários para o funcionamento normal dos músculos.
Aparência saudável

VITAMINAS A + B3 + C + COBRE + ZINCO

São importantes para uma pele saudável.

VITAMINAS B2 + C + CÁLCIO + MAGNÉSIO

Contribuem para um sorriso bonito.

COBRE

Necessário para a coloração normal dos cabelos.

Vitalidade

VITAMINAS B1 + B3 + B12 + C + COBRE

Necessários para o bom funcionamento do sistema neurológico.

FERRO + COBRE + VITAMINAS B2 + B6 + C

Importantes no transporte do oxigênio pelo organismo.

CÁLCIO + MAGNÉSIO

Necessários para o funcionamento normal do sistema nervoso.

Ossos saudáveis

VITAMINAS D + POTÁSSIO + CÁLCIO + MAGNÉSIO

Importantes para manter os ossos resistentes.

VITAMINA C + COBRE

Contribuem para boa estrutura dos tecidos conjuntivos, presentes no envoltório dos ossos, cartilagens e tendões.

VITAMINA D

Necessário para absorção e utilização do Cálcio e Fósforo.

Saúde do coração

FITOESTERÓIS

Algumas vitaminas como a B12 e B6 podem contribuir para a saúde do coração.

Além disso, os fitoesteróis, compostos de origem vegetal, encontrados em frutas e legumes, ajudam na redução da absorção do colesterol.

Olhos saudáveis

VITAMINA A

Necessária para o funcionamento normal da visão. RIBOFLAVINA (VITAMINA B2) +

NIACINA (VITAMINA PP) + VITAMINA A

Contribuem para manutenção da saúde da mucosa dos olhos.

Conclui-se então que o shake não é somente um auxiliar nas dietas de redução de peso corporal, ele pode ser usado como suplementação alimentar e nutri cosmético.

SUGESTÃO DE USO

Para preparar uma porção, adicione 3 colheres de sopa (aproximadamente 30 g) em 250 ml de água, leite integral ou leite desnatado. Bata preferencialmente no liquidificador ou mixer. Tome de 1 a 2 porções divididas ao longo do dia, no intervalo das principais refeições.

CONSERVAÇÃO

Para garantir a qualidade e as propriedades do produto, conservar o pote fechado e em local fresco e seco. Após aberto, este produto deve ser consumido em até 30 dias.

AVISOS LEGAIS

CRIANÇAS, GESTANTES E IDOSOS, CONSUMIR PREFERENCIALMENTE
SOB ORIENTAÇÃO DE UM NUTRICIONISTA E/OU MÉDICO.

ESTE PRODUTO NÃO SUBSTITUI UMA ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA E
SEU CONSUMO DEVE SER ORIENTADO POR UM NUTRICIONISTA E/OU MÉDICO.

SEM ADIÇÃO DE AÇÚCARES

COLORIDO ARTIFICIALMENTE

PRODUTO DISPENSADO DE REGISTRO CONFORME RDC: 27 DE 6 DE AGOSTO DE 2010.

CARACTERÍSTICAS DO PRODUTO

Peso líquido: 600 g
0% Açúcar
0% Gordura Trans
Contém Colágeno, Fibras, Vitaminas e Minerais
Rende até 20 porções