

VITALITY

Bebida eletrolítica em pó, desenvolvida para auxiliar na **hidratação e reposição de minerais essenciais** perdidos por meio da sudorese. Sua formulação balanceada de sódio, potássio, magnésio, fósforo e vitamina C contribui para o equilíbrio hidroeletrolítico e suporte metabólico em diferentes demandas físicas e ambientais.

EVIDÊNCIA CIENTÍFICA – IMPORTÂNCIA DE ELETRÓLITOS EM HIDRATAÇÃO

Hidratação e performance

A água por si só **não repõe eletrólitos** perdidos no suor, principalmente **sódio e potássio**, que são cruciais para a manutenção do volume extracelular, função muscular e condução nervosa. Estudos demonstram que a reposição adequada de eletrólitos melhora:

- a tolerância à desidratação;
- o desempenho físico durante exercícios prolongados;
- a regulação da temperatura corporal.

Segundo Casa et al., 2000, a reposição eletrolítica otimiza o desempenho físico ao manter o balanço hídrico e retardar a fadiga durante atividades intensas.

Equilíbrio de sódio e potássio

Sódio e potássio são os principais eletrólitos perdidos no suor e estão relacionados à:

- contração muscular;
- transmissão nervosa;
- equilíbrio osmótico.

Comprar AGORA!

O déficit desses eletrólitos impacta negativamente a função neuromuscular e pode levar a **câimbras e fadiga precoce**.

Importância do magnésio e fósforo

- O **magnésio** é co-fator em reações de produção de ATP (energia celular), síntese proteica e relaxamento muscular.
- O **fósforo** participa da formação de ATP e do equilíbrio ácido-base, sendo essencial em processos metabólicos energéticos.
- A **vitamina C** tem papel antioxidante significativo, ajudando a reduzir dano celular causado por estresse oxidativo durante esforço físico.

BENEFÍCIOS FUNCIONAIS

✓ Auxilia na manutenção do equilíbrio hídrico

✓ Contribui para a reposição de eletrólitos perdidos no suor

✓ Apoia a função muscular e neuromuscular

✓ Suporte à produção de energia celular

✓ Antioxidante, pela presença de vitamina C

Indicações:

- ✓ Pessoas expostas a calor intenso
- ✓ Atividades físicas de curta ou longa duração
- ✓ Rotina diária com sudorese elevada
- ✓ Situações de desidratação leve/moderada

COMPOSIÇÃO DO PRODUTO

Citrato de sódio, Água de coco, Fosfato monopotássico (KH_2PO_4), Ácido Cítrico, Ascorbato de magnésio, Aroma de laranja natural, Bisglicinato de magnésio, Ascorbato de sódio, Stévia, Dióxido de silício coloidal, Citrato de Potássio, corante beta caroteno, Taumatina.

Eletrólitos e Vitamina C - Quantitativo (PORÇÃO: 5 g | 1 sachê)

Nutriente	Valor por 5 g
Sódio	353 mg
Potássio	227 mg
Magnésio	64 mg
Fósforo	160 mg
Vitamina C	54

Recomendação de Uso:

Dissolver **1 sachê (5 g)** em 350 a 500 ml de água até completa dissolução. Consumir imediatamente após o preparo.

Informações Adicionais:

- Não substituir o uso de água em casos de desidratação severa
- Gestantes, lactantes e pessoas com condições médicas específicas devem consultar um profissional de saúde
- Manter fora do alcance de crianças
- Disponível no sabor laranja

Armazenamento:

Conservar em local seco, fresco e ao abrigo da luz; manter embalagem bem fechada.

Tabela Informação Nutricional

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção: 5,0 g (1 medida)

	5,0 g	% VD*
Valor energético (kcal)	8	0
Carboidratos (g)	0,8	0
Açúcares (g)	0,0	0
Gorduras totais (g)	0,0	0
Gorduras saturadas (g)	0,0	0
Fibra alimentar (g)	0,0	0
Sódio (mg)	353	15
Potássio (mg)	227	5
Magnésio (mg)	64	15
Fósforo (mg)	160	23
Vitamina C (mg)	54	54
Vitamina E (mg)	0,0	0

* Percentual de valores diários fornecidos pela porção.
Não contém quantidades significativas de proteínas, gorduras trans e colesterol.

REFERÊNCIAS

1. Casa DJ, et al. *National Athletic Trainers' Association Position Statement: Fluid Replacement for Athletes.* Journal of Athletic Training. 2000.
2. Sawka MN, et al. *Exercise and Fluid Replacement.* Medicine & Science in Sports & Exercise. 2007.
3. Volpe SL. *Magnesium in Disease Prevention and Overall Health.* Adv Nutr. 2013.
4. Elia M, et al. *Phosphate and Energy Metabolism.* Clinical Nutrition. 1999.
5. Carr AC, et al. *Vitamin C in Sport: Myth or Fact?* Antioxidants (Basel). 2020.