

Continue































Um peixe de água doce, um salmão, com alto teor de ômega-3.

Um peixe de água salgada, um atum, com alto teor de ômega-3.

Um peixe de água salgada, um sardinha, com alto teor de ômega-3.

Um peixe de água salgada, um cavala, com alto teor de ômega-3.

Um peixe de água salgada, um arenque, com alto teor de ômega-3.

Um peixe de água salgada, um salmão, com alto teor de ômega-3.

Um peixe de água salgada, um salmão, com alto teor de ômega-3.

Um peixe de água salgada, um salmão, com alto teor de ômega-3.

Um peixe de água salgada, um salmão, com alto teor de ômega-3.

Um peixe de água salgada, um salmão, com alto teor de ômega-3.

Um peixe de água salgada, um salmão, com alto teor de ômega-3.

Um peixe de água salgada, um salmão, com alto teor de ômega-3.

O Ômegafor Plus Vitafor é um dos mais vendidos e famosos óleos de peixe do Brasil, isso porque a empresa foi uma das pioneiras na certificação internacional de qualidade em seus produtos a base de óleo de peixe. Esse tipo de gordura poli-insaturada é primordial e essencial para o bom funcionamento do nosso organismo. O óleo de peixe é composto por diferentes ácidos graxos, sendo os principais o ácido eicosapentaenoico (EPA) e o ácido docosahexaenoico (DHA). Esses ácidos graxos são encontrados em diferentes fontes, como peixes de água fria (salmão, atum, sardinha), óleos de peixe, algas marinhas e suplementos alimentares. Quando um suplemento de ômega-3 apresenta o selo IFOS (International Fish Oil Standards) da empresa canadense Nutrasource, significa que há uma certificação que atesta a qualidade e pureza dos óleos de peixe utilizados na fabricação destes suplementos. Essa certificação garante que o produto passou por testes rigorosos para verificar a ausência de contaminantes como metais pesados (mercúrio, chumbo), PCBs (bifenilos policlorados) e dioxinas, substâncias que podem ser prejudiciais à saúde se consumidas em quantidades elevadas.O Ômega-3 Vitafor possui uma fórmula ultra concentrada, ou seja, em cada dose de 3 cápsulas do suplemento você consegue inscrevis 990mg de EPA e 660mg de DHA.Além da alta qualidade e maior concentração para saúde geral do nosso organismo, mas você sabe para que serve esse suplemento? Então confira abaixo porquê comprar omegafor vitafor com maiores concentrações de EPA e DHA é considerada a melhor alternativa para sua saúde:Função cerebral: O DHA, presente no ômega-3 é um componente essencial para o desenvolvimento e funcionamento adequado do cérebro, sendo especialmente importante em fases como a gravidez e a infância. Além disso, o EPA e o DHA têm sido associados a benefícios para a saúde mental, auxiliando na prevenção e tratamento de doenças como a depressão, ansiedade e transtorno bipolar.Saúde cardiovascular: O consumo de ômega-3 tem sido amplamente estudado e associado à benefícios para a saúde do coração. O EPA e o DHA ajudam a reduzir os níveis de triglicérides no sangue, aumentar o colesterol HDL (o "bom" colesterol) e reduzir a pressão arterial. Esses efeitos podem reduzir o risco de desenvolver doenças cardíacas, como ataques cardíacos e derrames.Redução da inflamação: Sim, O ômega-3 possui propriedades anti-inflamatórias! Isso pode ser muito benéfico em condições inflamatórias crônicas, como artrite reumatoide e doença inflamatória intestinal. O EPA é especialmente conhecido por seu papel na redução da inflamação.Saúde ocular: O DHA desempenha um papel crucial na saúde dos olhos, sendo um componente importante da retina. O consumo adequado de ômega-3 tem sido associado a uma redução do risco de doenças oculares, como a degeneração macular relacionada à idade.Sistema imunológico: O composto também desempenha um papel na modulação do sistema imunológico, ajudando a regular a resposta inflamatória e a melhorar a função imunológica. Isso pode ser especialmente benéfico para pessoas com doenças autoimunes.Agora, de nada adianta você se beneficiar de todas essas qualidades do ômega 3 se você ingerir um suplemento de procedência duvidosa, ou sem qualquer tipo de certificação. Por esse motivo, o OmegaFor Vitafor com selo internacional IFOS é um dos mais vendidos quando o assunto é segurança, qualidade e eficácia!Que cuidados devo ter para comprar ômega-3?Como cidadão anteriormente, é de suma importância saber a procedência do seu suplemento de ômega-3, de qual empresa que se está adquirindo o produto e se o mesmo possui algum tipo de certificação de qualidade.Omega 3 Vitafor vai te fornecer o aporte ideal de DHA e EPA, com altas concentrações e grau de pureza para garantir que você desfrute de todos os benefícios que esse poderoso suplemento pode oferecer.Os peixes de águas geladas e profundas são as grandes fontes de ômega-3 disponíveis na natureza. Esses peixes, como salmão, atum, sardinha, cavallinha e arenque, têm uma alta concentração dos ácidos graxos ômega-3, especialmente EPA e DHA. Esses tipos de peixes são conhecidos por acumular grandes quantidades de ômega-3 devido a uma dieta rica em algas marinhas e plânctons, que são fontes naturais destes ácidos graxos. Consequentemente, esses peixes acumulam e armazenam altas quantidades de ômega-3 em seus tecidos gordurosos.No entanto, vale ressaltar novamente, que seu suplemento de ômega 3, para ser de alta qualidade, deve passar pela certificação de alguma empresa séria e renomada que ateste o grau de pureza e qualidade do mesmo. Nesse caso, a empresa canadense Nutrasource através do seu selo internacional IFOS tornou-se uma das líderes globais do segmento quando o assunto é óleo de peixe.Benefícios do OmegaFor VitaforSe você está procurando um suplemento que realmente faça a diferença para a sua saúde, o Omega 3 Vitafor é exatamente o que você precisa!São inúmeros os benefícios comprovados cientificamente sobre o Omega 3. Ele é essencial para assegurar que seu corpo esteja funcionando corretamente e que sua mente esteja afiada. No entanto, é importante escolher um suplemento de qualidade que possua o selo e certificação internacional IFOS.Abaixo vamos listar os 5 benefícios e motivos para você comprar Omegafor Plus Vitafor hoje mesmo:Cérebro e memória - O Omega 3 é muito importante para o seu cérebro e para a sua memória. Estudos mostram que pessoas que consomem Omega 3 regularmente têm menos chances de desenvolver demência e doenças cognitivas relacionadas com a idade. Além disso, o Omega 3 pode ajudar a melhorar a sua concentração e o seu humor, deixando você mais motivado e produtivo.Saúde do Coração - O Omega 3 é ótimo para o coração! Ele ajuda a prevenir doenças cardíacas e derrames, além de controlar os níveis de colesterol no sangue. Também pode ajudar a reduzir a inflamação em todo o corpo, o que é ótimo para quem sofre com dores nas articulações ou outras condições inflamatórias.Melhora no Sono - Você tem problemas com insônia? O Omega 3 pode ajudar! Isso mesmo, esse poderoso suplemento pode ajudar a regular o seu relógio biológico e melhorar a qualidade do seu sono. Isso significa que você pode acordar se sentindo mais descansado e pronto para enfrentar o seu dia!Bem estar mental - Não é só o seu corpo que se beneficia do Omega 3! Ele também pode ajudar no seu bem-estar mental. Os benefícios incluem a redução do stress e da ansiedade e a melhora do humor. Isso pode deixar você se sentindo mais equilibrado e feliz.Selo IFOS - Não são todos os óleos de peixe que são iguais. O selo IFOS é uma garantia de que você está comprando um produto de alta qualidade. O óleo de peixe é testado quanto a uma série de contaminantes que podem ter efeitos adversos à saúde, como metais pesados e PCBs.Então, agora você já sabe, penseu em qualidade, segurança e alto grau de pureza em óleo de peixe, penseu em OmegaFor Vitafor!Ainda está em dúvidas se essa é a melhor escolha? Então confira abaixo mais alguns diferenciais do produto:► Certificação do Programa Internacional de Padrões de Óleo de Peixe (IFOS "3"):► Único programa de testes e certificação de terceiros para óleos de peixe.► Selo de Qualidade VLABor:► Fonte de Omega 3 (TG) maior absorção e conforto gástrico.► Extraído de águas frias e profundas de regiões polares.► Possui alta concentração dos derivados de ômega-3- EPA (ácido icosapentaenoico) 990 mg e 660 mg de DHA (ácido docosahexaenoico)► Odor Free.Informação Nutricional OmegaFor Plus - VitaforPorção de 3.0g (3 cápsulas)Quantidade por porção% VD\*Valor Energético27 Kcal = 113 KJ1%Gorduras totais3,0 g5% Gorduras saturadas0% Gorduras trans g\*\* Gorduras monoinsaturadas6,6 g\*\* Gorduras poliinsaturadas2,4 g\*\* EPA (ácido eicosapentaenoico)990 mg\*\* DHA (ácido docosahexaenoico)660 mg\*\*Não contém quantidades significativas de carboidratos, açúcares, proteínas, fibra alimentar e sódio.(\*) Valores diários de referência com base em uma dieta de 2000kcal ou 8400Kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.(\*\*) Valores diários não estabelecido.Ingredientes OmegaFor Plus VitaforÓleo de peixe. Composição da cápsula: gelatina, água e emectante glicerina.ALERGICOS: CONTEM PEIXE. NÃO CONTEM GLUTEN. Compartilhe nas suas redes sociais:O Vitafor Omegafor Plus é um suplemento alimentar elaborado com óleo de peixe, uma rica fonte dos ácidos graxos essenciais ômega 3, EPA e DHA. Esses ácidos são reconhecidos por seus benefícios à saúde, como auxiliar na redução dos níveis de triglicérides no organismo, contribuindo para o equilíbrio metabólico e o funcionamento adequado do coração.Ao longo das gerações, nossos hábitos alimentares sofreram mudanças significativas. O aumento do consumo de alimentos processados, ricos em açúcares e gorduras, aliado à menor ingestão de nutrientes essenciais, impactou diretamente nossa saúde. Esses hábitos têm refletido em exames médicos, com aumento de indicadores de metais pesados.Selo de Qualidade VLABor, assegurando padrões de excelência!onte de ômega 3 em sua fórmula biodisponível (TG);Extração a partir de peixes de águas frias e profundas de regiões polares:Fórmula sem odor, proporcionando uma experiência mais agradável.Recomendações de consumo e benefícios adicionais:Órgãos como a Organização Mundial de Saúde (OMS) e a Autoridade Europeia para a Segurança Alimentar (EFSA) indicam a ingestão diária de 250mg a 500mg de EPA e DHA para adultos saudáveis, com limite máximo de 3g por dia.Pesquisas também apontam que doses maiores podem ser benéficas em situações específicas, como para mulheres grávidas, ajudando no desenvolvimento cognitivo do bebê e reduzindo os riscos de depressão pós-parto.Quando e como tomar Omega 3?Embora não exista um horário fixo, recomenda-se consumir o suplemento durante uma refeição equilibrada, pois as gorduras presentes nos alimentos ajudam na digestão e absorção do nutriente. Outra dica é tomar o ômega 3 antes de dormir, combinado com um jantar leve, para evitar desconfortos como refluxo.O Vitafor Omegafor Plus é mais que um suplemento; é uma escolha segura e eficaz para promover a saúde e atender às necessidades nutricionais do corpo. Conheça os critérios para escolher o melhor produto e faça a decisão certa para cuidar do seu bem-estar.Efeitos Colaterais do Omega 3: O Que Você Precisa Saber?Embora o ômega 3 seja um nutriente essencial para o bom funcionamento do organismo, é fundamental ter atenção aos possíveis efeitos adversos, especialmente quando consumido em doses elevadas. Embora a suplementação de ômega 3 seja benéfica para muitas funções do corpo, o uso excessivo pode trazer complicações.Limite Seguro de Suplementação:De maneira geral, a recomendação é que a ingestão de ômega 3 não ultrapasse 3000 a 4000 mg por dia. Exceder esse limite pode resultar em efeitos indesejados, e a suplementação deve ser feita com cautela, especialmente em doses mais altas.Riscos Associados ao Consumo ExcessivoO consumo de doses muito altas de ômega 3 pode aumentar o risco de sangramentos, especialmente em pessoas com distúrbios de coagulação sanguínea ou que fazem uso de medicamentos anticoagulantes, como aspirina, varfarina, clopidogrel, heparina e ticlopidina.Quando a dose diária ultrapassa 3000 mg, os efeitos colaterais se tornam mais pronunciados e incluem:Náuseas e desconforto gastrointestinal: Sensação de enjojo ou dor no estômago.Diarreia: Alteração nas evacuações, com fezes líquidas ou frequentes.Cólicas abdominais: Dor ou desconforto na região do estômago.Risco elevado de sangramentos: O aumento na fluidificação do sangue pode resultar em maior probabilidade de hemorragias:Aumento dos níveis de LDL (colesterol ruim): Doses excessivas podem interferir negativamente no perfil lipídico:Excesso de gases: Desconforto devido à formação excessiva de gases intestinais:Hálito com odor de peixe: Um efeito colateral comum quando o suplemento de ômega 3 não é totalmente metabolizado.ConclusãoÉ importante manter o consumo moderado do Vitafor Omegafor Plus, mantendo ele como um aliado e potencial suplemento alimentar para fortalecer o organismo no dia a dia. Por outro lado, em caso de processo de adaptação é essencial que o consumo de ômega 3 seja feito antes e depois das refeições e, preferencialmente, sob a orientação de um profissional de saúde. A dosagem correta e a escolha do suplemento adequado são fundamentais para colher os benefícios desse nutriente, sem comprometer a saúde.Leia Também sobre a Vitafor:Tudo sobre o Omega 3 VitaforVitafor, Como Saber se é Original?Colagentek Vitafor tipo 2: Como tomar?Qual é a melhor creatina: Vitafor ou Dux?Qual é a melhor creatina: Vitafor ou Integralmedica? O Omegafor Plus é um suplemento fabricado pela Vitafor que contém óleo de peixe. Ele pode ser útil para quem quer diminuir o colesterol e os triglicérides, manter a saúde do cérebro e reduzir o risco de problemas cardíacos. Esse suplemento é bem conhecido pelas suas propriedades, que ajudam a controlar o colesterol ruim, o LDL, e a manter os níveis de triglicérides baixos. Esses efeitos devem-se aos ácidos graxos ômega 3, especificamente EPA e DHA, presentes no Omegafor Plus. Os ácidos graxos ômega 3 são importantes porque têm propriedades anti-inflamatórias, neuroprotetoras e antioxidantes. Isso quer dizer que eles ajudam a proteger o cérebro e também podem minimizar a inflamação em várias partes do corpo. O Omegafor Plus é encontrado em farmácias e lojas de suplementos. Geralmente, você o encontra em frascos com 60, 120 ou 240 cápsulas. Porém, é importante lembrar que o uso desse suplemento deve ser feito somente com a orientação de um médico ou nutricionista. Agora, vamos entender melhor para que serve o Omegafor Plus. Ele pode ajudar em várias áreas da saúde, e a primeira delas é: Diminuir colesterol e triglicérides: O Omegafor Plus é eficaz na redução do colesterol LDL e dos triglicérides. Isso acontece porque o ômega 3 age como um antioxidante, o que diminui a oxidação das células de gordura. Ajudar na saúde cognitiva: O ômega 3 é fundamental para o funcionamento do cérebro. Portanto, o Omegafor Plus pode auxiliar na memória, concentração e raciocínio, especialmente em quem tem deficiência desse ácido graxo. Reduzir o risco de doenças cardíacas: O Omegafor Plus também pode ajudar a equilibrar os níveis de colesterol e diminuir o risco de problemas como infarto. Além disso, ajuda a aumentar os níveis de colesterol HDL, que é o colesterol "bom", e a controlar a pressão arterial. Manter a saúde da mulher e do bebê: Este suplemento é importante não só para as mães, mas também para o desenvolvimento dos bebês. O ômega 3 ajuda a equilibrar a inflamação e pode ser recomendado por médicos para gestantes. Agora, é importante saber como tomar o Omegafor Plus. Normalmente, recomenda-se tomar três cápsulas uma vez ao dia, sempre junto com um copo d'água e antes de alguma refeição. Contudo, a melhor forma de usar deve ser discutida com um profissional de saúde, que pode indicar a dose correta. Assim, é fundamental ficar atento aos possíveis efeitos colaterais. Algumas pessoas podem sentir dor de cabeça, arrotos frequentes, queimação ou desconforto no estômago, enjojo e até alteração no paladar. Outros efeitos podem incluir vômito, diarreia e dor nas articulações. Se sentir algum desses sintomas, é melhor conversar com um médico. O Omegafor Plus tem algumas contraindicações. Crianças pequenas não devem usar esse suplemento. Além disso, pessoas com alergia a peixes, crustáceos e soja devem evitar: Mulheres grávidas ou que estão amamentando também devem tomar o Omegafor Plus só se for recomendado por um médico. Por fim, se você tem problemas de saúde ou toma outros medicamentos, é sempre bom consultar um profissional antes de usar o Omegafor Plus. Assim, você evita qualquer complicação e garante que está fazendo a melhor escolha para a sua saúde. Em resumo, o Omegafor Plus é um suplemento que oferece diversos benefícios ao organismo, desde a ajuda à saúde cardíaca até a melhora das funções cognitivas. Mas, como em qualquer tratamento, é preciso ter cautela e seguir as orientações adequadas de um profissional. O Omegafor Plus é um suplemento que contém óleo de peixe, podendo ser indicado para ajudar a diminuir os níveis de colesterol e triglicérides, manter a saúde cognitiva e diminuir o risco de doenças cardíacas. Encontre um Médico perto de você! Parceria com Buscar Médico Esses benefícios são possíveis devido ao fato de o Omegafor Plus conter os ácidos graxos ômega 3 EPA e DHA, que possuem propriedades anti-inflamatórias, neuroprotetoras e antioxidantes. Leia também: Omega 3: benefícios, alimentos (e quantidade recomendada) tuasaude.com/omega-3 O Omegafor Plus é um produto da marca Vitafor, sendo vendido em farmácias e lojas de suplementos em frascos com 60, 120 ou 240 cápsulas. Entretanto, o uso deste suplemento deve ser feito somente quando indicado pelo médico ou nutricionista. Para que serve O Omegafor Plus pode ser indicado para: 1. Diminuir colesterol e triglicérides O Omegafor Plus ajuda a diminuir os níveis de colesterol "ruim", LDL, e triglicérides no sangue, por conter ácidos graxos poli-insaturados ômega 3 do tipo EPA e DHA. Isso é possível devido ao fato de o ômega 3 ter ação antioxidante, diminuindo a oxidação das células de gordura e evitando, assim, a liberação de colesterol LDL e triglicérides no sangue. Leia também: 11 tratamentos para baixar o colesterol ruim (e aumentar o bom) tuasaude.com/tratamento-para-o-colesterol-2. Ajudar na saúde cognitiva Por conter o ácido graxo ômega 3, que é uma gordura importante para a manutenção das funções do cérebro, o Omegafor Plus ajuda a manter a saúde cognitiva. Assim, o uso deste suplemento pode ajudar a melhorar a memória, a concentração e o raciocínio, principalmente em pessoas com deficiência de ômega 3. Veja outros suplementos para melhorar a memória e concentração. 3. Reduzir o risco de doenças cardíacas O Omegafor Plus ajuda a reduzir o risco de doenças cardíacas, porque favorece o equilíbrio dos níveis de colesterol "ruim" e triglicérides no sangue. Da mesma forma que o Omegafor Plus promove o equilíbrio da inflamação, podendo manter a saúde da mãe e do bebê. Assim, esse suplemento pode ser indicado pelo obstetra ou nutricionista para ajudar no desenvolvimento do bebê e para diminuir o risco de situações como pré-eclâmpsia e parto prematuro, por exemplo. Leia também: Omega 3 na gravidez: benefícios e como consumir tuasaude.com/beneficios-do-omega-3-na-gravidez Como tomar O Omegafor Plus pode ser tomado uma vez ao dia, junto com um copo de água antes de uma das refeições. A dosagem normalmente indicada é de 3 cápsulas por dia. Entretanto, a quantidade adequada de Omegafor Plus deve ser indicada pelo médico ou nutricionista, de acordo com as necessidades nutricionais de cada pessoa. Possíveis efeitos colaterais Alguns dos possíveis efeitos colaterais do Omegafor Plus incluem dor de cabeça, arrotos, queimação, dor ou desconforto no estômago, vômito, diarreia ou prisão de ventre, enjojo, alteração do paladar e dor nas articulações. Quem não pode usar O Omegafor Plus não deve ser usado por crianças, assim como deve ser evitado por pessoas com alergia a peixes, crustáceos e soja. O uso do Omegafor Plus por mulheres grávidas ou que estejam amamentando pode ser feito somente quando recomendado pelo médico ou nutricionista. Além disso, pessoas com problemas de saúde ou que usam medicamentos e/ou suplementos de forma regular, devem sempre consultar o médico ou nutricionista antes de usar o Omegafor Plus. Revisão clínica: Karla Leal Nutricionista Formada em nutrição pela Universidade do Grande Rio, com registro CRN-4 10100509. Pós-graduada em Nutrição Clínica e estética. Mestre em Saúde Pública Histórico de atualizações Atualizamos regularmente os nossos conteúdos com a informação científica mais recente, para que mantenham um nível de qualidade excepcional. Bibliografia VITAFOR, Omegafor Plus - 120 cap - Vitafor. Disponível em: . Acesso em 08 abr 2025 NATIONAL CENTER FOR COMPLEMENTARY AND INTEGRATIVE HEALTH. Omega-3 Supplements: What You Need To Know. Disponível em: . Acesso em 08 abr 2025 AMERICAN HEART ASSOCIATION Consuming about 3 grams of omega 3 fatty acids a day may lower blood pressure. Disponível em: . Acesso em 08 abr 2025 MEDLINE PLUS. Omega-3 Fatty Acids. Disponível em: . Acesso em 08 abr 2025 WANG, Tianjiao et al. Association Between Omega-3 Fatty Acid Intake and Dyslipidemia: A Continuous Dose-Response Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. Journal of the American Heart Association. Vol.12. 11.ed; 2023 CARTOLANO, D. C. Flávia et al. Omega-3 Fatty Acids Improve Functionality of High-Density Lipoprotein in Individuals With High Cardiovascular Risk: A Randomized, Parallel, Controlled and Double-Blind Clinical Trial. Frontiers in Nutrition. Vol.8. 1-14. 2022 O Omegafor Plus é um suplemento que contém óleo de peixe, podendo ser indicado para ajudar a diminuir os níveis de colesterol e triglicérides, manter a saúde cognitiva e diminuir o risco de doenças cardíacas. Encontre um Médico perto de você! Parceria com Buscar Médico Esses benefícios são possíveis devido ao fato de o Omegafor Plus conter os ácidos graxos ômega 3 EPA e DHA, que possuem propriedades anti-inflamatórias, neuroprotetoras e antioxidantes. Leia também: Omega 3: benefícios, alimentos (e quantidade recomendada) tuasaude.com/omega-3 O Omegafor Plus é um produto da marca Vitafor, sendo vendido em farmácias e lojas de suplementos em frascos com 60, 120 ou 240 cápsulas. Entretanto, o uso deste suplemento deve ser feito somente quando indicado pelo médico ou nutricionista. Para que serve O Omegafor Plus pode ser indicado para: 1. Diminuir colesterol e triglicérides O Omegafor Plus ajuda a diminuir os níveis de colesterol "ruim", LDL, e triglicérides no sangue, por conter ácidos graxos poli-insaturados ômega 3 do tipo EPA e DHA. Isso é possível devido ao fato de o ômega 3 ter ação antioxidante, diminuindo a oxidação das células de gordura e evitando, assim, a liberação de colesterol LDL e triglicérides no sangue. Leia também: 11 tratamentos para baixar o colesterol ruim (e aumentar o bom) tuasaude.com/tratamento-para-o-colesterol-2. Ajudar na saúde cognitiva Por conter o ácido graxo ômega 3, que é uma gordura importante para a manutenção das funções do cérebro, o Omegafor Plus ajuda a manter a saúde cognitiva. Assim, o uso deste suplemento pode ajudar a melhorar a memória, a concentração e o raciocínio, principalmente em pessoas com deficiência de ômega 3. Veja outros suplementos para melhorar a memória e concentração. 3. Reduzir o risco de doenças cardíacas O Omegafor Plus ajuda a reduzir o risco de doenças cardíacas, porque favorece o equilíbrio dos níveis de colesterol "ruim" e triglicérides no sangue. Da mesma forma que o Omegafor Plus promove o equilíbrio da inflamação, podendo manter a saúde da mãe e do bebê. Assim, esse suplemento pode ser indicado pelo obstetra ou nutricionista para ajudar no desenvolvimento do bebê e para diminuir o risco de situações como pré-eclâmpsia e parto prematuro, por exemplo. Leia também: Omega 3 na gravidez: benefícios e como consumir tuasaude.com/beneficios-do-omega-3-na-gravidez Como tomar O Omegafor Plus pode ser tomado uma vez ao dia, junto com um copo de água antes de uma das refeições. A dosagem normalmente indicada é de 3 cápsulas por dia. Entretanto, a quantidade adequada de Omegafor Plus deve ser indicada pelo médico ou nutricionista, de acordo com as necessidades nutricionais de cada pessoa. Possíveis efeitos colaterais Alguns dos possíveis efeitos colaterais do Omegafor Plus incluem dor de cabeça, arrotos, queimação, dor ou desconforto no estômago, vômito, diarreia ou prisão de ventre, enjojo, alteração do paladar e dor nas articulações. Quem não pode usar O Omegafor Plus não deve ser usado por crianças, assim como deve ser evitado por pessoas com alergia a peixes, crustáceos e soja. O uso do Omegafor Plus por mulheres grávidas ou que estejam amamentando pode ser feito somente quando recomendado pelo médico ou nutricionista. Além disso, pessoas com problemas de saúde ou que usam medicamentos e/ou suplementos de forma regular, devem sempre consultar o médico ou nutricionista antes de usar o Omegafor Plus. Revisão clínica: Karla Leal Nutricionista Formada em nutrição pela Universidade do Grande Rio, com registro CRN-4 10100509. Pós-graduada em Nutrição Clínica e estética. Mestre em Saúde Pública Histórico de atualizações Atualizamos regularmente os nossos conteúdos com a informação científica mais recente, para que mantenham um nível de qualidade excepcional. Bibliografia VITAFOR, Omegafor Plus - 120 cap - Vitafor. Disponível em: . Acesso em 08 abr 2025 NATIONAL CENTER FOR COMPLEMENTARY AND INTEGRATIVE HEALTH. Omega-3 Supplements: What You Need To Know. Disponível em: . Acesso em 08 abr 2025 AMERICAN HEART ASSOCIATION Consuming about 3 grams of omega 3 fatty acids a day may lower blood pressure. Disponível em: . Acesso em 08 abr 2025 MEDLINE PLUS. Omega-3 Fatty Acids. Disponível em: . Acesso em 08 abr 2025 WANG, Tianjiao et al. Association Between Omega-3 Fatty Acid Intake and Dyslipidemia: A Continuous Dose-Response Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. Journal of the American Heart Association. Vol.12. 11.ed; 2023 CARTOLANO, D. C. Flávia et al. Omega-3 Fatty Acids Improve Functionality of High-Density Lipoprotein in Individuals With High Cardiovascular Risk: A Randomized, Parallel, Controlled and Double-Blind Clinical Trial. Frontiers in Nutrition. Vol.8. 1-14. 2022 O Omegafor Plus é um suplemento que contém óleo de peixe, podendo ser indicado para ajudar a diminuir os níveis de colesterol e triglicérides, manter a saúde cognitiva e diminuir o risco de doenças cardíacas. Encontre um Médico perto de você! Parceria com Buscar Médico Esses benefícios são possíveis devido ao fato de o Omegafor Plus conter os ácidos graxos ômega 3 EPA e DHA, que possuem propriedades anti-inflamatórias, neuroprotetoras e antioxidantes. Leia também: Omega 3: benefícios, alimentos (e quantidade recomendada) tuasaude.com/omega-3 O Omegafor Plus é um produto da marca Vitafor, sendo vendido em farmácias e lojas de suplementos em frascos com 60, 120 ou 240 cápsulas. Entretanto, o uso deste suplemento deve ser feito somente quando indicado pelo médico ou nutricionista. Para que serve O Omegafor Plus pode ser indicado para: 1. Diminuir colesterol e triglicérides O Omegafor Plus ajuda a diminuir os níveis de colesterol "ruim", LDL, e triglicérides no sangue, por conter ácidos graxos poli-insaturados ômega 3 do tipo EPA e DHA. Isso é possível devido ao fato de o ômega 3 ter ação antioxidante, diminuindo a oxidação das células de gordura e evitando, assim, a liberação de colesterol LDL e triglicérides no sangue. Leia também: 11 tratamentos para baixar o colesterol ruim (e aumentar o bom) tuasaude.com/tratamento-para-o-colesterol-2. Ajudar na saúde cognitiva Por conter o ácido graxo ômega 3, que é uma gordura importante para a manutenção das funções do cérebro, o Omegafor Plus ajuda a manter a saúde cognitiva. Assim, o uso deste suplemento pode ajudar a melhorar a memória, a concentração e o raciocínio, principalmente em pessoas com deficiência de ômega 3. Veja outros suplementos para melhorar a memória e concentração. 3. Reduzir o risco de doenças cardíacas O Omegafor Plus ajuda a reduzir o risco de doenças cardíacas, porque favorece o equilíbrio dos níveis de colesterol "ruim" e triglicérides no sangue. Da mesma forma que o Omegafor Plus promove o equilíbrio da inflamação, podendo manter a saúde da mãe e do bebê. Assim, esse suplemento pode ser indicado pelo obstetra ou nutricionista para ajudar no desenvolvimento do bebê e para diminuir o risco de situações como pré-eclâmpsia e parto prematuro, por exemplo. Leia também: Omega 3 na gravidez: benefícios e como consumir tuasaude.com/beneficios-do-omega-3-na-gravidez Como tomar O Omegafor Plus pode ser tomado uma vez ao dia, junto com um copo de água antes de uma das refeições. A dosagem normalmente indicada é de 3 cápsulas por dia. Entretanto, a quantidade adequada de Omegafor Plus deve ser indicada pelo médico ou nutricionista, de acordo com as necessidades nutricionais de cada pessoa. Possíveis efeitos colaterais Alguns dos possíveis efeitos colaterais do Omegafor Plus incluem dor de cabeça, arrotos, queimação, dor ou desconforto no estômago, vômito, diarreia ou prisão de ventre, enjojo, alteração do paladar e dor nas articulações. Quem não pode usar O Omegafor Plus não deve ser usado por crianças, assim como deve ser evitado por pessoas com alergia a peixes, crustáceos e soja. O uso do Omegafor Plus por mulheres grávidas ou que estejam amamentando pode ser feito somente quando recomendado pelo médico ou nutricionista. Além disso, pessoas com problemas de saúde ou que usam medicamentos e/ou suplementos de forma regular, devem sempre consultar o médico ou nutricionista antes de usar o Omegafor Plus. Revisão clínica: Karla Leal Nutricionista Formada em nutrição pela Universidade do Grande Rio, com registro CRN-4 10100509. Pós-graduada em Nutrição Clínica e estética. Mestre em Saúde Pública Histórico de atualizações Atualizamos regularmente os nossos conteúdos com a informação científica mais recente, para que mantenham um nível de qualidade excepcional. Bibliografia VITAFOR, Omegafor Plus - 120 cap - Vitafor. Disponível em: . Acesso em 08 abr 2025 NATIONAL CENTER FOR COMPLEMENTARY AND INTEGRATIVE HEALTH. Omega-3 Supplements: What You Need To Know. Disponível em: . Acesso em 08 abr 2025 AMERICAN HEART ASSOCIATION Consuming about 3 grams of omega 3 fatty acids a day may lower blood pressure. Disponível em: . Acesso em 08 abr 2025 MEDLINE PLUS. Omega-3 Fatty Acids. Disponível em: . Acesso em 08 abr 2025 WANG, Tianjiao et al. Association Between Omega-3 Fatty Acid Intake and Dyslipidemia: A Continuous Dose-Response Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. Journal of the American Heart Association. Vol.12. 11.ed; 2023 CARTOLANO, D. C. Flávia et al. Omega-3 Fatty Acids Improve Functionality of High-Density Lipoprotein in Individuals With High Cardiovascular Risk: A Randomized, Parallel, Controlled and Double-Blind Clinical Trial. Frontiers in Nutrition. Vol.8. 1-14. 2022 O Omegafor Plus é um suplemento que contém óleo de peixe, podendo ser indicado para ajudar a diminuir os níveis de colesterol e triglicérides, manter a saúde cognitiva e diminuir o risco de doenças cardíacas. Encontre um Médico perto de você! Parceria com Buscar Médico Esses benefícios são possíveis devido ao fato de o Omegafor Plus conter os ácidos graxos ômega 3 EPA e DHA, que possuem propriedades anti-inflamatórias, neuroprotetoras e antioxidantes. Leia também: Omega 3: benefícios, alimentos (e quantidade recomendada) tuasaude.com/omega-3 O Omegafor Plus é um produto da marca Vitafor, sendo vendido em farmácias e lojas de suplementos em frascos com 60, 120 ou 240 cápsulas. Entretanto, o uso deste suplemento deve ser feito somente quando indicado pelo médico ou nutricionista. Para que serve O Omegafor Plus pode ser indicado para: 1. Diminuir colesterol e triglicérides O Omegafor Plus ajuda a diminuir os níveis de colesterol "ruim", LDL, e triglicérides no sangue, por conter ácidos graxos poli-insaturados ômega 3 do tipo EPA e DHA. Isso é possível devido ao fato de o ômega 3 ter ação antioxidante, diminuindo a oxidação das células de gordura e evitando, assim, a liberação de colesterol LDL e triglicérides no sangue. Leia também: 11 tratamentos para baixar o colesterol ruim (e aumentar o bom) tuasaude.com/tratamento-para-o-colesterol-2. Ajudar na saúde cognitiva Por conter o ácido graxo ômega 3, que é uma gordura importante para a manutenção das funções do cérebro, o Omegafor Plus ajuda a manter a saúde cognitiva. Assim, o uso deste suplemento pode ajudar a melhorar a memória, a concentração e o raciocínio, principalmente em pessoas com deficiência de ômega 3. Veja outros suplementos para melhorar a memória e concentração. 3. Reduzir o risco de doenças cardíacas O Omegafor Plus ajuda a reduzir o risco de doenças cardíacas, porque favorece o equilíbrio dos níveis de colesterol "ruim" e triglicérides no sangue. Da mesma forma que o Omegafor Plus promove o equilíbrio da inflamação, podendo manter a saúde da mãe e do bebê. Assim, esse suplemento pode ser indicado pelo obstetra ou nutricionista para ajudar no desenvolvimento do bebê e para diminuir o risco de situações como pré-eclâmpsia e parto prematuro, por exemplo. Leia também: Omega 3 na gravidez: benefícios e como consumir tuasaude.com/beneficios-do-omega-3-na-gravidez Como tomar O Omegafor Plus pode ser tomado uma vez ao dia, junto com um copo de água antes de uma das refeições. A dosagem normalmente indicada é de 3 cápsulas por dia. Entretanto, a quantidade adequada de Omegafor Plus deve ser indicada pelo médico ou nutricionista, de acordo com as necessidades nutricionais de cada pessoa. Possíveis efeitos colaterais Alguns dos possíveis efeitos colaterais do Omegafor Plus incluem dor de cabeça, arrotos, queimação, dor ou desconforto no estômago, vômito, diarreia ou prisão de ventre, enjojo, alteração do paladar e dor nas articulações. Quem não pode usar O Omegafor Plus não deve ser usado por crianças, assim como deve ser evitado por pessoas com alergia a peixes, crustáceos e soja. O uso do Omegafor Plus por mulheres grávidas ou que estejam amamentando pode ser feito somente quando recomendado pelo médico ou nutricionista. Além disso, pessoas com problemas de saúde ou que usam medicamentos e/ou suplementos de forma regular, devem sempre consultar o médico ou nutricionista antes de usar o Omegafor Plus. Revisão clínica: Karla Leal Nutricionista Formada em nutrição pela Universidade do Grande Rio, com registro CRN-4 10100509. Pós-graduada em Nutrição Clínica e estética. Mestre em Saúde Pública Histórico de atualizações Atualizamos regularmente os nossos conteúdos com a informação científica mais recente, para que mantenham um nível de qualidade excepcional. Bibliografia VITAFOR, Omegafor Plus - 120 cap - Vitafor. Disponível em: . Acesso em 08 abr 2025 NATIONAL CENTER FOR COMPLEMENTARY AND INTEGRATIVE HEALTH. Omega-3 Supplements: What You Need To Know. Disponível em: . Acesso em 08 abr 2025 AMERICAN HEART ASSOCIATION Consuming about 3 grams of omega 3 fatty acids a day may lower blood pressure. Disponível em: . Acesso em 08 abr 2025 MEDLINE PLUS. Omega-3 Fatty Acids. Disponível em: . Acesso em 08 abr 2025 WANG, Tianjiao et al. Association Between Omega-3 Fatty Acid Intake and Dyslipidemia: A Continuous Dose-Response Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. Journal of the American Heart Association. Vol.12. 11.ed; 2023 CARTOLANO, D. C. Flávia et al. Omega-3 Fatty Acids Improve Functionality of High-Density Lipoprotein in Individuals With High Cardiovascular Risk: A Randomized, Parallel, Controlled and Double-Blind Clinical Trial. Frontiers in Nutrition. Vol.8. 1-14. 2022 O Omegafor Plus é um suplemento que contém óleo de peixe, podendo ser indicado para ajudar a diminuir os níveis de colesterol e triglicérides, manter a saúde cognitiva e diminuir o risco de doenças cardíacas. Encontre um Médico perto de você! Parceria com Buscar Médico Esses benefícios são possíveis devido ao fato de o Omegafor Plus conter os ácidos graxos ômega 3 EPA e DHA, que possuem propriedades anti-inflamatórias, neuroprotetoras e antioxidantes. Leia também: Omega 3: benefícios, alimentos (e quantidade recomendada) tuasaude.com/omega-3 O Omegafor Plus é um produto da marca Vitafor, sendo vendido em farmácias e lojas de suplementos em frascos com 60, 120 ou 240 cápsulas. Entretanto, o uso deste suplemento deve ser feito somente quando indicado pelo médico ou nutricionista. Para que serve O Omegafor Plus pode ser indicado para: 1. Diminuir colesterol e triglicérides O Omegafor Plus ajuda a diminuir os níveis de colesterol "ruim", LDL, e triglicérides no sangue, por conter ácidos graxos poli-insaturados ômega 3 do tipo EPA e DHA. Isso é possível devido ao fato de o ômega 3 ter ação antioxidante, diminuindo a oxidação das células de gordura e evitando, assim, a liberação de colesterol LDL e triglicérides no sangue. Leia também: 11 tratamentos para baixar o colesterol ruim (e aumentar o bom) tuasaude.com/tratamento-para-o-colesterol-2. Ajudar na saúde cognitiva Por conter o ácido graxo ômega 3, que é uma gordura importante para a manutenção das funções do cérebro, o Omegafor Plus ajuda a manter a saúde cognitiva. Assim, o uso deste suplemento pode ajudar a melhorar a memória, a concentração e o raciocínio, principalmente em pessoas com deficiência de ômega 3. Veja outros suplementos para melhorar a memória e concentração. 3. Reduzir o risco de doenças cardíacas O Omegafor Plus ajuda a reduzir o risco de doenças cardíacas, porque favorece o equilíbrio dos níveis de colesterol "ruim" e triglicérides no sangue. Da mesma forma que o Omegafor Plus promove o equilíbrio da inflamação, podendo manter a saúde da mãe e do bebê. Assim, esse suplemento pode ser indicado pelo obstetra ou nutricionista para ajudar no desenvolvimento do bebê e para diminuir o risco de situações como pré-eclâmpsia e parto prematuro, por exemplo. Leia também: Omega 3 na gravidez: benefícios e como consumir tuasaude.com/beneficios-do-omega-3-na-gravidez Como tomar O Omegafor Plus pode ser tomado uma vez ao dia, junto com um copo de água antes de uma das refeições. A dosagem normalmente indicada é de 3 cápsulas por dia. Entretanto, a quantidade adequada de Omegafor Plus deve ser indicada pelo médico ou nutricionista, de acordo com as necessidades nutricionais de cada pessoa. Possíveis efeitos colaterais Alguns dos possíveis efeitos colaterais do Omegafor Plus incluem dor de cabeça, arrotos, queimação, dor ou desconforto no estômago, vômito, diarreia ou prisão de ventre, enjojo, alteração do paladar e dor nas articulações. Quem não pode usar O Omegafor Plus não deve ser usado por crianças, assim como deve ser evitado por pessoas com alergia a peixes, crustáceos e soja. O uso do Omegafor Plus por mulheres grávidas ou que estejam amamentando pode ser feito somente quando recomendado pelo médico ou nutricionista. Além disso, pessoas com problemas de saúde ou que usam medicamentos e/ou suplementos de forma regular, devem sempre consultar o médico ou nutricionista antes de usar o Omegafor Plus. Revisão clínica: Karla Leal Nutricionista Formada em nutrição pela Universidade do Grande Rio, com registro CRN-4 10100509. Pós-graduada em Nutrição Clínica e estética. Mestre em Saúde Pública Histórico de atualizações Atualizamos regularmente os nossos conteúdos com a informação científica mais recente, para que mantenham um nível de qualidade excepcional. Bibliografia VITAFOR, Omegafor Plus - 120 cap - Vitafor. Disponível em: . Acesso em 08 abr 2025 NATIONAL CENTER FOR COMPLEMENTARY AND INTEGRATIVE HEALTH. Omega-3 Supplements: What You Need To Know. Disponível em: . Acesso em 08 abr 2025 AMERICAN HEART ASSOCIATION Consuming about 3 grams of omega 3 fatty acids a day may lower blood pressure. Disponível em: . Acesso em 08 abr 2025 MEDLINE PLUS. Omega-3 Fatty Acids. Disponível em: . Acesso em 08 abr 2025 WANG, Tianjiao et al. Association Between Omega-3 Fatty Acid Intake and Dyslipidemia: A Continuous Dose-Response Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. Journal of the American Heart Association. Vol.12. 11.ed; 2023 CARTOLANO, D. C. Flávia et al. Omega-3 Fatty Acids Improve Functionality of High-Density Lipoprotein in Individuals With High Cardiovascular Risk: A Randomized, Parallel, Controlled and Double-Blind Clinical Trial. Frontiers in Nutrition. Vol.8. 1-14. 2022 O Omegafor Plus é um suplemento que contém óleo de peixe, podendo ser indicado para ajudar a diminuir os níveis de colesterol e triglicérides, manter a saúde cognitiva e diminuir o risco de doenças cardíacas. Encontre um Médico perto de você! Parceria com Buscar Médico Esses benefícios são possíveis devido ao fato de o Omegafor Plus conter os ácidos graxos ômega 3 EPA e DHA, que possuem propriedades anti-inflamatórias, neuroprotetoras e antioxidantes. Leia também: Omega 3: benefícios, alimentos (e quantidade recomendada) tuasaude.com/omega-3 O Omegafor Plus é um produto da marca Vitafor, sendo vendido em farmácias e lojas de suplementos em frascos com 60, 120 ou 240 cápsulas. Entretanto, o uso deste suplemento deve ser feito somente quando indicado pelo médico ou nutricionista. Para que serve O Omegafor Plus pode ser indicado para: 1. Diminuir colesterol e triglicérides O Omegafor Plus ajuda a diminuir os níveis de colesterol "ruim", LDL, e triglicérides no sangue, por conter ácidos graxos poli-insaturados ômega 3 do tipo EPA e DHA. Isso é possível devido ao fato de o ômega 3 ter ação antioxidante, diminuindo a oxidação das células de gordura e evitando, assim, a liberação de colesterol LDL e triglicérides no sangue. Leia também: 11 tratamentos para baixar o colesterol ruim (e aumentar o bom) tuasaude.com/tratamento-para-o-colesterol-2. Ajudar na saúde cognitiva Por conter o ácido graxo ômega 3, que é uma gordura importante para a manutenção das funções do cérebro, o Omegafor Plus ajuda a manter a saúde cognitiva. Assim, o uso deste suplemento pode ajudar a melhorar a memória, a concentração e o raciocínio, principalmente em pessoas com deficiência de ômega 3. Veja outros suplementos para melhorar a memória e concentração. 3. Reduzir o risco de doenças cardíacas O Omegafor Plus ajuda a reduzir o risco de doenças cardíacas, porque favorece o equilíbrio dos níveis de colesterol "ruim" e triglicérides no sangue. Da mesma forma que o Omegafor Plus promove o equilíbrio da inflamação, podendo manter a saúde da mãe e do bebê. Assim, esse suplemento pode ser indicado pelo obstetra ou nutricionista para ajudar no desenvolvimento do bebê e para diminuir o risco de situações como pré-eclâmpsia e parto prematuro, por exemplo. Leia também: Omega 3 na gravidez: benefícios e como consumir tuasaude.com/beneficios-do-omega-3-na-gravidez Como tomar O Omegafor Plus pode ser tomado uma vez ao dia, junto com um copo de água antes de uma das refeições. A dosagem normalmente indicada é de 3 cápsulas por dia. Entretanto, a quantidade adequada de Omegafor Plus deve ser indicada pelo médico ou nutricionista, de acordo com as necessidades nutricionais de cada pessoa. Possíveis efeitos colaterais Alguns dos possíveis efeitos colaterais do Omegafor Plus incluem dor de cabeça, arrotos, queimação, dor ou desconforto no estômago, vômito, diarreia ou prisão de ventre, enjojo, alteração do paladar e dor nas articulações. Quem não pode usar O Omegafor Plus não deve ser usado por crianças, assim como deve ser evitado por pessoas com alergia a peixes, crustáceos e soja. O uso do Omegafor Plus por mulheres grávidas ou que estejam amamentando pode ser feito somente quando recomendado pelo médico ou nutricionista. Além disso, pessoas com problemas de saúde ou que usam medicamentos e/ou suplementos de forma regular, devem sempre consultar o médico ou nutricionista antes de usar o Omegafor Plus. Revisão clínica: Karla Leal Nutricionista Formada em nutrição pela Universidade do Grande Rio, com registro CRN-4 10100509. Pós-graduada em Nutrição Clínica e estética. Mestre em Saúde Pública Histórico de atualizações Atualizamos regularmente os nossos conteúdos com a informação científica mais recente, para que mantenham um nível de qualidade excepcional. Bibliografia VITAFOR, Omegafor Plus - 120 cap - Vitafor. Disponível em: . Acesso em 08 abr 2025 NATIONAL CENTER FOR COMPLEMENTARY AND INTEGRATIVE HEALTH. Omega-3 Supplements: What You Need To Know. Disponível em: . Acesso em 08 abr 2025 AMERICAN HEART ASSOCIATION Consuming about 3 grams of omega 3 fatty acids a day may lower blood pressure. Disponível em: . Acesso em 08 abr 2025 MEDLINE PLUS. Omega-3 Fatty Acids. Disponível em: . Acesso em 08 abr 2025 WANG, Tianjiao et al. Association Between Omega-3 Fatty Acid Intake and Dyslipidemia: A Continuous Dose-Response Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. Journal of the American Heart Association. Vol.12. 11.ed; 2023 CARTOLANO, D. C. Flávia et al. Omega-3 Fatty Acids Improve Functionality of High-Density Lipoprotein in Individuals With High Cardiovascular Risk: A Randomized, Parallel, Controlled and Double-Blind Clinical Trial. Frontiers in Nutrition. Vol.8. 1-14. 2022 O Omegafor Plus é um suplemento que contém óleo de peixe, podendo ser indicado para ajudar a diminuir os níveis de colesterol e triglicérides, manter a saúde cognitiva e diminuir o risco de doenças cardíacas. Encontre um Médico perto de você! Parceria com Buscar Médico Esses benefícios são possíveis devido ao fato de o Omegafor Plus conter os ácidos graxos ômega 3 EPA e DHA, que possuem propriedades anti-inflamatórias, neuroprotetoras e antioxidantes. Leia também: Omega 3: benefícios, alimentos (e quantidade recomendada) tuasaude.com/omega-3 O Omegafor Plus é um produto da marca Vitafor, sendo vendido em farmácias e lojas de suplementos em frascos com 60, 120 ou 240 cápsulas. Entretanto, o uso deste suplemento deve ser feito somente quando indicado pelo médico ou nutricionista. Para que serve O Omegafor Plus pode ser indicado para: 1. Diminuir colesterol e triglicérides O Omegafor Plus ajuda a diminuir os níveis de colesterol "ruim", LDL, e triglicérides no sangue, por conter ácidos graxos poli-insaturados ômega 3 do tipo EPA e DHA. Isso é possível devido ao fato de o ômega 3 ter ação antioxidante, diminuindo a oxidação das células de gordura e evitando, assim, a liberação de colesterol LDL e triglicérides no sangue. Leia também: 11 tratamentos para baixar o colesterol ruim (e aumentar o bom) tuasaude.com/tratamento-para-o-colesterol-2. Ajudar na saúde cognitiva Por conter o ácido graxo ômega 3, que é uma gordura importante para a manutenção das funções do cérebro, o Omegafor Plus ajuda a manter a saúde cognitiva. Assim, o uso deste suplemento pode ajudar a melhorar a memória, a concentração e o raciocínio, principalmente em pessoas com deficiência de ômega 3. Veja outros suplementos para melhorar a memória e concentração. 3. Reduzir o risco de doenças cardíacas O Omegafor Plus ajuda a reduzir o risco de doenças cardíacas, porque favorece o equilíbrio dos níveis de colesterol "ruim" e triglicérides no sangue. Da mesma forma que o Omegafor Plus promove o equilíbrio da inflamação, podendo manter a saúde da mãe e do bebê. Assim, esse suplemento pode ser indicado pelo obstetra ou nutricionista para ajudar no desenvolvimento do bebê e para diminuir o risco de situações como pré-eclâmpsia e parto prematuro, por exemplo. Leia também: Omega 3 na gravidez: benefícios e como consumir tuasaude.com/beneficios-do-omega-3-na-gravidez Como tomar O Omegafor Plus pode ser tomado uma vez ao dia, junto com um copo de água antes de uma das refeições. A dosagem normalmente indicada é de 3 cápsulas por dia. Entretanto, a quantidade adequada de Omegafor Plus deve ser indicada pelo médico ou nutricionista, de acordo com as necessidades nutricionais de cada pessoa. Possíveis efeitos colaterais Alguns dos possíveis efeitos colaterais do Omegafor Plus incluem dor de cabeça, arrotos, queimação, dor ou desconforto no estômago, vômito, diarreia ou prisão de ventre, enjojo, alteração do paladar e dor nas articulações. Quem não pode usar O Omegafor Plus não deve ser usado por crianças, assim como deve ser evitado por pessoas com alergia a peixes, crustáceos e soja. O uso do Omegafor Plus por mulheres grávidas ou que estejam