



# E-BOOK | Tudo o que você precisa saber sobre a **Coenzima Q10 (CoQ10)**

Descubra a importância da CoQ10 para a energia celular e a saúde geral.

**G** por **Guilherme Stefano**



# O que é a Coenzima Q10 e sua importância?

## Produção de energia

CoQ10 atua nas mitocôndrias, as usinas de energia das células.

## Antioxidante potente

Protege as células contra envelhecimento e danos por radicais livres.

## Regeneração vitamínica

Auxilia na renovação das vitaminas E e C no organismo.

## Produção reduzida com a idade

A queda começa aos 30 anos, agravada por doenças e medicamentos.

# Benefícios e uso seguro da Coenzima Q10

## Benefícios principais

- Melhora saúde cardiovascular e função cardíaca
- Ajuda no foco e na memória
- Reduz efeitos colaterais de estatinas
- Aumenta energia e vitalidade física

## Como usar

- Tomar com refeições ricas em gorduras boas
- Doses comuns: 100 a 200 mg diárias
- Formas: ubiquinona e ubiquinol
- Cautela para quem usa anticoagulantes