



Seu momento de cuidado em dois dadinhos

By Doctor Sisters

Bem-vinda à sua Creatoff

Parabéns pela sua escolha. Você acaba de incluir na sua rotina um cuidado inteligente, simples e possível — exatamente como a vida real precisa ser.

Criamos a Creatoff pensando em mulheres reais: que trabalham, viajam, correm contra o relógio, cuidam de tudo e de todos... e ainda assim buscam um momento que seja só delas.

A Creatoff nasceu para isso: para caber na vida corrida, para existir sem esforço, para transformar constância em resultado.

📄 **Presente especial:** Dentro da sua caixa, você recebeu um cupom exclusivo de recompra: QUERO5OFF



Como consumir a Creatoff

Um cuidado que cabe na sua vida real



Dose ideal

2 dadinhos = 3g de creatina

1x ao dia



Qualquer horário

Com ou sem treino

Você escolhe

A Creatoff é aquela pausinha deliciosa no meio do dia. O seu ritual rápido e prazeroso — aquele segundo em que você respira e lembra de você.

- **Depois do almoço**

Como aquela sobremesa leve

- **No meio da rotina**

No trânsito, aeroporto, plantão

- **Com o cafezinho da tarde**

No trabalho ou em casa

- **Antes ou depois do treino**

Como preferir



Por que a creatina é tão importante?

A creatina está entre os suplementos mais estudados do mundo. Nas doses usuais (3–5g/dia), sua segurança e benefícios são amplamente documentados em diferentes fases da vida.

Benefícios cientificamente estudados



Mais energia

A creatina **contribui** para o aumento da energia ao longo do dia e melhora da disposição.



Força muscular

Melhora da força e preservação da massa magra



Clareza mental

Auxilia no suporte ao foco, concentração e bem-estar



Recuperação

A creatina **auxilia na redução** da fadiga física e mental



Metabolismo

Apoio ao metabolismo energético



Envelhecimento saudável

Benefícios no climatério e menopausa

Como Funciona?



Mais Energia para o Seu Dia

A creatina aumenta a reserva de fosfocreatina dentro das células, uma espécie de “bateria interna” que recarrega energia rapidamente. Isso se traduz em mais disposição para:

- Subir escadas sem parar
- Caminhar longas distâncias
- Cumprir turnos puxados
- Agüentar dias intensos sem esgotar tão rápido

É uma energia constante, estável, que não depende de café nem de estimulantes.



Aumento da Força Muscular

A creatina melhora a capacidade dos músculos de contrair e gerar força, fortalecendo pernas, braços, core e sustentação corporal. Na prática, isso significa:

- Mais firmeza
- Menos sensação de fraqueza
- Mais autonomia física
- Mais força para carregar peso, arrumar casa, subir escadas, treinar, viver

Seu corpo responde melhor ao que você exige dele.



Melhora da Disposição ao Longo do Dia

Ao estabilizar a produção de energia nas células, a creatina reduz o “pico e queda” de energia que muitas mulheres sentem. O resultado é:

- Mais ânimo
- Mais leveza
- Menos sensação de arrasto
- Menos preguiça e lentidão ao acordar

É como devolver vitalidade ao corpo.

Como Funciona?

Foco e Clareza Mental

A creatina otimiza a energia cerebral, melhorando raciocínio, atenção e clareza mental. Reduz a sensação de "mente pesada", especialmente em dias de alta demanda.

Redução da Fadiga Física e Mental

Com mais energia celular, a creatina diminui o esgotamento físico e o cansaço mental. Promove maior resiliência para o ritmo diário sem sobrecarga.

Melhora da Recuperação Muscular

A creatina acelera a reposição de energia nos músculos, resultando em menos dor e rigidez pós-esforço. Otimiza a recuperação após treinos ou longos turnos.

Melhora do Humor e do Bem-Estar

A creatina otimiza o metabolismo energético cerebral, impactando positivamente o humor. Contribui para o bem-estar e equilíbrio emocional, ajudando a lidar com o estresse.

Apoio ao Metabolismo Energético ao Longo do Dia

Atuando como reserva de energia celular, a creatina estabiliza o metabolismo. Previne quedas bruscas de energia, a sensação de "pane" e o cansaço acumulado.

Preservação da Massa Magra

A creatina protege a massa magra, estimulando força, sustentação corporal e metabolismo. Ajuda a envelhecer com mais autonomia, tonicidade e vitalidade.

Benefícios no climatério e menopausa

Durante essa fase, muitas mulheres apresentam queda de energia, perda muscular acelerada, menor vitalidade, piora da clareza mental e oscilação de humor. A creatina atua diretamente nesses pontos:

Preserva massa muscular

Mantém força e firmeza



Reduz fadiga

Física e mental



Melhora energia

Mais vitalidade no dia a dia



Clareza mental

Foco e concentração



Suporte emocional

Equilíbrio e bem-estar



A creatina é um dos suplementos **mais estudados e promissores** nessa etapa da vida feminina, favorecendo um envelhecimento mais funcional, forte e autônomo

O que os estudos mostram

Gestantes

Pesquisas experimentais e estudos em modelos animais sugerem segurança fisiológica e possível benefício metabólico da creatina nesse período. Entretanto, ainda não existem ensaios clínicos robustos em gestantes humanas consumindo creatina no dia a dia. Por isso, durante a gravidez, o uso deve ser sempre individualizado e avaliado pelo obstetra.

Morton et al., 2011; Ellery et al., 2016; Morton et al., 2022

Crianças

Estudos clínicos em populações pediátricas específicas demonstram segurança de uso em curto e médio prazo.

Tarnopolsky et al., 2004; Bender & Klopstock, 2008; Allen et al., 2012

Função renal

Creatina não causa dano renal em indivíduos saudáveis.

Poortmans & Francaux, 2000; Gualano et al., 2008; Jäger et al., 2011

Função hepática

Sem evidências de toxicidade hepática nas doses convencionais.

Persky & Rawson, 2007; Kreider et al., 2017



A história real por trás da Creatoff

A Creatoff nasceu de um caos real — e de duas mulheres reais.

Durante anos, buscamos formas de manter a creatina na rotina. Experimentamos diferentes formatos, mas nada parecia acompanhar o ritmo da vida de uma mulher adulta: trabalho, trânsito, plantões, viagens, rotina de mãe, compromissos que nunca acabam.

O estalo definitivo veio quando três potes de gummies derreteram completamente dentro de um carro. O que deveria ser prático virou um bloco pegajoso, impossível de usar. E aquilo resumiu exatamente o que muitas mulheres vivem: produtos que prometem praticidade, mas não funcionam na vida real.

Foi ali que entendemos: se algo tão básico quanto consumir creatina já vira um desafio, precisava existir uma solução de verdade.

Uma solução pensada por mulheres que entendem o ritmo da própria vida — e da vida de tantas outras.

Transformamos toda a ciência da creatina em um formato inteligente e prazeroso: um dadinho de caramelo, com 3g de creatina por porção.



Estável

Não derrete na bolsa ou no calor



Prática

Fácil de consumir em qualquer lugar



Gostosa

Sabor que faz parte da rotina



Simple

Sem rituais complicados

A Creatoff não nasceu de laboratório. Nasceu da vida real. Da observação, da necessidade, da nossa experiência como mulheres, profissionais e irmãs.

Perguntas rápidas

Preciso treinar para consumir creatina?

Não. Os benefícios também se aplicam a quem não treina — energia, foco, disposição e força fazem diferença no dia a dia.

O horário importa?

Não. A constância é o fator decisivo. Consuma quando for melhor para você.

Tem açúcar?

Não. A Creatoff é adoçada com sucralose e não contém açúcar.

Gestantes podem consumir creatina?

Ainda não há estudos clínicos amplos com suplementação em gestantes humanas, o que impede conclusões definitivas. Por isso, na gestação, creatina/Creatoff não deve ser utilizada sem avaliação e liberação expressa do obstetra que acompanha, considerando exames e o momento gestacional.

Quem tem problema renal ou hepático pode consumir creatina?

A literatura científica mostra segurança nas doses usuais. Se já existe uma condição clínica diagnosticada, o acompanhamento profissional é recomendado — não por risco da creatina em si, mas porque qualquer suplemento deve ser ajustado à realidade clínica da pessoa..

Posso consumir mais de 3g?

Os estudos recomendam 3 a 5g por dia, e 3g já são suficientes para a maioria das pessoas. Por isso, a Creatoff foi criada na dose ideal: 2 dadinhos entregam exatamente 3g de creatina, o que já atende ao que os estudos mostram como eficaz e seguro.

Creatina causa inchaço?

A creatina **não causa retenção de líquidos generalizada ou inchaço patológico**. Ela aumenta a hidratação *dentro* do músculo, o que pode levar a uma leve variação de peso e aparência de músculos mais preenchidos e tonificados — diferente daquela sensação de inchaço por líquido ‘parado’.

Crianças podem consumir creatina?

Há pesquisas demonstrando segurança em uso pediátrico. Mas, como qualquer suplemento, o consumo deve ser orientado por um profissional.

**** Nota importante:** Este material possui caráter informativo e não substitui avaliação individual com profissional de saúde.

Seguimos juntas

A vida adulta exige muito. E, muitas vezes, o que deixamos por último é justamente o que mais faz falta: um cuidado que devolve energia, clareza e força.

A Creatoff chega para lembrar que você merece isso. Que, mesmo no meio da correria, existe um gesto simples capaz de mudar o jeito como você vive o seu dia.

Dois dadinhos

Um momento seu

Um passo pequeno

Mas poderoso

Constância possível

Que cabe na vida real

 **Seu cupom especial:** **QUERO5OFF** — R\$ 5 OFF na sua próxima compra

Que a Creatoff seja seu lembrete diário de que você importa — e de que é possível cuidar de si sem parar o mundo.

Seguimos juntas, no seu ritmo, no seu tempo, na sua vida real.

Com carinho,
Doctor Sisters