

# Kim Kardashian revela consumir 35 suplementos por dia e divide opiniões

Category: ARTISTAS E FAMOSOS,GERAL

escrito por Maria Luiza | 21 de maio de 2026



A empresária e influenciadora digital Kim Kardashian gerou repercussão nas plataformas digitais ao abrir detalhes de seus cuidados diários com a saúde. Durante uma entrevista recente, a personalidade da cultura pop mundial afirmou que ingere cerca de 35 suplementos alimentares todos os dias com o intuito de preservar a disposição física, o bem-estar e a aparência.

De acordo com o relato de Kim, a lista inclui uma variedade planejada de vitaminas, minerais e compostos específicos direcionados para o ganho de energia, manutenção de cabelos e pele, além de um processo de envelhecimento considerado saudável. A bilionária ressaltou que trata os cuidados com o corpo de forma séria, buscando conciliar a suplementação com uma dieta equilibrada, rotina de exercícios físicos e acompanhamento médico permanente.

## Repercussão e posicionamento de especialistas

A declaração da estrela internacional dividiu a opinião do público na internet. Enquanto uma parcela dos seguidores demonstrou admiração pela disciplina demonstrada pela

influenciadora em seu cotidiano fitness, outros internautas manifestaram dúvidas quanto à real eficácia e segurança do consumo de uma quantidade tão elevada de cápsulas diariamente.

Especialistas da área de saúde aproveitaram o debate para reforçar um alerta importante: o uso de suplementos alimentares necessita de indicação e monitoramento de profissionais qualificados. A ingestão indiscriminada ou excessiva de determinadas substâncias isoladas pode sobrecarregar o organismo e acarretar efeitos colaterais indesejados à saúde humana.

Fonte: g1 e Publicado Por: Jornal Folha do Progresso  
21/05/2026/09:46:02

*O formato de distribuição de notícias do [Jornal Folha do Progresso](#) pelo celular mudou. A partir de agora, as notícias chegarão diretamente pelo formato Comunidades, ou pelo canal uma das inovações lançadas pelo WhatsApp. Não é preciso ser assinante para receber o serviço. Assim, o internauta pode ter, na palma da mão, matérias verificadas e com credibilidade. Para passar a [receber as notícias](#) do Jornal Folha do Progresso, clique nos links abaixo siga nossas redes sociais:*

- [Clique aqui e nos siga no X](#)
- [Clica aqui e siga nosso Instagram](#)
- [Clique aqui e siga nossa página no Facebook](#)
- [Clique aqui e acesse o nosso canal no WhatsApp](#)
- [Clique aqui e acesse a comunidade do Jornal Folha do Progresso](#)

*Apenas os administradores do grupo poderão mandar mensagens e saber quem são os integrantes da comunidade. Dessa forma, evitamos qualquer tipo de interação indevida. Sugestão de*

*pauta enviar no e-mail: [folhadoprogresso.jornal@gmail.com](mailto:folhadoprogresso.jornal@gmail.com).*

**Envie vídeos, fotos e sugestões de pauta para a redação do JFP (JORNAL FOLHA DO PROGRESSO) Telefones: WhatsApp [\(93\) 98404 6835](tel:5511984046835)– (93) 98117 7649.**

“Informação publicada é informação pública. Porém, para chegar até você, um grupo de pessoas trabalhou para isso. Seja ético. Copiou? Informe a fonte.”

*Publicado por Jornal Folha do Progresso, Fone para contato 93 981177649 (Tim) WhatsApp: [-93- 984046835](tel:5511984046835) (Claro)  
-Site: [www.folhadoprogresso.com.br](http://www.folhadoprogresso.com.br) e-mail: [folhadoprogresso.jornal@gmail.com](mailto:folhadoprogresso.jornal@gmail.com)/ou e-mail: [adeciopiran.blog@gmail.com](mailto:adeciopiran.blog@gmail.com)*

[Lignosulfonato de sódio no Brasil: onde e por que ele é utilizado](#)