



Plano Boa Forma

O guia essencial
para cuidar de si
por inteiro

celeiro.pt

Celeiro



Celeiro

Cuidar de Nós Nunca foi tão Essencial.

Vivemos cada vez mais cercados por informação, numa era onde a inteligência artificial, as novas tecnologias e a influência cada vez maior de conteúdos digitais tornam difícil distinguir entre verdade e desinformação.

Por outro lado, o sedentarismo é cada vez mais alarmante.

Mais de 30% da população mundial não atinge os níveis mínimos recomendados de atividade física, um problema que se agrava com o aumento do tempo de ecrã e o trabalho remoto.

Este estilo de vida sedentário impacta diretamente a nossa saúde física e mental, tornando urgente escolher uma alimentação consciente e uma vida mais ativa.

Porque acreditamos que a saúde e o bem-estar fazem parte de um todo, apresentamos-lhe este guia para inspirar essa mudança.

Índice

4 **Equilíbrio ao Longo do Ano**

6 **Atividade Física**

7 Tipos de Exercício

20 **Primavera**

22 Alergias Sazonais

28 Desintoxicar

34 Perda de Massa Gorda

38 **Verão**

40 Celulite

44 Hidratação

46 Essenciais de Viagem

47 Marmitas para a Praia

49 Cuidados Corporais de Verão: Pele, Sol
e Bem-Estar

51 **Outono**

53 Regresso à Rotina: Escola e Trabalho

57 Queda de Cabelo

59 Cérebro Ativo

61 Combater a Depressão Sazonal

63 **Inverno**

65 Fortalecer o Sistema Imunitário

66 O Papel da Alimentação

69 Gestão do Apetite

Equilíbrio ao Longo do Ano

O equilíbrio é um todo que se constrói na forma como nos alimentamos e cuidamos de nós ao longo do ano.

*biológica
plant-based
mediterrânica*





A combinação de uma **dieta *plant-based*, mediterrânica e biológica** é a receita ideal para garantir uma alimentação equilibrada, sem abdicar do prazer de comer.

O plano Boa Forma foi pensado para acompanhar as diferentes estações, com sugestões práticas e acessíveis que promovem o equilíbrio físico e emocional ao longo de todo o ano.

No Celeiro, acreditamos que a saúde é um caminho contínuo, feito de pequenas escolhas consistentes. Ao adotar hábitos conscientes, apoiar-se numa alimentação equilibrada e ouvir os sinais do seu corpo, está a dar passos sólidos rumo a um estilo de vida mais saudável, sustentável e feliz.

**Cuide de si em cada estação.
O Celeiro está sempre por perto.**

Atividade Física

Deixe-se guiar por
uma vida mais ativa.



Tipos de Exercício

O mais recente Eurobarómetro sobre o Desporto e Atividade Física (dados 2022), indica que em Portugal, 73% da população declara nunca praticar exercício físico ou desporto, sendo este o valor mais elevado entre os países da União Europeia.

Cardio

Ideais para gastar calorias, melhorar a circulação e fortalecer os sistemas cardiovascular e respiratório.

Dança, Corrida, Cycling, Padel...

Treino de força

Fortalecem grupos específicos por meio de repetições com carga, melhorando a resistência e o crescimento muscular.

Treino com pesos, halteres ou máquinas de musculação...

Flexibilidade e agilidade

Atividades que contribuem para aumentar a amplitude de movimento das articulações, prevenir lesões, melhorar a postura e promover o relaxamento muscular.

Pilates, Yoga, Tai-Chi...

*Sabia que...?
Atividades como Hyrox,
Crossfit e HIIT combinam
cardio e treino de força na
mesma sessão.*

Plantas e Nutrientes Importantes

Creatina

Ajuda a fornecer energia rápida aos músculos, melhorando a regeneração durante o esforço físico. Deve ser tomada diariamente, com alimentos que contenham hidratos de carbono e bastante água para melhorar a absorção.

Cafeína

É um estimulante que pode aumentar a energia, o estado de alerta e a concentração. No exercício físico, pode ajudar a reduzir a sensação de fadiga e a melhorar a resistência e a *performance*.

Magnésio

Encontra-se em grande parte nos músculos e é essencial para o seu funcionamento. Em pessoas fisicamente ativas, as necessidades tendem a ser superiores, devido às perdas durante a atividade física.

ZMA

Consiste na associação com zinco, magnésio e vitamina B6. Estes nutrientes são importantes neste contexto para reduzir fadiga muscular e para uma melhor recuperação muscular após o treino.

Eletrólitos

São minerais úteis para repor os minerais perdidos no suor, melhorando a hidratação, o funcionamento muscular e a recuperação de líquidos no corpo.

Beterraba

Naturalmente rica em nitratos e compostos antioxidantes. Contribui para melhorar o fluxo sanguíneo para os músculos, aumentando o aporte de oxigénio e nutrientes e tornando a produção de energia mais eficiente durante o exercício.

Plantas e Nutrientes Importantes

*Descubra
como os incluir em cada
tipo de exercício.*



Beta-alanina

Ajuda o músculo a reduzir a acidez produzida durante o exercício intenso. Isto pode atrasar a fadiga e melhorar o desempenho em esforços curtos e de alta intensidade.

Citrulina e Arginina

A citrulina aumenta os níveis de arginina no organismo, favorecendo a produção de óxido nítrico. Isto pode melhorar o fluxo sanguíneo e a oxigenação dos músculos, contribuindo para uma melhor performance.

Proteína

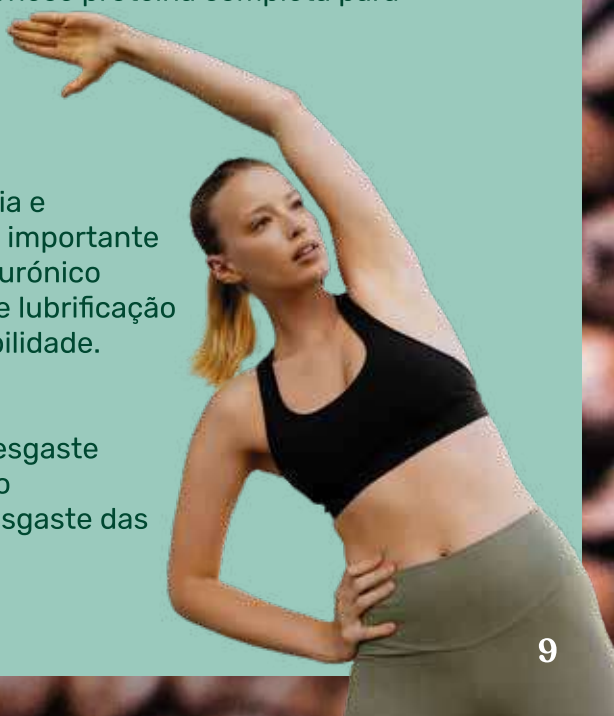
É um nutriente que ajuda na construção e recuperação dos músculos. No contexto desportivo, contribui para a manutenção e aumento da massa muscular e para uma melhor recuperação após o treino. **Whey vs. BCAAs** — o Whey fornece proteína completa para construção muscular, enquanto os BCAAs são aminoácidos específicos que ajudam sobretudo na recuperação e redução da fadiga.

Colagénio e Ácido Hialurónico

É uma proteína estrutural que ajuda a manter a resistência e integridade de articulações, tendões e ligamentos, sendo importante para o suporte do movimento e recuperação. O ácido hialurónico complementa essa ação, contribuindo para a hidratação e lubrificação das articulações, ajudando a melhorar o conforto e a mobilidade.

Glucosamina, Condroitina e MSM

Ajudam a manter a estrutura da cartilagem, a reduzir o desgaste articular e a promover maior conforto e mobilidade, sendo especialmente úteis em situações de esforço físico ou desgaste das articulações.



Cardio

Pré-Treino

OBJETIVO

Fornecer energia rápida e de fácil digestão.

Banana + Manteiga de Amendoim



Barra de Amendoim e Amêndoa + 1 peça de fruta à escolha



Tostas Crocantes Clássicas 3 Sementes Biológicas + Doce 100% fruta

Suplementos úteis

- BCAAs
- Cafeína
- Concentrado de beterraba



Manteiga de Amendoim Crocante Biológica

Vida Celeiro | 230g



Barra de Amendoim e Amêndoa com Bagas Goji Biológica

Naturefoods | 40g



Tostas Crocantes com 3 Sementes Biológicas

Vida Celeiro | 200g



Doce 100% Fruta - Alperce Biológico

Vida Celeiro | 240g



BCAAs

Vida Celeiro | 240g



Sumo de Beterraba - Sport

Beet It | 70ml

Cardio

Durante o treino

OBJETIVO

Quando o treino é intenso, em dias muito quentes e com uma duração superior a 1 hora, é importante ter especial atenção às necessidades energéticas e hídricas!

Energia



Sport Energy Gel Beterraba

Beet It | 43g



Tâmaras Biológicas

Vida Celeiro

Hidratação



Eletrólitos em Pó, Sabor Tropical

Vida Celeiro | 12 Saquetas



Água de Coco Biológica

Dr. António Martins | 500ml

Cardio

Pós-Treino

OBJETIVO

Repor energia,
recuperar e reidratar.

Bowl de fruta + iogurte natural
+ aveia + sementes de abóbora



Torrada com mel e nozes + Bebida de
Soja



Barra proteica + Sumo de fruta



Batido com Whey + Fruta

E claro, água!



Sementes de Abóbora

Vida Celeiro | 250g



Mel de Urze Biológico

Vida Celeiro | 1kg



Miolo de Nozes Biológicas

Vida Celeiro | 150g



Bebida de Soja Biológica

Vida Celeiro | 1L



Sumo Maçã Biológico

Vida Celeiro | 750ml



Barra Proteica de Aveia e Chocolate Fudge

Iswari | 40g



Proteína Whey Baunilha

Vida Celeiro | 450g e 900g

Treino de Força

Pré-Treino

OBJETIVO

Opções que forneçam energia rápida e que garantam algum aporte de proteína!

Barra proteica + Banana



Kefir + Bolacha sem açúcares adicionados



Papas de aveia: Aveia instantânea + bebida de amêndoa + canela + fruta

Suplementos úteis

- Creatina
- Cafeína
- Citrulina e Arginina



Barra Proteica Bio Cacau Amêndoa Sem Glúten

Iswari | 47g



Kefir Vegetal de Coco Biológico

Vida Celeiro | 250g



Mini Crackers Biológicas Trigo Integral com Sésamo

Vida Celeiro | 150g



Flocos de Aveia Instantâneos Biológicos

Vida Celeiro | 400g



Bebida de Amêndoa Biológica

Vida Celeiro | 1L



Creatina

Vida Celeiro | 270g
Suplemento Alimentar



Creatina

Vida Celeiro | 120 comprimidos
Suplemento Alimentar



L-Citrulina

Vida Celeiro | 90 comprimidos
Suplemento Alimentar

Treino de Força

Pós-Treino

OBJETIVO

Reparar fibras musculares e promover crescimento muscular (hipertrofia e resistência)!

Tapioca recheada:

Tapioca + Ovo + Abacate

ou

Batido: *Scoop* Proteico + Fruta

+ Flocos de Aveia Finos + Água (200 ml)

ou

Claras mexidas: Clara de Ovos + Canela + Mel + Fruta

ou

Overnight Oats



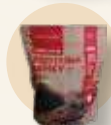
Tapioca Biológica

Vida Celeiro | 250g



Super Vegan Protein

Iswari | 250g



Proteína Whey Chocolate

Vida Celeiro | 450g e 900g |



Flocos de Aveia Finos

Vida Celeiro | 400 g



Clara de Ovo Líquida

Vida Celeiro | 1kg



Mel de Rosmaninho Biológico

Vida Celeiro | 1kg



Sementes de Chia Biológicas

Vida Celeiro | 125g



Creme de Amêndoa com Pele

Vida Celeiro | 400g



Malato de Magnésio

Vida Celeiro | 90 comprimidos
Suplemento Alimentar

Overnight Oats

Ingredientes

4 colheres de sopa de flocos de aveia finos
1 colher de chá de sementes de chia
½ peça de fruta
1 scoop de proteína em pó
1 copo pequeno (cerca de 150 ml) de leite ou bebida vegetal
1 colher de chá de creme de amêndoa com pele

Preparação

1. Misturar tudo num frasco ou taça
2. Mexer bem
3. Tapar e guardar no frigorífico durante a noite
4. De manhã, estará pronto a comer



Flexibilidade e Agilidade

*Pilates,
Yoga...*

Pré-Treino

OBJETIVO

Privilegiar opções leves e de fácil digestão, evitando desconforto abdominal durante a prática.

Tosta com Queijo ou Alternativa Vegetal + Frutos Vermelhos

ou

1 fatia de Pão + Creme de Frutos Secos + Infusão de Harpago

CURIOSIDADE

Qual o papel do colagénio no desporto?

Pode ajudar a melhorar a **elasticidade e força das articulações**, o que é ótimo para movimentos de flexibilidade.
Pode favorecer a **recuperação dos tecidos** que sofrem micro lesões com o treino.
Pode contribuir para o **cuidado da pele e dos músculos**, promovendo o bem-estar geral.



Tostas Crocantes de 3 Sementes Biológicas

Vida Celeiro | 200g



Fatiado Vegan Original

Vida Celeiro | 200g



Creme de Caju

Vida Celeiro | 400g



Infusão de Harpago

Vida Celeiro | 50g



Shot Biológico - Ginseng, Beterraba, Bagas e Gengibre

Vida Celeiro | 60 ml

Flexibilidade e Agilidade

Pós-Treino

OBJETIVO

Repor os níveis de glicogénio, promover a recuperação muscular e apoiar a hidratação.

Smoothie: Ananás + Espinafres + Colagénio



Golden Milk + Galetes de Milho e Quinoa



Kéfir + Granola Low Sugar de Frutos Vermelhos

Sabia que...?

De um modo geral, a produção de colagénio começa a diminuir entre os 20 e os 25 anos, estimando-se uma redução progressiva na ordem de 1% ao ano.

Este processo acelera com a exposição solar, o tabagismo, inflamação crónica de baixo grau e alterações hormonais (especialmente após os 40 anos).



Kéfir de Vaca Biológico

Vida Celeiro | 420g



Granola Low Sugar de Frutos Vermelhos Biológica

Vida Celeiro | 375g



Mix de Curcuma Biológico

Vida Celeiro | 150g



Galetes de Milho e Quinoa Biológicas

Naturefoods | 120g



Colagénio em Pó

Vida Celeiro | 250g
Suplemento Alimentar



Colagénio Hidrolisado + Ácido Hialurónico

Vida Celeiro | 450g
Suplemento Alimentar



Glucosamina, Ácido Hialurónico, Condroitina e MSM

Vida Celeiro | 450g
Suplemento Alimentar

Celeiro

NATURALMENTE, O PRIMEIRO.

Entregas ao Domicílio



Encomendas
em loja, por
telefone ou
por email.



de 2.ª feira a Domingo, das 10h-19h

Entregas
combinadas
diretamente com
a loja!

Encomende à loja, nós levamos até si!

**Sem tempo para se deslocar e fazer as suas compras?
Diga-nos o que precisa, nós entregamos em sua casa!**

O nosso serviço de entregas ao domicílio funciona loja a loja, por isso deverá fazer as suas encomendas diretamente à loja mais próxima da sua residência, por telefone ou email. Este serviço é válido num raio de até 30km da loja e pode ser solicitado diariamente.

Método de pagamento & Taxas de entregas

O pagamento é efetuado através de cartão bancário, no ato de entrega.
Ao valor das suas compras acresce o valor da taxa de entrega:

até 5km - 6€

de 5 a 20km - 10€

de 20 a 30km - 15€

Descubra qual a loja mais próxima de si!



www.celeiro.pt



Primavera

A bouquet of pink dahlia flowers is placed on a wooden surface. In the background, there is a large, light purple abstract shape that resembles a stylized flower or cloud. The overall scene is bright and fresh, evoking a sense of spring.

Renovar
o corpo
e a energia



A close-up photograph of a purple flower, likely a daisy, with bright yellow pollen grains visible on its petals and surrounding areas. The background is a soft, out-of-focus purple.

Alergias Sazonais

Com a chegada da primavera, os dias ficam mais longos e passamos naturalmente mais tempo ao ar livre. Para quem sofre de alergias, o aumento dos níveis de pólen no ar pode trazer desconforto. **A melhor estratégia? Prevenir antes que os sintomas apareçam.**

Porque Surgem as Alergias?

As alergias são reações exageradas do nosso sistema imunitário a substâncias habitualmente inofensivas.

No caso da primavera, o principal "inimigo" é o pólen que as plantas libertam em abundância nesta altura do ano.

As **alergias sazonais** manifestam-se, sobretudo, sob a forma de **rinite alérgica** – também conhecida por febre dos fenos.

SINTOMAS MAIS COMUNS

- ♥ Espirros
- ♥ Nariz entupido ou a pingar
- ♥ Comichão no nariz ou nos olhos
- ♥ Tosse
- ♥ Olhos vermelhos e lacrimejantes
- ♥ Agravamento da asma (quando aplicável)
- ♥ Alterações cutâneas (vermelhidão, comichão, secura, descamação ou urticária)

*Descubra as
nossas dicas*



Qual a importância?

A lavagem nasal com solução salina isotônica ajuda a aliviar o desconforto respiratório associado às alergias...

Quando enriquecida com ácido hialurônico, contribui ainda para uma maior hidratação das mucosas e para a redução da inflamação das vias respiratórias superiores.

A primavera pode (e deve) ser aproveitada ao máximo. Com alguns cuidados simples, é possível controlar as alergias e desfrutar dos dias mais ensolarados com maior conforto e bem-estar.



Plantas e Nutrientes Importantes

Além das medidas preventivas no dia a dia, existem alguns aliados que podem dar apoio aos sintomas alérgicos.

Eis algumas opções a considerar:

Vitamina C - desempenha um papel importante no controlo da resposta alérgica. Com uma elevada ação antioxidante, ajuda a neutralizar os radicais livres que promovem inflamação e está associada à diminuição da libertação de histamina – a substância responsável por muitos dos sintomas típicos das alergias.

Quercetina - um flavonoide presente em alimentos como a maçã, a cebola ou o brócolo. Contribui para a redução da inflamação e a resposta imunitária excessiva, podendo diminuir a libertação de histamina e, assim, atenuar os sintomas alérgicos.

Bromelaína - uma enzima natural extraída do ananás, conhecida pelas suas propriedades anti-inflamatórias. Pode ajudar a aliviar os sintomas nasais, como a comichão e os espirros, ao reduzir a inflamação das membranas mucosas.



Vitamina C 1000Mg

Vida Celeiro | 60 Comprimidos
Suplemento Alimentar



Quercetina com Bromelaína

Now | 120 Cápsulas
Suplemento Alimentar

Mel - Apresenta propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias que podem ser úteis para reduzir a inflamação das vias respiratórias e para aliviar a tosse seca.

Perpétua-das-Areias (*Helichrysum italicum*) - tradicionalmente valorizada pelas suas propriedades que ajudam a reduzir os sintomas de alergia: tem uma ação balsâmica sobre as vias respiratórias e garganta, ajudando a aliviar os sintomas alérgicos mais comuns associados à primavera.

Artemísia e estragão- O cirsilineol é um composto bioativo que pode ser encontrado em plantas como a artemísia e o estragão. Segundo novos estudos, esta substância pode regular a resposta imunitária, influenciando níveis de IgE e mediadores inflamatórios, como prostaglandinas e leucotrienos. Desta forma, estas plantas podem contribuir para a redução de sintomas alérgicos, como espirros e irritação nasal.



Mel de Rosmaninho Biológico

Vida Celeiro | 500g



Fortuss Xarope

Otosan | 180g
Dispositivo médico



Chá de Artemísia

Vida Celeiro | 50g





Frutas e Vegetais

O kaempferol é um flavonol encontrado em frutas e vegetais – como maçãs, uvas e couves –, que possui propriedades anti-inflamatórias, antioxidantes e imunomoduladoras. Pode reduzir a libertação de histamina e diminuir os níveis de IgE, dois mediadores centrais nas reações alérgicas e na inflamação das vias respiratórias.

A hesperidina e a naringenina são flavonoides comumente encontrados em frutas cítricas, como laranja, toranja e limão. Estes compostos apresentam propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes, ajudando a reduzir a produção de mediadores inflamatórios e a proteger as células contra o stresse oxidativo. Estudos sugerem que a ingestão destes flavonoides pode modular a resposta imunológica, promovendo um efeito protetor nas vias respiratórias e contribuindo para a redução de sintomas alérgicos, como a congestão nasal e corrimento, e espirros.

Desintoxicar

Com a mudança da estação, é natural deixar para trás os excessos de inverno e recuperar hábitos mais saudáveis. **Este é o momento ideal para apoiar o organismo na eliminação de toxinas.**

O que são Toxinas?

As toxinas são substâncias potencialmente prejudiciais que se podem acumular no organismo ao longo do tempo. Estão associadas a diversos fatores do dia a dia, como uma alimentação desequilibrada, a poluição ambiental, o stresse crónico, o uso prolongado de medicamentos ou a exposição a químicos. Quando em excesso, estas substâncias podem sobrecarregar órgãos como o fígado, os rins, os pulmões e a pele — os principais sistemas de eliminação do corpo — comprometendo o nosso bem-estar e vitalidade.

ESTEJA ATENTO

- ♥ Fadiga persistente
- ♥ Dificuldade em adormecer
- ♥ Problemas de concentração
- ♥ Inchaço abdominal e digestão difícil
- ♥ Pele baça e unhas frágeis
- ♥ Mau hálito e odor corporal acentuado
- ♥ Retenção de líquidos e sensação de pernas pesadas

Se reconhece alguns destes desafios no seu dia a dia, poderá ser útil adotar algumas estratégias que ajudem o seu organismo a restabelecer o equilíbrio.

*Descubra as
nossas sugestões*



Sugestão de Plano

Detox

	1º dia	2º dia
Jejum	Shot Biológico Vida Celeiro	Shot Biológico Vida Celeiro
Pequeno-almoço	Chá Verde ou Infusão Detox + Pão Integral + Manteiga de Amendoim ou Creme de Amêndoa Biológico	Papas de Aveia com Chia, Canela e Fruta Fresca
Meio da manhã	Fruta Fresca + Iogurte Natural ou Alternativa Vegetal sem Açúcares	Barra Proteica sem Açúcar
Almoço	Sopa de Legumes (sem batata) + Salada de Quinoa com Tofu Biológico	Sopa de Legumes (sem batata) + Peixe com Salada de Grão de Bico e Beterraba + Fruta Fresca
Meio da tarde	1 Punhado de Frutos Secos + Infusão ou Sumo Verde	Tapioca + Queijo Magro, Tomate e Manjerição
Jantar	Sopa de Legumes (sem batata) + Hambúrguer Vegetal + Legumes Salteados ou Cozidos	Sopa de Legumes (sem batata) + Almôndegas Vegetais com Legumes Assados ou Cozidos
Ceia	Alternativa Vegetal ao iogurte ou Gelatina sem Açúcar	Bebida Vegetal sem Açúcares ou Infusão de Camomila ou Cidreira

Sumo Verde

Ingredientes:

½ Lima descascada
2 Maças verdes sem caroço
½ Rodela de Ananás descascado e cortado em cubos
½ Pepino
1 Colher de chá de erva trigo em pó

Preparação:

Triturar todos os ingredientes numa máquina de fazer sumos e servir bem fresco.

Dica: A aveia é um cereal com características nutricionais únicas, rico em hidratos de carbono de absorção lenta, que ajudam a promover a saciedade.



Plantas e Nutrientes Importantes.

Algumas plantas são utilizadas tradicionalmente para apoiar os processos de eliminação do organismo. Assim, combiná-las com uma alimentação equilibrada e exercício físico regular, **poderá ser uma estratégia útil.**

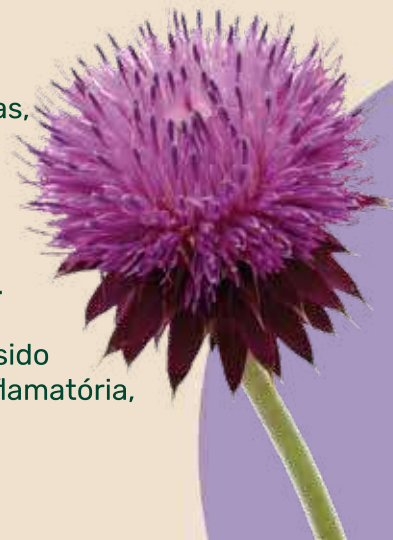
Cardo-mariano (*Silybum marianum*): utilizada pelo seu conteúdo em silimarina. Esta planta pode apoiar a função e regeneração do fígado, contribuindo para uma digestão mais equilibrada.

Dente-de-leão (*Taraxacum officinale*): reconhecido tradicionalmente como planta digestiva, o dente-de-leão pode apoiar a digestão das gorduras, apresentando uma leve ação drenante.

Alcachofra (*Cynara scolymus*): devido ao teor de cinarina, pode ser útil para a produção de bilis e para apoiar a digestão de gorduras, servindo de suporte à desintoxicação.

Bétula (*Betula pendula*): associada ao suporte da função renal, hepática e intestinal, pode favorecer os mecanismos naturais de eliminação do organismo, com destaque para a sua ação drenante.

Erva Príncipe (*Cymbopogon citratus*): o seu óleo essencial tem sido utilizado na medicina popular pela sua ação antioxidante e anti-inflamatória, podendo ser útil para apoiar os processos de desintoxicação.





Cardo Mariano

Vida Celeiro | 90 Comprimidos ou 30 ml
Suplemento Alimentar



Chá Detox

Naturefoods | 10 saquetas



Alcachofra

Vida Celeiro | 90 Comprimidos
Suplemento Alimentar



Erva Príncipe

Vida Celeiro | 10 ml
Suplemento Alimentar

NÃO SE ESQUEÇA

Cuide também do seu estilo de vida

- ♥ Prefira alimentos vegetais e reduza alimentos processados, ricos em açúcar, gordura saturada, sal e carnes vermelhas.
- ♥ Beba pelo menos 1,5L de água por dia e inclua chás e sopas.
- ♥ Faça exercício regularmente para melhorar a circulação e a eliminação natural.
- ♥ Evite o consumo de álcool, tabaco e de cafeína em excesso.

Perda de Massa Gorda

Este é o momento ideal para começar a cuidar da forma física com objetivos realistas, saudáveis e duradouros. A perda de massa gorda deve ser feita de forma gradual, respeitando o metabolismo de cada pessoa e sempre com foco no bem-estar.



Sabia que...

A massa gorda representa a percentagem de gordura corporal acumulada no organismo. Embora seja uma importante reserva de energia, o seu excesso pode afetar negativamente a saúde cardiovascular, hormonal e metabólica. Por isso, o objetivo de um processo de perda de peso saudável não é perder “peso” indiscriminadamente, mas sim reduzir a gordura corporal, preservando ou aumentando a massa muscular.

Dicas Celeiro

- ♥ Preferir refeições equilibradas e com menor densidade calórica.
- ♥ Aumentar o consumo de legumes, frutas, cereais integrais e proteínas magras.
- ♥ Evitar fritos, refrigerantes, açúcares refinados e alimentos ultraprocessados.
- ♥ Beber água suficiente promove a saciedade, ajuda a digestão e contribui para a eliminação de toxinas – um aliado importante no processo de perda de massa gorda.
- ♥ **Realizar exercício físico de forma regular,** combinando treino cardiovascular com treino de força.
- ♥ Evitar longos períodos em jejum entre refeições ou dietas demasiado restritivas

tipos de atividade física no 1º capítulo

Plantas e Nutrientes Importantes

L-Carnitina

Apoia o metabolismo da gordura acumulada, desempenhando um papel essencial na utilização da gordura como fonte de energia – um processo especialmente relevante durante a prática de exercício físico.

CLA (Ácido Linoleico Conjugado)

É um tipo de ácido gordo, que pode apoiar o metabolismo das gorduras e o funcionamento muscular, quando associado ao desporto.



DetoxSlim+

Vida Celeiro | 500ml
Suplemento Alimentar



CLA 1000mg

Vida Celeiro | 60 cápsulas
Suplemento alimentar





Chá Verde

Rico em catequinas, tem efeito termogénico e antioxidante, podendo aumentar o gasto calórico do organismo.

Berberina

Composto bioativo encontrado na planta Berberis. Pode ser útil para a perda de peso, devido ao seu efeito na redução do apetite e da acumulação de gordura corporal.



Berberina Plus

Vida Celeiro | 60 cápsulas
Suplemento Alimentar



Fat Burner

Vida Celeiro | 60 cápsulas
Suplemento Alimentar



Chá Verde + Ginseng

Vida Celeiro | 10 saquetas

Verão

Leveza e
movimento





Celulite



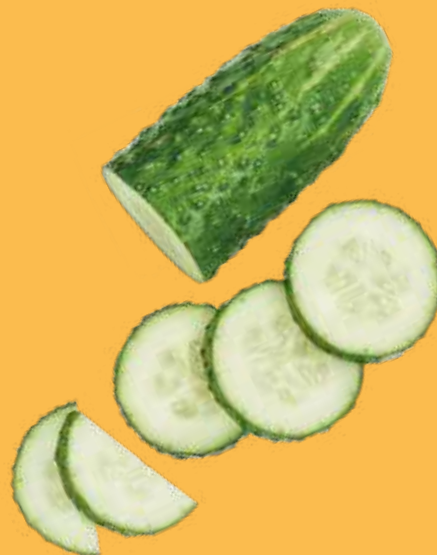
A celulite é uma condição estética que afeta maioritariamente as mulheres.

A sua origem pode estar ligada a fatores como o **equilíbrio hormonal**, a **predisposição genética** e a **circulação sanguínea**.

Em alguns casos, poderá existir **inflamação local**, o que pode explicar a **sensação de sensibilidade** ou **dor ao toque** em algumas situações.

Dicas Celeiro

- ♥ A celulite pode afetar qualquer pessoa, independentemente do peso.
- ♥ Nenhum creme pode eliminar permanentemente a celulite. No entanto, produtos com ingredientes como cafeína, que estimulam a circulação, podem melhorar temporariamente o aspeto da pele afetada.
- ♥ Dietas muito restritivas podem prejudicar a saúde da pele e desequilibrar o metabolismo. Uma alimentação equilibrada, rica em antioxidantes, fibra e água, é a chave para prevenir e reduzir a celulite.
- ♥ Embora as mulheres sejam mais propensas devido às diferenças hormonais, os homens também podem ter celulite, embora em menor proporção.



Dicas Celeiro

Com algumas mudanças de estilo de vida e cuidados simples, pode ser possível minimizar a celulite e deixar a sua pele mais firme e tonificada.



♥ Alimentação equilibrada

Evitar alimentos ricos em açúcares, gorduras saturadas e sal, que podem favorecer a retenção de líquidos.

♥ Incluir **alimentos** com elevado teor de água, como pepino, melancia e ananás, para ajudar na hidratação e no controlo do inchaço.

♥ Dar preferência a alimentos ricos em antioxidantes, como frutos vermelhos, chá verde e abacate, que contribuem para a saúde da pele e dos vasos sanguíneos.

♥ Exercício físico regular

Atividades cardiovasculares de baixo impacto, como caminhar ou nadar, ajudam a melhorar a circulação e a reduzir a acumulação de gordura.

♥ Cuidar da pele

Massajar a pele regularmente pode ajudar a estimular a circulação e a drenagem linfática, contribuindo também para uma pele mais firme e com melhor elasticidade.

Plantas e Nutrientes Importantes

Gotu Kola (*Centella asiatica*)

Ajuda a fortalecer os vasos sanguíneos, favorece a regeneração da pele e pode contribuir para a produção de colagénio, essencial para manter a pele firme e tonificada.

Bromelaína

Uma enzima extraída do ananás, com propriedades anti-inflamatórias. Pode contribuir para melhorar a microcirculação e a drenagem linfática, ajudando a reduzir a retenção de líquidos associada à celulite.

Chá verde (*Camellia sinensis*)

Apresenta um elevado efeito antioxidante devido ao seu conteúdo em catequinas, sendo ainda drenante devido ao teor naturalmente presente em cafeína.



Centelha Asiática

Vida Celeiro | 90 Comprimidos
Suplemento Alimentar



Bromelaína

Solgar | 60 Cápsulas
Suplemento Alimentar



Detox Slim +

Vida Celeiro | 500 ml
Suplemento Alimentar

Hidratação

No verão, hidratar-se é mais do que uma necessidade – é um dos pilares fundamentais para manter a saúde, o equilíbrio interno e o bem-estar geral.

Com o aumento das temperaturas, o nosso organismo perde mais líquidos através da transpiração, um processo natural que regula a temperatura corporal.



Água de Nascente

Vida Celeiro | 330ml, 500ml e 1,5L

Essenciais de Viagem

No verão, cada aventura pede praticidade, leveza e bem-estar. Reunimos os **essenciais Celeiro** que fazem toda a diferença na sua viagem ou mesmo para acompanhar esta estação.

- ♥ Fáceis de transportar
- ♥ Amigos do ambiente
- ♥ Perfeitos para manter o equilíbrio até longe de casa



Essenciais de Viagem

- ♥ Gama de Banho Travel Size; (adequados para mala de cabine)
- ♥ Desodorizantes em *stick* ou creme;
- ♥ Toalhitas biodegradáveis;
- ♥ Protetor solar ecológico e biodegradável;
- ♥ Garrafa reutilizável;
- ♥ Barras energéticas;
- ♥ Frutos secos.



Gama para Banho, Figo

Vida Celeiro | 100ml



Desodorizante Pedra de Alúmen

Vida Celeiro | 120g



Trio de Barras de Amendoim e Chia Biológico

Naturefoods | 75g



Frutos Secos Biológico

Naturefoods | 200g

Para cada necessidade

- ♥ **Ansiedade e stress** - Óleo essencial de Alfazema
- ♥ **Jet lag e insónias** - Melatonina
- ♥ **Obstipação** - Um extra de fibras (em cubos ou saquetas), garantindo uma hidratação adequada!



Óleo Essencial de Alfazema Biológico

Vida Celeiro | 10ml
Suplemento Alimentar



Melatonina Plus

Vida Celeiro | 60 Comprimidos
Suplemento Alimentar



Frutos e Fibras

Ortis | 12 saquetas e 24 cubos
Suplementos Alimentares

Marmitas para a Praia

No verão, refeições leves, práticas e cheias de sabor são indispensáveis – e as marmitas saudáveis são a solução perfeita para quem quer manter uma alimentação equilibrada, mesmo fora de casa, sem abdicar do prazer de comer bem.

*Aqui ficam
algumas sugestões*



Salada Colorida de Quinoa e Grão-de-Bico

Quinoa, grão-de-bico, pepino, tomate *cherry*, manga e hortelã, temperados com um vinagrete leve de limão e azeite.

Dica: Leve o molho à parte num frasco pequeno e adicione apenas na hora de servir.



Quinoa Preta Biológica
Naturefoods | 500g



Grão-de-bico Biológico
Vida Celeiro | 400g



Frutas & legumes bio



Bowl de Fruta da Estação com Topping Crocante

Melancia, melão, pêssigo e mirtilos, polvilhados com granola ou sementes de chia, finalizada com um fio de mel de flores.



Granola com baixo teor de açúcares
Vida Celeiro | 375g



Sementes de Chia
Vida Celeiro | 125g



Cuidados Corporais de Verão: Pele, Sol e Bem-Estar

A pele está exposta diariamente a inúmeros agentes nocivos e com a chegada do Verão, a exposição solar exige ainda mais atenção e cuidados redobrados.



Esfoliar

A esfoliação remove células mortas, estimula a renovação celular e prepara a pele para os cuidados seguintes.



Esfoliente facial
Dr. Organic | 125ml



Argila Verde
Cattier | 750g



Gel Esfoliante para pés
Podovis | 150ml



Esponja Esfoliante

Hidratar

A hidratação é essencial para manter a barreira cutânea equilibrada, prevenir a desidratação e preservar a elasticidade da pele, especialmente após a exposição solar.



Creme de Dia

Vida Celeiro | 50ml
Pele normal a seca



Creme de Noite

Vida Celeiro | 50 ml
Pele normal a seca



Sérum Facial

Vida Celeiro | 30 ml



Loção Corporal Figo

Vida Celeiro | 250 ml



Manteiga de Karité

Vida Celeiro | 100g



Bálsamo de Pés

Vida Celeiro | 50 g

Proteger

A fotoproteção diária é essencial para proteger a pele dos efeitos nocivos da radiação UVA e UVB, prevenir o envelhecimento precoce e reduzir o risco de lesões solares – especialmente no Verão, quando a reaplicação regular do protetor é indispensável.



Protetor Solar FPS 50+

Alphanova | 50g



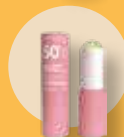
Protetor Solar FPS 50+ Rosto

Alphanova | 40g



Óleo Protetor Solar FPS 50+

Alphanova | 125ml



Stick Protetor Solar FPS 50+ Lábios

Alphanova | 4g



Gel de Aloé Vera

Aloe Pura | 100ml

Outono

Reequilibrar e
retomar rotinas



Regresso à Rotina: Escola e Trabalho

O regresso às aulas pode ser visto como um novo começo, ideal para criar hábitos saudáveis. A alimentação equilibrada é importante durante todo o ano, mas nesta fase é ainda mais relevante. **Por isso, é fundamental que as refeições sejam o mais nutritivas possível, promovendo não só o sucesso nos estudos, mas também um melhor rendimento no trabalho.**

Plantas e Nutrientes Importantes

Shilajit (*Asphaltum punjabianum*)

É uma resina natural dos Himalaias, rica em minerais, vitaminas do complexo B e compostos antioxidantes. Pode ser utilizada para aumentar a resistência ao cansaço físico e mental, bem como a concentração e memória.

Vitaminas do Complexo B

São importantes para o funcionamento do cérebro. Contribuem para a memória, concentração e regulação do humor e do stresse, apoiando também a manutenção da saúde cerebral ao longo do tempo.

Vitamina B12

Importante para a manutenção das células do sistema nervoso e prevenção de défices cognitivos, como a fadiga mental e a perda de memória. Indivíduos que seguem uma dieta vegan devem estar particularmente atentos a esta vitamina.

Coenzima Q-10

Potente antioxidante que atua nas células do organismo, ajudando à produção de energia. Pode ser útil para prevenir sintomas de fadiga física e mental.

Mirtilo

Uma baga rica em taninos, antocianósidos e flavonoides, que podem ser úteis para a microcirculação da retina e fluxo sanguíneo cerebral, apoiando a visão e a performance cognitiva.

Sabia que...?

O óleo essencial de Gerânio pode ser utilizado em aromaterapia para promover o relaxamento, tendo também um efeito revigorante?



Óleo Essencial de Gerânio

Vida Celeiro | 10ml



Shilajit

Vida Celeiro | 50g
Suplemento Alimentar



Vitaminas do Complexo B

Vida Celeiro | 60 cápsulas
Suplemento Alimentar



Vitamina B6

Vida Celeiro | 60 Comprimidos
Suplemento Alimentar



Coenzima Q10 100Mg

Vida Celeiro | 60 cápsulas
Suplemento Alimentar



Vision Complex

Vida Celeiro | 60 Cápsulas
Suplemento Alimentar

Dicas Celeiro

Na correria do dia a dia, seja na escola ou no trabalho, é essencial ter disponíveis opções práticas e nutritivas que mantenham a energia e o bem-estar. Escolher *snacks* equilibrados faz toda a diferença para evitar quebras de concentração e saciar a fome.

Reunimos algumas sugestões com inúmeros benefícios para trazer diariamente na sua mochila.

Lanches ricos em cereais integrais, fruta e frutos secos:

- ♥ Ajudam a manter a energia ao longo do dia.
- ♥ Contribuem para uma alimentação mais equilibrada.
- ♥ Evitam escolhas menos saudáveis em momentos de fome.
- ♥ Facilitam a gestão do apetite entre as refeições principais.
- ♥ São práticos e adaptam-se a qualquer rotina.
- ♥ Apoiam o foco e a concentração no trabalho e nos estudos.



**Barra Proteica Bio
Cacau Amêndoa**

Iswari | 45g



**Galletes Bolachas Arroz
Chocolate Preto Bio**

Naturefoods | 100g



**Cajus, Amêndoas e
Sultanas Bio**

Vida Celeiro | 50g



**Polpa De Maçã
e Pêra Biológica**

Naturefoods | 100g

Dica extra

Combine estas sugestões com um alimento do grupo dos laticínios ou suas alternativas vegetais, para um maior equilíbrio nutricional.

Queda de Cabelo

A queda de cabelo faz parte de um processo natural, já que os fios possuem um ciclo de crescimento e renovação. No entanto, quando a perda ultrapassa em média 100 a 200 fios por dia, principalmente se ocorrer de forma repentina e persistir por mais de um mês, é importante procurar avaliação especializada.

DICAS CELEIRO

Manter uma dieta equilibrada, rica em alimentos proteicos (ovos, peixes, leguminosas), ferro (carnes magras, vegetais verdes-escuros, leguminosas), zinco e vitaminas do complexo B.

Evitar o excesso de químicos e de calor: os alisamentos químicos capilares, as colorações com amoníaco, e a utilização de alisador e secador frequente, contribuem para enfraquecer os fios capilares.

Usar um champô e amaciador adequados para o seu tipo de cabelo e couro cabeludo. Procure escolher produtos cosméticos com ingredientes biológicos e, se utilizar coloração, preferir fórmulas menos agressivas.



Plantas e Nutrientes Importantes

Biotina – vitamina do complexo B que ajuda no metabolismo de nutrientes e na formação de queratina. A sua deficiência pode provocar pele seca e a descamar, bem como, unhas quebradiças.

Colagénio – proteína presente nos tecidos conjuntivos (pele, osso, cartilagem, tendões) que fornece suporte, estrutura e elasticidade.

MSM (metilsulfonilmetano) – composto rico em enxofre que promove a formação de colagénio e de queratina, que fazem parte da fibra capilar. Confere força, elasticidade e resistência ao cabelo.

Zinco e selénio – minerais importantes que contribuem para a integridade do cabelo, da pele e das unhas, sendo essenciais para a sua regeneração eficiente.

Para um cuidado antienvelhecimento:

Ácido hialurónico – molécula com uma capacidade única de reter água, que se encontra envolvida na hidratação da pele.

Resveratrol – composto da classe de fitoquímicos naturais conhecidos como polifenóis, com elevada ação antioxidante.



Colagénio em Pó
Vida Celeiro | 250g
Suplemento Alimentar



Colagénio Hidrolisado + Ácido Hialurónico
Vida Celeiro | 450g
Suplemento Alimentar



HairPower+
Vida Celeiro | 28 ampolas
Suplemento Alimentar



Pele, Cabelo & Unhas
Vida Celeiro | 60 Comprimidos
Suplemento Alimentar



Biotina
Vida Celeiro | 60 Cápsulas
Suplemento Alimentar



Champô Aroma a Figo para Cabelos Normais
Vida Celeiro | 250ml



Condicionador Aroma a Figo, para Cabelos Normais
Vida Celeiro | 250ml

Cérebro Ativo

Com o regresso às rotinas, é comum que a perda de memória e a dificuldade de concentração se tornem mais evidentes. Estas alterações cognitivas podem surgir não só com o envelhecimento, mas também em jovens e adultos, sobretudo em períodos de stresse, cansaço ou elevada exigência mental.

Deixamos algumas sugestões que podem ajudar a reforçar o foco e a memória de forma equilibrada.



Plantas e Nutrientes Importantes

Ômega-3: Gordura saudável com um papel fundamental no desenvolvimento e funcionamento do cérebro. Contribui para favorecer a concentração, memória e aprendizagem. Dentro dos ômega-3 destacam-se o ácido eicosapentaenóico (EPA) e o ácido docosahexaenóico (DHA).

Fosfatidilserina: Pode ser obtida a partir da lecitina de soja, sendo considerada uma fonte de gordura importante. Está associada ao suporte da memória, concentração e capacidade cognitiva, podendo também ajudar a reduzir o declínio cognitivo relacionado com o envelhecimento.

Ginkgo biloba: Estimula a circulação cerebral, aumentando o fluxo sanguíneo para o cérebro. Apoiar a memória e melhora a atenção.

L-Glutamina: Apoiar o equilíbrio mental e a função cerebral, ajudando a reduzir os efeitos do stresse e a manter o foco.

Bacopa monnieri: Planta adaptogénica que promove a aprendizagem, a memória e a concentração, melhorando a comunicação entre as células cerebrais.



Ômega-3 1000Mg

Vida Celeiro | 90 Cápsulas
Suplemento Alimentar



Fosfatidilserina 200Mg

Vida Celeiro | 60 Cápsulas
Suplemento Alimentar



Brain support

Vida Celeiro | 60 Comprimidos
Suplemento Alimentar



Ginkgo Biloba

Vida Celeiro | 90 Cápsulas
Suplemento Alimentar



Bacopa

Vida Celeiro | 60 Comprimidos
Suplemento Alimentar

Combater a Depressão Sazonal

Com a chegada do tempo mais frio, é comum sentirmos menos disposição para realizar as tarefas diárias. Esse sentimento pode ter uma explicação.

A depressão sazonal está relacionada com as mudanças de estação, sobretudo, nos meses mais frios.

Alguns estudos indicam que a **falta de exposição solar** pode levar a um desequilíbrio dos níveis normais de serotonina, envolvida na regulação do humor, sono e apetite.

COMO PREVENIR

- ♥ Fazer caminhadas para aproveitar a luz do dia;
- ♥ Praticar exercício físico de forma regular;
- ♥ Ter uma vida social mais ativa, aproveitando para estar com amigos e família;
- ♥ Adotar estratégias para a gestão de stresse;
- ♥ Ter uma alimentação cuidada, equilibrada e variada.

Plantas e Nutrientes Importantes

Vitamina D: vitamina lipossolúvel sintetizada na pele aquando da exposição solar, pelo que a sua produção pode ser afetada pelo clima e ambiente.

Vitaminas do complexo B: Participam em mecanismos importantes do sistema nervoso. O seu défice pode estar associado a um maior risco e incidência de depressão, com especial destaque para a vitamina B1, B2, B3 e folato.

Griffonia simplicifolia: planta fonte natural de 5-hidroxitriptofano (5HTP), um precursor da serotonina. Pode contribuir para a melhoria geral do humor e da qualidade do sono.

Para ajudar no controlo do stresse e no relaxamento:

Ashwagandha: Também conhecida como ginseng indiano, esta planta é considerada adaptogénica, uma vez que pode contribuir para a melhoria dos sintomas de stresse.

Magnésio: Mineral que favorece o relaxamento do corpo, podendo contribuir para a melhoria da duração e qualidade do sono.

L-Teianina: Aminoácido conhecido por ajudar a promover o relaxamento e a reduzir a ansiedade.

Valeriana: Planta com propriedades calmantes, que ajuda a reduzir a ansiedade e a promover naturalmente o sono.

Bergamota (Citrus bergamia): Utilizado em aromaterapia pelo seu aroma cítrico e relaxante. Estando associado a um efeito calmante no sistema nervoso, ajudando no humor positivo e tensão emocional.



5-HTP - Griffonia Simplicifolia

Vida Celeiro | 60 Comprimidos
Suplemento Alimentar



Vitaminas do Complexo B

Vida Celeiro | 60 Cápsulas
Suplemento Alimentar



Vitamina D3 4000 UI

Vida Celeiro | 60 Cápsulas
Suplemento Alimentar



Ashwagandha Ksm-66® 450Mg

Vida Celeiro | 60 Cápsulas
Suplemento Alimentar



Bisglicinato de Magnésio

Vida Celeiro | 90 Comprimidos
Suplemento Alimentar



L-Teianina

Vida Celeiro | 90 Cápsulas
Suplemento Alimentar



Tranquilzen

Vida Celeiro | 60 Cápsulas
Suplemento Alimentar



Óleo Essencial de Bergamota

Vida Celeiro | 10 ml

Inverno

Proteger
e nutrir
o corpo



Fortalecer o Sistema Imunitário

O sistema imunitário é a principal linha de defesa do nosso corpo contra agentes como vírus, bactérias ou fungos. No inverno, esta proteção torna-se ainda mais relevante devido à maior exposição a infecções e às exigências do frio, sendo este o momento ideal para abordar opções para reforçar a imunidade.

O sistema imunitário funciona em várias etapas para proteger o corpo.

Barreiras naturais

A pele, os pelos e as mucosas impedem a entrada de micro-organismos. Se essas defesas forem comprometidas (por exemplo, com um corte ou queimadura), o risco de infecção aumenta.

Células imunitárias

Os glóbulos brancos são as células de defesa que identificam e destroem os micro-organismos que conseguiram ultrapassar as barreiras físicas.

O Papel da Alimentação

É importante destacar que a normal função do sistema imunitário depende de uma nutrição adequada. Cuidar da alimentação é, por isso, um passo fundamental para fortalecer as defesas naturais do corpo.

Um padrão alimentar como o mediterrânico, que valoriza o consumo de alimentos frescos, locais, sazonais e maioritariamente de origem vegetal, com destaque para o azeite como principal fonte de gordura e o consumo moderado de carne vermelha, é um bom exemplo de alimentação promotora da função adequada do sistema imunitário.



Plantas e Nutrientes Importantes

Vitaminas C, D e E, Zinco e Selênio: São micronutrientes importantes para melhorar a capacidade de resposta das células imunitárias ao contribuir para a ativação dos glóbulos brancos.

Betaglucanos: São fibras naturais encontradas em diversos alimentos como aveia, cevada e alguns cogumelos. Parecem exercer um papel importante na modulação do sistema imunitário, apoiando a resistência a constipações e outras infeções ligeiras.

Equinácea (*Echinacea purpúrea*): É particularmente relevante durante os meses de inverno ou em períodos de maior exposição a fatores de stresse, uma vez que a equinácea pode contribuir para a redução da incidência e da duração das constipações.



Vitamina C 1000mg
Vida Celeiro | 60 comprimidos
Suplemento Alimentar



**Cogumelos *Reishi*
em Pó Biológico**
Iswari | 100 gramas



Vitamina D3 4000 UI
Vida Celeiro | 60 cápsulas
Suplemento Alimentar



Equinácea
Vida Celeiro | 90 comprimidos
Suplemento Alimentar

Sabia que...?

A população portuguesa encontra-se entre os países da Europa onde o défice de vitamina D é mais prevalente, apesar de haver exposição solar abundante?





Sabugueiro (*Sambucus nigra*): Os seus frutos são naturalmente ricos em vitamina C. Estudos indicam que o uso do extrato de sabugueiro pode ajudar a diminuir a gravidade e a duração média dos sintomas associados às constipações.

Própolis: Um dos produtos mais valiosos da colmeia, rico em compostos fenólicos com ação antioxidante. É também conhecido pelas suas propriedades antimicrobianas, podendo ajudar na proteção contra infeções e no suporte do sistema imunitário. A própolis verde, típica do Brasil, destaca-se pelo seu conteúdo em artepelin-C e tem sido especialmente estudada pelo seu potencial imunomodulador.



Selênio *Plus*

Vida Celeiro | 60 cápsulas
Suplemento Alimentar



Extrato de Própolis Verde Biológico

Vida Celeiro | 50 ml
Suplemento Alimentar



Extrato de Própolis 370 mg

Vida Celeiro | 90 Cápsulas
Suplemento Alimentar

Gestão do Apetite

Durante o inverno, o corpo procura naturalmente fontes de energia mais densas para compensar a menor exposição solar e os níveis mais baixos de serotonina e dopamina – neurotransmissores ligados ao bem-estar e à motivação.

Este processo fisiológico, aliado a estímulos sociais e emocionais, pode levar a uma maior vontade de petiscar.

Optar por *snacks* nutritivos, incluir alimentos ricos em triptofano (como aveia, frutos secos, sementes ou banana), manter horários regulares de refeição e privilegiar refeições quentes, saciantes e cheias de cor são formas de apoiar o corpo e o humor.



Festividades com Equilíbrio

As festas de fim de ano são um momento de partilha, tradição e prazer à mesa.

Mais do que restrições, esta época pede consciência e escolhas equilibradas.

É possível desfrutar das refeições festivas sem excessos e sem culpa.

O segredo está em pequenos gestos que fazem toda a diferença no seu bem-estar.

Descubra as nossas dicas

Dicas Celeiro

Para as Festividades

Não se esqueça da sopa

Uma excelente forma de iniciar a refeição ou de ajudar a controlar o apetite antes de sair de casa. Contribui para a hidratação, aumenta a saciedade e promove um melhor equilíbrio nutricional.

Dê destaque aos hortícolas

Inclua legumes no prato – como couves, grelos ou salada – para enriquecer a refeição com fibra, vitaminas e minerais, e aumentar a saciedade.

Não recaia em estratégias extremas de compensação

Reduzir demasiado a ingestão alimentar no dia da festa ou na semana que a antecede, pode aumentar a fome, a ansiedade e o risco de excessos alimentares. O equilíbrio ao longo do dia é sempre a melhor opção.

Mantenha uma boa hidratação

Beba água ao longo do dia e das refeições. Uma hidratação adequada contribui para o bem-estar e ajuda a equilibrar o consumo alimentar.

Evite a mentalidade do tudo ou nada

Pequenos excessos pontuais, especialmente durante esta época, não comprometem o equilíbrio da sua dieta. Se fez um excesso alimentar, o mais importante é retomar a rotina habitual na refeição seguinte, sem sentimentos de culpa.

Inclua alternativas mais equilibradas nos momentos doces

Inclua fruta fresca ou desidratada, frutos secos, gelatina ou sobremesas mais leves como opções saborosas e nutritivas que complementam a sua mesa festiva.

Mantenha-se ativo

Caminhadas, passeios em família, jogos ou outras atividades físicas ajudam a equilibrar este período e promovem o bem-estar físico e mental.



Plantas e Nutrientes Importantes

Crômio: Contribui para o metabolismo normal dos hidratos de carbono, proteínas e lípidos. Este mineral pode ainda ajudar a melhorar a glicemia ao melhorar a sensibilidade à insulina, e beneficiar a redução do apetite por doces.

Canela: Especiaria utilizada tradicionalmente para apoiar a redução dos valores de glicemia em jejum e de triglicéridos, podendo ser benéfica para a prevenção da diabetes e doença cardiovascular.

Berberina: Composto bioativo encontrado na planta Berberis. Pode ser útil para a perda de peso, devido ao seu efeito na redução do apetite e da acumulação de gordura corporal.

Fibra: Os alimentos ricos em fibra podem ajudar a melhorar a saciedade e contribuir para uma menor absorção de gorduras e açúcares.

Spirulina: Uma microalga fonte de fibra e proteína, que pode contribuir para o aumento da saciedade e controlo de peso.



Óleo Essencial de Canela

Vida Celeiro | 5 ml
Suplemento Alimentar



Picolinato de Crômio

Vida Celeiro | 90 Comprimidos
Suplemento Alimentar



Fibra de Maçã em Pó

Iswari | 200 g
Superalimento



Berberina Plus

Vida Celeiro | 60 Cápsulas
Suplemento Alimentar



Spirulina

Vida Celeiro | 90 cápsulas
Suplemento Alimentar

Não esquecer



Ao aumentar o consumo de fibra assegure uma ingestão adequada de água diariamente.

Nota Importante

Em caso de gravidez, amamentação, toma de alguma especialidade farmacêutica e/ou presença de alguma doença ou alergia, deverá ser avaliada a adequação das recomendações, considerando o caso em particular.

As recomendações apresentadas são destinadas à população geral adulta.

Os resultados da administração de qualquer suplemento alimentar variam individualmente, não sendo possível assegurar ou prever qual o período necessário para que se verifiquem os efeitos pretendidos.

A toma concomitante com a medicação convencional deve ser avaliada pelo profissional de saúde atendendo o caso em particular.

Apoio técnico:

Se necessitar de alguma informação técnica contacte-nos para *e-mail*:
apoioaocliente@celeiro.pt

**Cuide de si em cada estação.
O Celeiro está sempre por perto.**

Os nossos serviços

Aconselhamento em Osteopatia

Terapia baseada na biomecânica do corpo que avalia e trata alterações estruturais músculo-esqueléticas, considerando o seu impacto na saúde geral e no equilíbrio do organismo.

Terapia de Bowen

Técnica de origem australiana que promove a integração neuroestrutural. Indicada para tratar uma vasta gama de queixas físicas, musculares, estruturais e viscerais, através de estímulos suaves e precisos.

Consultas de Nutrição

Avaliação nutricional adaptada ao seu perfil e objetivos. Considera os hábitos alimentares, métodos de confeção e os alimentos e suplementos que utiliza ou pretende integrar na sua rotina.

Testes de Intolerância Alimentar

Análise que avalia a compatibilidade dos alimentos com o organismo, identificando sensibilidades alimentares que podem ter impacto no bem-estar.

Testes de Epigenética

Exame avançado que analisa indicadores epigenéticos associados ao estilo de vida, ambiente, metabolismo, gestão de peso e necessidades nutricionais, proporcionando um plano mais personalizado.

Terapia Florais de Bach

A filosofia dos Florais de Bach parte do princípio que os desequilíbrios emocionais podem terminar por se manifestar através de sintomas físicos. Na consulta o terapeuta-guia avalia cuidadosamente os padrões emocionais e seleciona essências personalizadas, garantindo um acompanhamento mais individualizado e adequado às suas necessidades.

Para mais informações sobre os serviços em loja consulte o site celeiro.pt ou informe-se diretamente em loja.

Lojas Celeiro

*Quase 60 lojas
de norte a sul do país.
Saiba onde nos
encontrar.*



Descubra tudo o que temos para si
numa loja Celeiro ou em celeiro.pt

[/celeiro.pt](https://celeiro.pt) | [@celeiro_viverdecorpoealma](https://www.instagram.com/celeiro_viverdecorpoealma) | [@celeirolifestyle](https://www.instagram.com/celeirolifestyle)



Visite o site celeiro.pt, deixe-nos a sua questão e em menos de 72h respondemos.
A nossa equipa é constituída por um médico e cinco nutricionistas para que toda a informação
a que tenha acesso seja a mais segura e adequada, ajudando-o/a a ter uma Vida Celeiro.

Celeiro

NATURALMENTE, O PRIMEIRO