

# Vida Celeiro

primavera 2018  
#37

1,5€  
GRÁTIS

## NUTRIÇÃO



### Coma bem e a horas

Faça as refeições certas à hora certa e ajude o seu organismo a ser mais saudável

## ESPECIAL HOMEM



### Infertilidade

Tudo o que precisa de saber e quais os nutrientes que podem fazer a diferença



## SAÚDE E BEM-ESTAR

# Prepare o corpo: A PRÓXIMA ESTAÇÃO

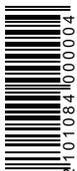
É PRIMAVERA, UMA BOA ALTURA PARA ORGANIZAR AS SUAS FÉRIAS, PENSAR EM SI E CUIDAR DO SEU CORPO.



ENTREVISTA

Liliana Brandão

ATRIZ



21101084 4000004

( EDITORIAL )

## PRIMAVERA: ÉPOCA DE RENOVAÇÃO

Caro (a) leitor (a),

**B**em-vindo (a) à sua revista Vida Celeiro de primavera!

Esta estação é uma das nossas favoritas, pois é, por excelência, uma época de renovação: da natureza à nossa volta e do bom humor em geral.

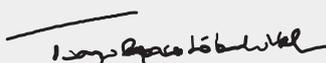
É também por ocasião da primavera que se renovam algumas resoluções: preocupamo-nos com a organização e limpeza da casa, procuramos defender-nos das alergias e estamos mais preocupados com o nosso corpo, porque, afinal, estamos a uma estação do verão!

Nesta edição poderá encontrar dicas preciosas de como pode preparar o seu corpo para a próxima estação, por dentro e por fora, quais os melhores alimentos para cada altura do dia e quais os mais adequados para o seu tipo de pele.

Analizamos ainda algumas tendências, como o uso da curcuma, da goma xantana, das *overnight oats* para um pequeno-almoço saudável e a utilização da aquafaba para receitas incríveis. Destacamos ainda um “Especial Bebê”, com sugestões 360° para uma alimentação saudável e uma pele hidratada.

Esperemos que aproveite bem esta estação e o contacto com a natureza e desafiamo-lo (a) a passar mais tempo ao ar livre, junto de familiares e amigos e, claro, sempre na companhia da sua Vida Celeiro.

Boa primavera!



**TIAGO LÔBO DO VALE**  
Diretor da Vida Celeiro



Liliana Brandão  
ATRIZ

PÁG. 4

### MUNDO CELEIRO

Tome nota das novidades e conheça a nossa campanha de promoção na televisão

PÁG. 8

### ENTREVISTA

Liliana Brandão revela o que faz dela uma atriz em construção

Mantenha uma rotina e faça escolhas que melhor correspondam às necessidades do seu organismo em função da altura do dia.



PÁG. 10

### O QUE COMER EM CADA ALTURA DO DIA

Ajude o seu organismo a ser mais saudável a todas as horas

PÁG. 12

### SABE ONDE USAR GOMA XANTANA?

Conheça o ingrediente que pode fazer toda a diferença nas suas receitas

#### ESTATUTO EDITORIAL:

A Vida Celeiro é uma revista de alimentação, saúde e bem-estar.

A Vida Celeiro visa promover um estilo de vida saudável.

A Vida Celeiro pauta-se pela divulgação de estratégias alimentares e de estilo de vida que seguem as melhores práticas da investigação científica.

#### NOTA:

Os produtos apresentados ao longo da revista Vida Celeiro poderão estar disponíveis com apresentações, cores e imagens diferentes, estando limitados ao stock existente nas lojas.

Os preços e descrições dos produtos poderão sofrer alterações por motivos alheios à gestão da revista Vida Celeiro.

**PÁG. 14**

**CURCUMA**

Descubra os benefícios desta prima do gengibre

**PÁG. 16**

**OVERNIGHT OATS**

Um pequeno-almoço compacto e muito nutritivo

**PÁG. 18**

**OS MELHORES NUTRIENTES PARA A SUA PELE**

Saiba o que deve comer para manter a sua pele saudável

**PÁG. 20**

**AQUAFABA**

Descubra o incrível poder da água do grão



Prepare o corpo:  
**A PRÓXIMA ESTAÇÃO**

SAÚDE E BEM-ESTAR

**PÁG. 22**

**PREPARE O SEU CORPO  
O VERÃO ESTÁ A CHEGAR**

Pense nas férias mas pense também em si e em como pode melhor receber o verão

**PÁG. 26**

**COMO "LIMPAR" AS ARTÉRIAS**

Mantenha as suas artérias limpas e assegure uma circulação sem problemas

**PÁG. 30**

**ESPECIAL BEBÉ**

Alimentos e cuidados com a pele que todos os pais devem conhecer

**PÁG. 34**

**ESPECIAL HOMEM**

Tudo o que precisa saber sobre a infertilidade masculina

**PÁG. 36**

**CONSELHOS CELEIRO**

O Dr. Pedro Lôbo do Vale responde aos leitores e esclarece dúvidas sobre alimentação, menopausa e muito mais

BELEZA

**PÁG. 38**

**O CABELO MAIS FORTE DE SEMPRE**

Dicas para ter o cabelo que sempre quis

LIFESTYLE CELEIRO

**PÁG. 40**

**RECEITAS COLORIDAS**

O blogue Allyouneedisveg traz um conjunto de sugestões onde a cor, a fruta e os legumes são as personagens principais



**Polónia**

**PÁG. 44**

**POLÓNIA**

O destino ideal para visitar na primavera

**PÁG. 46**

**PRODUTO ELEITO**

A nova gama de creme de rosto Dr. Organic Collagen

**PÁG. 47**

**VALES DE OFERTA**

Aproveite todas as vantagens nas nossas lojas

**PÁG. 50**

**AGENDA: TOME NOTA**

Workshops, showcookings e muito mais de norte a sul do país



*Os meus pais faziam o leite dourado sempre que eu começava a ficar doente. Agora, que tenho a minha casa, continuo a fazer para mim.*

**FERNANDO PÓVOAS, LAGOS**

*Como resolução de novo ano, segui a vossa dica dos três dias de sopa e comecei a fazer exercício. Já se veem resultados e espero chegar ao verão com energia a dobrar para gozar as minhas férias!*

**MARIANA NASCENTE, LOUSAL**

Na próxima edição escreva-nos a contar o que procura nas lojas Celeiro e o que achou das novidades que preparámos para si.

e-mail: [vidaceleiro@celeiro.pt](mailto:vidaceleiro@celeiro.pt)  
[www.facebook.com/celeiro.pt](http://www.facebook.com/celeiro.pt)

**FINALMENTE,  
A PRIMAVERA!**

JÁ SABE ONDE SÃO AS NOVAS  
ESPLANADAS DAS LOJAS  
CELEIRO EM LISBOA?



DESCUBRA  
NA PÁGINA 50



*Uma tarde bem passada! :-)*

• PROPRIEDADE: Supermercado Rocha S.A. • DIRETOR: Tiago Lôbo do Vale • COORDENAÇÃO EDITORIAL: Sofia Fonseca e Cátia Silva  
• DEPARTAMENTO TÉCNICO-CIENTÍFICO: Sónia Sá, Ana Farias, Sara Martins, Rita Silva, Célia Tavares, Joana Almeida e Sara Pereira  
• MÉDICO: Pedro Lôbo do Vale • CONFEÇÃO DE RECEITAS E FOTOGRAFIA: All You Nees Is Veg  
• DEPARTAMENTO DE PUBLICIDADE: Sofia Fonseca • REGISTO NA ERC: N.º 124974 • NIPC: 502365110 • EDITOR: Supermercado Rocha, S.A.  
• SEDE DA REDAÇÃO: Rua Dr. Costa Sacadura LT 4, 1800-176 Lisboa • TELEFONE: 218 543 116

• EDIÇÃO: Webtexto • [www.webtexto.pt](http://www.webtexto.pt) | Write Frame  
• DESIGN E PAGINAÇÃO: Hexacubo • [www.hexacubo.pt](http://www.hexacubo.pt)

• IMPRESSÃO: Lisgráfica  
• TIRAGEM: 80 000 Exemplares  
• DEPÓSITO LEGAL: 315490/10  
• PERIODICIDADE: Trimestral



NOVIDADES



O exfoliante da gama de autobronzeadores Dr. Organic, ao ajudar a esfoliar a pele, deixa-a preparada para receber um bronzado luminoso e sem marcas

## Gama de autobronzeadores Bio Dr. Organic

A GAMA DE AUTOBRONZEADORES COM ÓLEO DE ARGÃO VAI AJUDÁ-LA A CONSEGUIR UM "INVEJÁVEL" BRONZE LUMINOSO.

Composta por três mousses bronzeadoras que deixam a pele suave e com um brilho natural, esta gama inclui uma loção corporal e facial e um esfoliante prepara-

ratório essencial para a pele, contendo micropartículas de lava vulcânica. Uma forma mais natural de se autobronzear, de aplicação fácil, para um resultado instantâneo e sem marcas na pele!

\* PVP. €22,99 \*

Disponível em três tons



## TIGER BALM, O BÁLSAMO COM HISTÓRIA

Utilizado há mais de 100 anos, o "bálsamo do tigre" é ainda um produto muito usado por adeptos do exercício físico.

Está disponível na versão vermelha [quente] e branca [fria].

\* PVP. €7,99 \*



## GHEE

### UMA ALTERNATIVA À MANTEIGA

Já conhece a "ghee", a alternativa à manteiga da Naturefoods? Este produto é obtido através de um processo que purifica a manteiga, obtendo-se um resultado com menos teor de lactose e de proteína do leite, sendo assim uma opção mais saudável. A consistência é muito similar à da manteiga comum podendo ser utilizada de igual forma.

\* PVP. €6,85 \*



## NOVO "IOGURTE" HARVEST MOON

JÁ CHEGOU O NOVO "IOGURTE" DE COCO COM BAGAS ROXAS BIOLÓGICAS DA HARVEST MOON. ADAPTADO A VEGANS, SEM SOJA, SEM PRODUTOS LÁCTEOS. CONTÉM AÇÚCARES NATURALMENTE PRESENTES. EXPERIMENTE!

\* PVP. €1,99 \*



## CONSUMO DE CEVADA E REDUÇÃO DO COLESTEROL

A cevada é fonte de fibra solúvel, e o seu consumo tem sido reconhecido como benéfico para a redução dos níveis de colesterol sanguíneo. Um estudo americano realizado em homens com níveis moderadamente elevados de colesterol, mediu o colesterol total e o colesterol LDL e verificou que, após cinco semanas de ingestão de uma dieta que continha 6g de fibra solúvel adicionada (cevada), os valores estavam significativamente inferiores quando comparados com valores medidos após a sujeição a dietas que continham apenas 0,4g ou 3g de fibra solúvel adicionada. Boas notícias para quem necessita de reduzir o seu nível de colesterol.

FONTE: JOURNAL OF THE AMERICAN COLLEGE OF NUTRITION, VOLUME 23, 2004 - ISSUE 1  
LIPIDS SIGNIFICANTLY REDUCED BY DIETS CONTAINING BARLEY IN MODERATELY HYPERCHOLESTEROLEMIC MEN, KAY M. BEHALL, PHD, CNS, FACN, DANIEL J. SCHOLFIELD, BS & JUDITH HALLFRISCH, PHD, CNS, FACN

## DICAS

# 7 DICAS PARA FUGIR DA ALERGIA AO PÓLEN

1

» **Se faz atividade física ao ar livre, adapte o horário:** opte por fazê-lo no final do dia, pois as flores e as árvores libertam mais pólen ao nascer do sol, com picos no final da manhã e no início da tarde.

2

» **Mantenha as janelas de casa fechadas durante o dia:** arejar a casa durante 15 minutos por dia é um ótimo hábito. Opte por fazê-lo no final do dia, ou até mesmo à noite, para impedir que o pólen invada a sua casa. Pode optar por purificadores do ar.

3

» **Use óculos escuros:** proteja os olhos das possíveis partículas alergénicas presentes no ar, que podem levar ao desconforto ocular e até mesmo de conjuntivite.

4

» **Evite abrir as janelas quando viajar de carro:** assim irá impedir a entrada de partículas. Já os motociclistas deverão optar por capacetes integrais.

5

» **Atenção às almofadas, colchões e tapetes:** as almofadas e edredons com penas agravam, normalmente, as crises alérgicas. Prefira o enchimento sintético, como o poliéster; aspire os colchões, preferencialmente com um aspirador com filtro de alta eficiência (HEPA), pelo menos de três em três meses; evite ter alcatifas e tapetes, pois são fontes de alergénios, ou opte por têxteis fáceis de lavar.

6

» **Evite dormir com animais de estimação:** o pelo dos animais é uma grande fonte de alergénios, como pólen e os ácaros.

7

» **Faça a suplementação de profilaxia adequada:** a prevenção deve ser a palavra de ordem. Invista em suplementos alimentares à base de quercetina e escutelária, que são coadjuvantes na prevenção e melhoria da sintomatologia associada às alergias.



### INHAL CARE ALIFARM

60 cápsulas

Suplemento alimentar que ajuda a diminuir o risco de manifestações alérgicas e ativa o sistema imunitário.



### ESCUTELÁRIA SOLGAR

50 cápsulas

Suplemento alimentar que fornece extrato da planta escutelária, coadjuvante na prevenção e melhoria de sintomas associados a alergias.



### COMPLEXO DE QUERCETINA SOLGAR

50 cápsulas

Suplemento alimentar que fornece quercetina, outros bioflavonoides, bromelaina e Ester-C (vitamina C não ácida), coadjuvante na prevenção e melhoria das alergias.

NOTA: A SOCIEDADE PORTUGUESA DE ALERGOLÓGIA E IMUNOLOGIA CLÍNICA FORNECE UM BOLETIM POLÍNICO SEGUNDO A REGIÃO. DESCOBRA-O EM WWW.SPAIC.PT!

## (MUNDO CELEIRO)



### HERBATINT

## DÊ AS BOAS VINDAS À PRIMAVERA COM UM VISUAL RENOVADO

A HERBATINT DISPONIBILIZA UMA GAMA DE 30 TONS, SEM AMONÍACO, E QUE CONTÉM OITO EXTRATOS DE PLANTAS BIOLÓGICAS QUE COBREM 100% OS CABELOS GRISALHOS PARA UM RESULTADO INTENSO E NATURAL, RICO EM REFLEXOS. AGORA, SÓ TEM DE ESCOLHER O TOM QUE MELHOR SE ADEQUA AO RESULTADO QUE PRETENDE.

\* PVP. A PARTIR DE €8,99 \*



### CONDENSADO DE COCO VALLE DEL SOLE

Para quem é adepto de sobremesas com leite condensado, eis que surge uma alternativa biológica e vegan, à base de leite de coco e açúcar biológico. Este produto é ainda isento de glúten e é adequado a celíacos.

\* PVP. €3,99 \*



### CAMPANHA INSTITUCIONAL

## #geraçãocelereira

O CELEIRO DÁ AS BOAS-VINDAS À PRIMAVERA COM UMA CAMPANHA INSTITUCIONAL, PELA PRIMEIRA VEZ TAMBÉM EM TELEVISÃO.

Esta campanha é uma homenagem à Geração Celeiro, uma geração dos 0 aos 90, que procura uma vida saudável e que sabe que é no Celeiro que encontra tudo o que precisa para se sentir melhor todos os dias. A campanha vai estar no ar durante o mês de abril, em rádio, televisão e imprensa e conta com a participação de colaboradores e familiares do Celeiro. Por isso, é provável que encontre algumas destas caras numa loja Celeiro perto de si. Faça parte desta geração e junte-se ao movimento #geraçãocelereira



O queijo Quark tem baixo teor de gordura e é uma opção saudável às natas e molhos



### QUARK MILCHWERKE

Prove o Quark magro produzido através de queijo fresco alemão, de origem biológica e sem lactose. Pode ser consumido simples ou com fruta, cereais ou frutos secos e, além disso, é rico em proteína e baixo em gordura.

\* PVP. €1,55 \*

## TENDÊNCIAS

# Esparguete de vegetais

Transformar vegetais como a beterraba, a curgete, a batata-doce ou a cenoura em “esparguete” é cada vez mais uma tendência que veio para ficar. A grande novidade da arte de “espiralizar” - nome que se dá à forma de corte dos legumes - é incluir esta técnica em pratos onde tradicionalmente se usaria massa à base de hidratos de carbono, sendo que a opção “espiralizada” apresenta menos calorias.

### COMO FAZER?

VAI PRECISAR DE UM ESPIRALIZADOR PARA TRANSFORMAR OS SEUS LEGUMES EM FORMA DE ESPARGUETE.

### Sugestão: “esparguete” de curgete com camarão

\* Comece por cozer o camarão durante 5 minutos. Depois salteie-o numa frigideira com alho, azeite, pimenta e sal. Junte 6 tomates cherry e deixe cozinhar. Por fim, acrescente o “esparguete” de curgete e envolva com o preparado anterior. Tape e deixe cozinhar ligeiramente (a curgete deve ficar cozinhada, de preferência “al dente”).



## ÓLEO DE OLÍBANO

### Já conhece as suas propriedades?

ESTE ÓLEO DE INCENSO, CONHECIDO COMO ÓLEO DE OLÍBANO, É OBTIDO ATRAVÉS DA DESTILAÇÃO A VAPOR A PARTIR DA RESINA AROMÁTICA DE GOMA DAS ÁRVORES DO GÉNERO *BOSWELLIA*, USADO NA AROMATERAPIA, EM INCENSOS E PERFUMES.



### Sugestões de utilização

**DILUIR 3 A 5 GOTAS EM 10 ML DE ÓLEO VEICULAR. NÃO USAR ESTE ÓLEO PURO NA PELE.**

- ➔ Para obter um óleo facial hidratante e nutritivo, misture 2 gotas de óleo de olíbano e 1 gota de óleo de rosa mosqueta em 10 ml de óleo de onagra ou de borragem e aplique com moderação.
- ➔ Para obter um agradável aroma: coloque 2 gotas de óleo de olíbano e 2 gotas de óleo de bergamota num difusor aromático.
- ➔ Para um banho relaxante: misture 2 gotas de óleo de olíbano e 2 gotas de óleo de bergamota em 1 colher de chá de óleo de caroço de pêssego e adicione esta mistura na água morna.

### BARÓMETRO CELEIRO TOP 5

Os eleitos da estação



1

\* XAROPE DE TÂMARAS  
Naturefoods  
350g



\* PASTA DE DENTES CARVÃO VEGETAL  
Dr. Organic  
100ml

2

4

\* YOGI TEA DETOX  
Naturefoods  
17 saquetas



3

\* BARRAS RAW  
Naturefoods  
40g

5

\* BEBIDA ARROZ E CÁLCIO BIO  
Provamel  
1L



### 4 UTILIZAÇÕES PARA O ABACATE

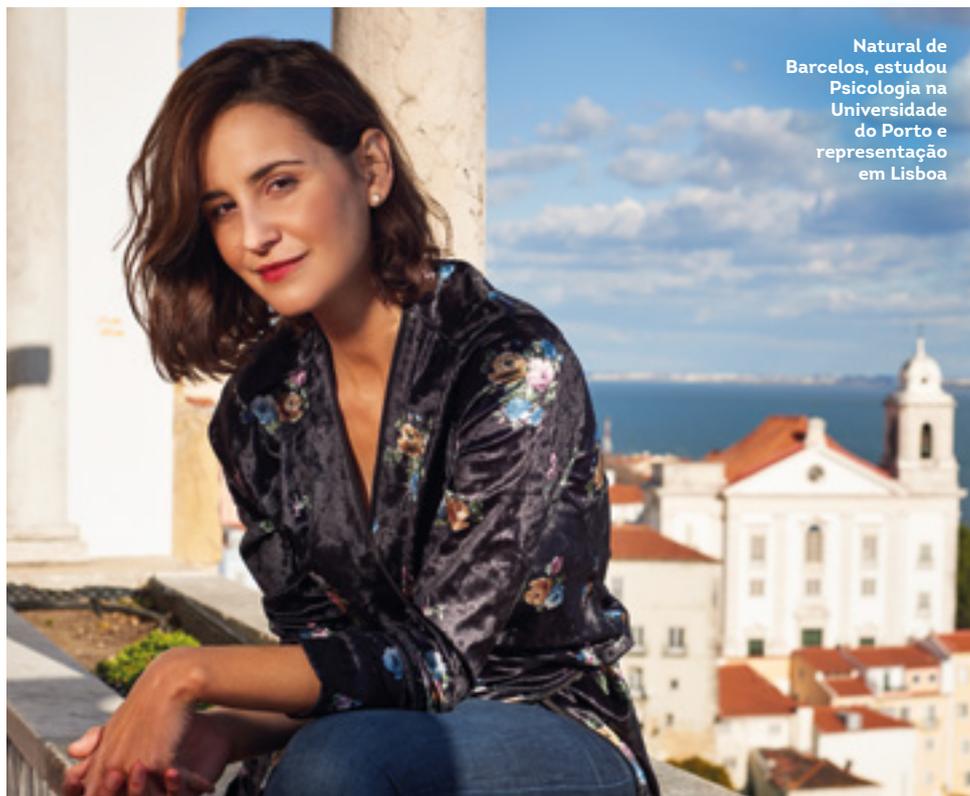
**BARRE NO PÃO** Retire a polpa do abacate (deve estar bem maduro) e esmague com um garfo. Tempere com pimenta e ervas aromáticas e barre no pão. Coza um ovo por 3 a 4 minutos e coloque por cima. Delicioso!

**USE NA SALADA** Retire a polpa do abacate (de preferência deve estar madura) e corte em fatias. Disponha sobre uma salada de alface e rúcula.



**SOBREMESAS** Use a polpa bem madura e triture com cacau em pó até obter a consistência de uma mousse. Adoce com xarope de agave ou outro tipo de adoçante a gosto.

**ENTRADAS** Prepare um guacamole. À polpa do abacate madura e bem esmagada, acrescente sal, pimenta, azeite q.b., ½ cebola roxa picada e tomate maduro picado. Salpique com salsa e sumo de ½ lima e sirva com pão, tostas ou chips de legumes.



Natural de Barcelos, estudou Psicologia na Universidade do Porto e representação em Lisboa

## À CONQUISTA DO MUNDO

# Liliana Brandão

*Anda à procura do melhor caminho, mas não pede licença para fazer o que mais gosta. Escolhe as suas batalhas e celebra todas as conquistas. Falamos da atriz Liliana Brandão, que mostra ser uma guerreira inteligente que sabe como manter a doçura.*

» Começou por tentar “arrumar” a sua vida, seguindo o percurso académico. Fez a escolaridade obrigatória em Barcelos, licenciou-se em Psicologia, no Porto, e seguiu para um mestrado, em Lisboa, que ainda não terminou. “A representação veio destabilizar todos os meus planos.” A verdade é que os primeiros passos na área da moda e da representação já tinham sido dados, a partir dos 13 anos, ao participar em desfiles de moda locais.

Quando veio estudar para Lisboa, fez um curso anual de teatro, depois outro na Plural Entertainment e seguiu-se um período de reflexão, em Barcelos, sobre o que realmente queria fazer. Decidiu-se pela representação e regressou à capital. “Deixei de pedir autorização para trabalhar. Adaptei uma peça de uma autora americana, tinha um amigo realizador e filmámos uma série que chegou às pessoas certas. Três meses depois

*“Se não puderes ir a mais lado nenhum, vai a Londres, porque tem a maior amostra significativa do mundo.”*



### DICAS DE SAÚDE E BELEZA

“Todos temos a capacidade de ouvir o nosso corpo e ter alguma sensibilidade com o que se passa cá dentro, mas abafamos com o trabalho ou com o stresse”, alerta Liliana Brandão. Adepta de desporto e de uma alimentação equilibrada diz que é na loja Celeiro do Cascais Shopping que encontra alguns dos seus produtos preferidos, como os cereais da Naturefoods ou o leite de arroz. Para manter uma pele bonita e com aspeto saudável, não dispensa a gama de produtos de pele da Dr. Organic, como o creme de dia e de noite com óleo de argão, o creme de rosto de cânhamo bio ou o gel de limpeza facial de melaleuca biológica.

chamaram-me para fazer o ‘Anjo Meu’”, conta. Acredita que foi uma mistura de sorte, trabalho, iniciativa e alguma fé. Fez a novela, depois uma peça de teatro e, “no dia a seguir a terminar a peça, já tinha passagem marcada para Londres. Corria o ano de 2012 e a crise instalara-se em todas as áreas”.

### ARRISCAR EM LONDRES

Em Londres fez o curso da Mountview Academy of Theatre Arts, foi às audições, fez trabalhos diversos e sentiu-se muito desafiada. “Como atriz ensinou-me muitas coisas sobre a natureza humana e de que estamos todos muito mais próximos do que pensamos. Essa foi a maior revelação desta viagem e, como atriz, foi muito importante”. Novamente de regresso – onde integra a novela ‘Jogo Duplo’ – espera continuar a trabalhar com a TVI. “Nunca trabalhei com outra casa. Temos uma equipa muito equilibrada em termos de energia. E esse equilíbrio é determinante para o nosso bem-estar e para a forma como trabalhamos.” ✪



# CELEIRO

*viver de corpo e alma*



## *#geração celeiro*

- Alimentação Saudável e Biológica
- Restaurante / Take away
- Cosmética Natural e Biológica
- Suplementos Alimentares



Descubra tudo o que temos para si numa [loja Celeiro](#) ou em [celeiro.pt](#)



# O QUE COMER EM CADA ALTURA DO DIA

Começa o dia sem tomar o pequeno-almoço? Faz poucas refeições ao longo do dia e chega à noite com tanta fome que come tudo o que lhe apetece? Se respondeu “sim”, descubra como interromper este ciclo vicioso e ajude o seu organismo a ser mais saudável.

**A**ssim como estamos habituados a gerir as nossas rotinas em função da altura do dia, saiba que internamente também existe um relógio que controla o funcionamento do organismo ao longo do dia. Este relógio, designado por ritmo circadiano, refere-se ao ciclo de processos biológicos que acontecem no corpo no espaço de um dia (24 horas).

Quando existem irregularidades nos horários de alimentação e de dormir, podem induzir-se alterações no ritmo circadiano. Alguns dos

sintomas relacionam-se com o desenvolvimento de distúrbios do sono (como as insónias), com a tendência para o ganho de peso, diminuição dos níveis de energia e aumento do estado depressivo, diminuição da imunidade, entre outros.

Estima-se que, para ocorrer uma nova sincronização deste relógio,

*Calcula-se que, para haver uma nova sincronização do ritmo circadiano, sejam necessários vários ciclos de 24 horas nos mesmos horários de alimentação e de sono.*

sejam necessários vários ciclos de 24 horas nos mesmos horários de alimentação e de sono. Por isso, é importante tentar manter uma rotina e fazer escolhas que melhor correspondam às necessidades do organismo em função da altura do dia em que se encontra.

## A PRIMEIRA PARTE DO DIA

É de manhã que se começa o dia e, na verdade, já muito se conhece sobre a importância de um bom pequeno-almoço. A primeira refeição a ser tomada após um longo período de jejum, como a noite, mostra ter um impacto profundo no controlo do ritmo circadiano. Esta refeição pode ser fundamental para a regulação dos níveis de hormonas como a insulina e a leptina. As alterações nestas hor-

## EXEMPLOS DE ALIMENTOS A CONSUMIR EM CADA ALTURA DO DIA

<b>PEQUENO-ALMOÇO</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Pão ou cereais integrais</li> <li>→ Laticínios ou alternativas vegetais ao leite (soja, coco, arroz)</li> <li>→ Cremes ou manteigas de frutos secos</li> <li>→ Fruta</li> </ul>
<b>MEIO DA MANHÃ</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Bolachas ou cereais integrais</li> <li>→ Fruta</li> <li>→ Laticínios ou alternativas vegetais ao leite</li> </ul>
<b>ALMOÇO</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Vegetais</li> <li>→ Carnes brancas (frango, peru) ou peixe</li> <li>→ Pseudocereais (quinoa, trigo-sarraceno), leguminosas (feijão, grão), massa integral ou batata-doce</li> <li>→ Fruta</li> </ul>
<b>LANCHE</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Alternativas vegetais ao leite</li> <li>→ Frutos secos</li> <li>→ Sementes</li> </ul>
<b>JANTAR</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Vegetais</li> <li>→ Pseudocereais ou leguminosas</li> <li>→ Peixe, ovos ou alternativas vegetais à carne (soja, tofu, seitan)</li> </ul>

monas podem aumentar a tendência para a acumulação de gordura corporal e para o aumento de peso.

Sabe-se ainda que a sensibilidade à glucose é maior no período da manhã. Nesta fase do dia deve dar-se preferência a alimentos que forneçam não só mais energia do ponto de vista geral, como também, hidratos de carbono complexos, proteína e gordura.



### AÇÚCAR

Deve ser evitado à noite, tal como, doces, chocolates, refrigerantes, gelados e bolos.

Quando se está a tentar emagrecer, o consumo de mais energia ao pequeno-almoço do que ao jantar contribui ainda para perdas de peso mais significativas. Por outro lado, favorece a melhoria de alguns indicadores do risco cardiovascular como a sensibilidade à insulina.

## A SEGUNDA PARTE DO DIA

À medida que vamos avançando no dia, os ritmos do organismo vão-se modificando e, de maneira geral, o nível de atividade física diminui. Com a aproximação da noite, o ideal seria optar por refeições mais leves e evitar alguns alimentos.

O consumo de açúcares simples e gorduras à noite favorece um aumento mais relevante dos níveis de certas gorduras no sangue como os triglicéridos. A ingestão de açúcar e de

cafeína à noite pode ainda comprometer a produção de melatonina, uma hormona responsável pela indução do sono e com isso contribuir para a desregulação do ritmo circadiano.

Por este motivo, na fase final do dia, deve optar por consumir refeições com menos calorias mas ricas em proteína (animal ou vegetal), fibra e hidratos de carbono complexos como as leguminosas. Alguns estudos sugerem ainda que ingerir alimentos depois das 20 horas ou durante as quatro horas anteriores a deitar também parece contribuir para o aumento de peso. Para prolongar o tempo de saciedade do jantar, procure consumir sopa antes do prato principal, dada a sua riqueza em fibra e baixo valor calórico.

## E OS SNACKS NOTURNOS?

Se é daquelas pessoas que acorda durante a noite com fome, saiba que este hábito pode contribuir não só para o ganho de peso, porque dificilmente irá gastar as calorias consumidas, como também contribui para aumentar o risco de diabetes tipo 2 e de doença cardiovascular. Se tiver fome antes de deitar, faça um pequeno lanche que inclua, por exemplo, um copo de leite ou uma bebida de soja não açucarada. ✨

## VANTAGENS DE FAZER ESCOLHAS ALIMENTARES AJUSTADAS À ALTURA DO DIA

- Melhoria dos níveis de energia e de concentração
- Manutenção de um peso e composição corporal saudáveis
- Prevenção de problemas digestivos
- Melhoria da qualidade do sono



€3,20

**FLOCOS DE AVEIA FINOS BIO SEM GLÚTEN**  
BAUCK HOF

475 g

Ideais para o seu pequeno-almoço, misturados com leite, sumo, iogurtes, etc. Podem ainda ser utilizados para confeccionar pão, biscoitos, etc.



€1,99

**PÃO ALEMÃO INTEGRAL 8 CEREAIS**  
PEMA

500 g

Alto teor em fibra.



€4,49

**MANTEIGA DE AMENDOIM COM CÂNHAMO BIOLÓGICA**  
NATUREFOODS

350 g

Alto teor em fibra, fonte de proteína. Alto teor em vitamina E e magnésio. Sem gordura de palma.



€1,60

**FRUTOS SECOS MIX ACTI-SNACK**

40 g

Ideais para consumir em qualquer altura do dia.



€4,75

**SALSICHAS VEGETARIANAS TIPO CHIPOLATA TOMATE BIO**  
NATUREFOODS

200 g

Para grelhar, cozinhar no forno, a vapor ou no wok.



€4,49

**ALMONDEGAS CENOURA E PASSAS BIO CONGELADAS**  
NATUREFOODS

200 g

Alto teor em proteína e fonte de fibra.



€1,25

**BARRA RAW BROWNIE BIO QUIN BITE**

30 g

Raw, vegan e isenta de glúten.



## SABE ONDE USAR GOMA XANTANA?

Para fazer um bolo ou uma receita sem glúten, é preciso distinguir as farinhas tradicionais das farinhas sem glúten. Conheça o ingrediente chave para que mais ninguém perceba a diferença.

**A** goma xantana é o resultado da fermentação de açúcares naturalmente presentes em certas plantas e vegetais, como as couves e os brócolos, pela bactéria *Xanthomonas campestris*. Após a fermentação, o líquido que se

obtem é esterilizado, desidratado e reduzido a pó, para ser depois reconstituído com outros líquidos em diversas aplicações culinárias. A goma xantana utiliza-se como aditivo para conferir elasticidade às massas ou como um espessante para molhos e sobre-

### GOMA XANTANA

#### COMO UTILIZAR NAS SUAS RECEITAS\*



#### PÃO E MASSAS

\* 1 a 2 colheres de chá por cada chavena de farinha sem glúten



#### BOLOS E BISCOITOS

\* 1/2 a 1 colher de chá por cada chavena de farinha sem glúten



#### MOLHOS

\* 1/2 a 2 colheres de chá por cada chavena de molho ou até 1% de goma xantana em relação ao peso total da receita

\*As quantidades sugeridas podem variar em função do tipo de farinhas utilizadas e da consistência pretendida para os líquidos.

### QUEQUES DE CHOCOLATE SEM GLÚTEN

#### INGREDIENTES

- \* 4 colheres de sopa de óleo de coco neutro
- \* 100 g de farinha sem glúten
- \* 150 g açúcar mascavado
- \* 2 ovos
- \* 1/2 colher de chá de goma xantana
- \* 1 colher de chá de fermento
- \* 1/4 colher de chá de bicarbonato de sódio
- \* 1 colher de chá de extrato de baunilha
- \* 45 g de cacau magro em pó
- \* 125 ml de bebida de soja não açucarada

#### PREPARAÇÃO

» Pré-aquecer o forno a 180°C. Misturar a farinha, a goma xantana, o cacau em pó, o fermento, o bicarbonato de sódio e o açúcar e combinar bem todos os ingredientes. Fazer um buraco no centro da mistura e colocar o óleo, os ovos e a bebida de soja. Combinar bem todos os ingredientes. Untar as formas de queques com um pouco de manteiga e farinha e verter a mistura até preencher cerca de metade da sua capacidade. Levar o tabuleiro ao forno e cozinhar durante 20 minutos.

mesas devido ao seu sabor neutro.

Para quem necessita ou prefere consumir uma alimentação sem glúten, este aditivo revela-se como um ingrediente chave para obter um produto final com uma qualidade e elasticidade equivalente a uma receita tradicional. ✨



€4,85

**FARINHA PARA BOLOS E BISCOITOS SEM GLÚTEN**  
SCHÄR

1 kg

Farinha sem glúten ideal para elaboração de bolos e biscoitos.



€3,29

**FARINHA ARROZ BIO SEM GLÚTEN**  
BAUCK HOF

500 g

Para todo o tipo de culinária: bolos, bolachas, papas, pudins, etc.



€5,90

**GOMA XANTANA SEM GLÚTEN**  
DOVES FARM

100 g

Para melhorar a consistência de diferentes preparações culinárias (massas, molhos, etc.).



€4,89

**GOMA XANTANA ISENTA DE GLÚTEN**  
NATUREFOODS

200 g

Para espessar as suas receitas de pastelaria e molhos. Alto teor em fibra.



€3,99

**CACAU MAGRO EM PÓ BIO**  
NATUREFOODS

200 g

Alto teor em fibra e proteínas. Ideal para dissolver no leite.

# Solução natural para a lavagem nasal

Garante a quantidade e pressão certa da água

240ml de solução por utilização

Permite selecionar a concentração da solução



## Solução Isotónica –1 saqueta

Higiene diária nasal.  
Em caso de alergia, rinite,  
sinusite, constipações  
ou ressonar.



## Solução Hipertónica –2 saquetas

Em caso de congestão  
nasal grave, sinusite  
crónica e após cirurgia





# CURCUMA

## Descubra os seus benefícios

Da família do gengibre e também conhecida como açafrão, a curcuma é utilizada há séculos na gastronomia e na medicina. Conheça todos os seus segredos e experimente estas receitas.

**A** curcuma (*Curcuma longa*) também conhecida como açafrão da Índia, açafrão-da-terra, gengibre-amarelo ou turmeric, é uma raiz que pertence à família das zingiberáceas. Este pequeno arbusto trepador, nativo da floresta asiática, especialmente da Índia, é amplamente cultivado em climas tropicais.

A sua cor alaranjada provém da presença de compostos fenólicos denominados curcuminoides. A curcumina é o principal curcuminóide que se encontra na curcuma (75%) daí que, de um modo geral, seja considerada o seu composto ativo. Além deste, também são

encontrados outros curcuminoides como a demetoxicurcumina (10-20%) e a bisdemetoxicurcumina (menos de 5%).

### PROPRIEDADES TERAPÊUTICAS

Esta raiz, conhecida pelo seu sabor amargo e cor dourada, tem vindo a ganhar uma grande notoriedade na Europa nos últimos anos. No entanto, tem sido utilizada há séculos, não só para conferir um sabor exótico a uma variedade de receitas, como devido às suas inúmeras propriedades terapêuticas. A medicina tradicional chinesa e Ayurvédica (que procura a harmonia entre o corpo, a mente e a alma)

#### \* JÁ SABIA? \*

QUANDO UTILIZAR CURCUMA NOS SEUS COZINHADOS, INCLUA SEMPRE PIMENTA PRETA PARA RETIRAR O MÁXIMO DE BENEFÍCIOS DESTA RAIZ.



A pimenta possui uma substância denominada piperina que aumenta consideravelmente a biodisponibilidade da curcumina.

usam-na como antidispéptica, para aliviar a dor e a sensação desagradável relacionada com a função digestiva; carminativa, para atenuar o desenvolvimento de gases intestinais; colerética, para estimular a secreção de bílis; espasmolítica, para inibir os espasmos musculares; e hepatoprotetora, para proteger a saúde do fígado.

O seu uso é indicado no auxílio do processo digestivo, uma vez que estimula as secreções digestivas e diminui a formação de gases em casos de disquinesias hepatobiliares, hepatites e cólicas gastrointestinais. São-lhe ainda atribuídas propriedades antiagregante plaquetária e antioxidante, estando também descritos benefícios da sua administração na prevenção de hiperlipidemias (níveis elevados de colesterol e/ou triglicéridos), arteriosclerose e tromboembolias.

Recentemente, o interesse tem vindo a centrar-se nas suas propriedades anti-inflamatórias. Vários estudos têm sido realizados neste sentido, permitindo a sua inclusão em diversos suplementos alimentares indicados como coadjuvantes no tratamento de artrites e de outras condições inflamatórias do foro reumatológico.

As suas propriedades anti-inflamatórias e antibacterianas também parecem trazer benefícios em determinados problemas de pele, como eczema e acne.

Finalmente, alguns estudos sugerem uma ação antimutagénica associada aos seus compostos ativos. No entanto, serão necessárias novas pesquisas para que se comprove qualquer ação anticancerígena desta raiz.

## PRESENÇA ATIVA NA COZINHA

A suplementação em curcuma é interessante em determinadas situações, onde se pretende alcançar um objetivo específico em termos de saúde, uma vez que os compostos ativos se encontram mais disponíveis. No entanto, o seu consumo fresco ou em pó, traz igualmente benefícios para a saúde em geral.

## Leite dourado

MISTURE 200 ML DE BEBIDA VEGETAL À ESCOLHA

+

1C. DE CHÁ DE CURCUMA EM PÓ

+

1 PAU DE CANELA

+

1C. DE CHÁ DE MEL

+

GENGIBRE FRESCO RALADO

+

UMA PITADA DE PIMENTA

=

BEBIDA COM TONALIDADE DOURADA, CONSUMIDA QUENTE OU FRIA

Esta raiz pode ser adicionada, em quantidades moderadas devido ao seu sabor intenso, a sopas, receitas com feijão e vegetais, sobremesas, ficando especialmente bem em pratos de arroz e de peixe.

Se ainda não sabe como introduzir a curcuma na sua alimentação, deixamos algumas sugestões às quais não vai conseguir resistir, não só pelos múltiplos benefícios para a saúde, como também pelo seu sabor inigualável.

## NOTA FINAL:

Apesar dos inúmeros benefícios que o consumo de curcuma pode trazer para a saúde, está contraindicado em casos de obstrução das vias biliares. Tome especial atenção se estiver a tomar suplementos com este composto já que poderá sentir desconforto gástrico. Para o evitar, tome suplementos à base de Açafrão-da-Índia às refeições. ✿

## BOLINHAS COM COCO E CURCUMA

QUANTIDADE: 12 Bolinhas

### INGREDIENTES

- \* 12 tâmaras medjool biológicas
- \* 200 g de flocos de aveia
- \* 100 g de amêndoas ao natural
- \* 1 colher de sopa de sementes de chia
- \* 4 colher de sopa de sumo de limão
- \* 1 colher de sopa de curcuma em pó

### PREPARAÇÃO

- » Misture todos os ingredientes num liquidificador. Retire, faça bolinhas e passe-as por coco ralado.



*O consumo de Curcuma longa traz inúmeros benefícios para a saúde. Mas pode também procurar nos suplementos uma maneira prática de ter acesso aos seus compostos ativos mais concentrados.*



€4,45

**CURCUMA BIOLÓGICA MOÍDA SONNENTOR**

40 g

Curcuma moída pronta a ser adicionada às suas receitas, para lhes conferir um toque exótico.



€3,89

**CHAI DE CURCUMA YOGI TEA**

17 saquetas

Infusão ayurvédica de especiarias com curcuma, canela e gengibre. De agricultura biológica.



€5,45

**TAGLIELE COM CURCUMA BIO NATURSOY**

250 g

Massa alimentícia tagliatele com curcuma e sementes de papoila Bio.



€21,28

**EXTRATO DE RAÍZ DE AÇAFRÃO SOLGAR**

60 cápsulas vegetais

Suplemento que fornece 400mg de extrato da raiz de Açafrão-da-Índia (*Curcuma longa*), por cápsula.



€39,99

**FULL SPECTRUM CURCUMIN CURCUMINA SOLGAR**

30 cápsulas moles

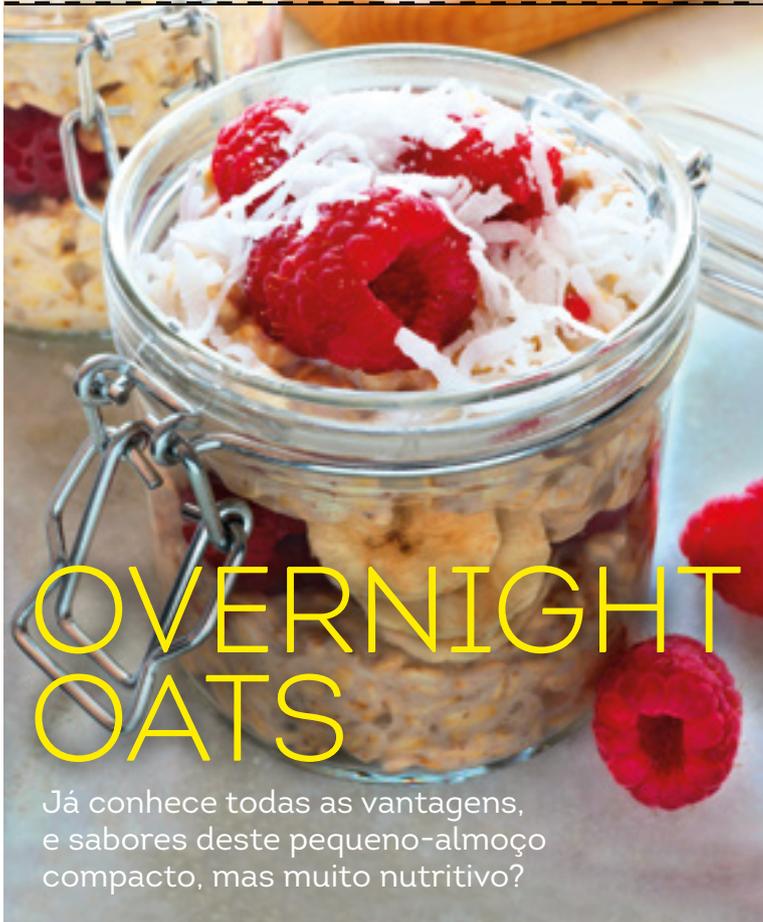
Curcumina em estrutura micelar: imediatamente disponível para ser absorvida.



**RAIZ CURCUMA BIOLÓGICA FRESCA**

\* PVP. SOB CONSULTA

☉ SÃO-LHE AINDA ATRIBUÍDAS PROPRIEDADES ANTIAGREGANTE PLAQUETÁRIA E ANTIOXIDANTE.



# OVERNIGHT OATS

Já conhece todas as vantagens, e sabores deste pequeno-almoço compacto, mas muito nutritivo?

**A**s *overnight oats* são uma excelente solução para quem pretende um pequeno-almoço rápido, fácil de preparar e, principalmente, nutritivo.

Se as papas de aveia, quentinhas e reconfortantes, são um *must have* para os dias mais frios de inverno,

as *overnight oats* são, sem dúvida, imprescindíveis para os dias de sol e de calor que aí se avizinham.

O resultado desta preparação é similar a uma papa de aveia, no entanto não são cozinhadas, sendo preparadas no dia anterior ao seu consumo, para ficarem a amolecer e a absorver a bebida escolhida para a sua confeção.

Quando consumida a cru, neste tipo de preparação, a aveia apresenta dois grandes benefícios extras:

**MAIOR DIGESTIBILIDADE:** O facto de a aveia ficar embebida em líquido durante a noite, leva a uma espécie de cozedura lenta e gradual que provoca a quebra dos amidos presentes e a redução do ácido fítico, tornando-a mais facilmente digerida.

**ELEVADO NÍVEL DE AMIDO RESISTENTE:** O amido resistente é uma classe de hidratos de carbono que tem sido amplamente estudada pelas suas potencialidades na gestão do peso e da glicémia, um pouco à semelhança da fibra alimentar. Na verdade, o amido resistente tem propriedades comuns às fibras solúveis e insolúveis. A quantidade de energia que fornece é 30-50% inferior aos hidratos de carbono complexos digeríveis, tem um efeito saciante acentuado, facilita a oxidação de lípidos, atenua a resposta glicémica, otimiza a ação da insulina e exerce um efeito prebiótico favorável na flora intestinal.

Desengane-se se acha que este pequeno-almoço pode ser monótono e sem graça. As opções de bebidas a utilizar e de *toppings* são tantas que é impossível cair na monotonia. Experimente e renda-se a estas deliciosas papas nutritivas e refrescantes!

Para preparar umas *overnight oats* deliciosas, basta misturar todos os ingredientes num recipiente hermético, fechar bem e guardar no frigorífico durante a noite. ✨

## SUGESTÕES PARA OVERNIGHT OATS

1

- 30-45 g de flocos de aveia bio Naturefoods
- + 200 ml de bebida vegetal coco e arroz Provamel
- + 1 colher de chá de mel
- + 1 maçã picada
- + 1 pitada de canela

2

- 30-45 g de flocos de aveia bio Naturefoods
- + 200 ml de bebida vegetal de amêndoas Provamel
- + 1 colher de chá de manteiga de amendoim
- + 1 colher de chá de sementes de chia
- + ½ banana esmagada

3

- 30-45 g de flocos de aveia bio Naturefoods
- + 1 yofu fresco bio de mirtilo Provamel
- + 100 ml de água
- + 1 colher de chá de sementes de linhaça
- + 6-8 mirtilos inteiros

4

- 30-45 g de flocos de aveia bio Naturefoods
- + 200 ml de bebida vegetal de soja Provamel
- + 1 colher de chá de cacau magro em pó Naturefoods
- + 1 colher de chá de xarope de geleia de agave Bio Naturefoods



€2,99

**FLOCOS DE AVEIA FINOS BIO**  
NATUREFOODS

475 g

Flocos de aveia finos biológicos. Adequado a vegans. Fonte de proteína, baixo teor em gordura. Alto teor em fibra, magnésio e fósforo.

€2,59

**BEBIDA VEGETAL DE ARROZ E COCO BIO**  
PROVAMEL

1 l

Bebida vegetal biológica à base de coco e arroz. Adequado a vegans.

€2,80

**YOFU FRESCO BIO DE FRUTOS VERMELHOS**  
PROVAMEL

500 g

Alternativa ao iogurte, à base de soja bio, leve, de fácil digestão e deliciosamente frutado. Adequado a vegans.

€5,99

**GELEIA DE AGAVE CRUA BIO**  
NATUREFOODS

490 g

Geleia de agave biológica. Adequado a vegans. Isento de glúten e lactose.

€3,15

**SEMENTES DE CHIA BIO**  
NATUREFOODS

125 g

Sementes de chia biológicas. Adequado a vegans.

# YOGI TEA®

BIOLÓGICO

## O PODER DA CURCUMA NUMA CHÁVENA

### RECEITA GOLDEN MILK

1 chávena de bebida  
vegetal ou leite fervido  
1 saqueta de  
CHAI CURCUMA (5-7min)  
1 colher de mel  
ou xarope de agave



AMOSTRA GRÁTIS. (DISPONÍVEL APENAS EM ALGUMAS REVISTAS)

**Ingredientes:** curcuma\* (55%), canela\* (14%), alcaçuz\*, gengibre\* (7%), cardamomo\* (3%), pimenta preta\*, maçã\*, funcho\*, macis\*, cascas de cacau\*, cravinho\*.

\*de agricultura biológica. Validade: 30.10.2020

Distribuído por: dietimport



Rua 1ª de Dezembro, 45 - 3º Dto.  
1249-057 Lisboa - Portugal

apoioacliente@dietimport.pt  
www.dietimport.pt

À VENDA NAS LOJAS CELEIRO



# OS MELHORES NUTRIENTES PARA A SUA PELE!

A pele, o órgão mais extenso do corpo humano, reflete o nosso estado geral de saúde e de envelhecimento. Para que se mantenha saudável é importante ter em conta a alimentação e também os vários tipos de pele.

**A** pele mantém a sua função normalizada quando existe uma nutrição adequada. Uma deficiência nutricional ou o excesso de componentes tóxicos pode influenciar o equilíbrio da pele.

De um modo geral, nutrientes como carotenóides e flavonóides, assim como as vitaminas A, C, D e E, ácidos gordos ómega-3 e outros compostos, têm sido referidos como agentes capazes de promover a saúde e beleza da pele. Sugerimos algumas dicas e alimen-

tos que poderá privilegiar tendo em conta o seu tipo de pele.

## *Pele Normal*

\* Consuma alimentos ricos em antioxidantes: frutas e legumes coloridos, frescos, de preferência da época e biológicos. Os antioxidantes são compostos que nos ajudam a proteger contra as oxidações indesejáveis (os chamados radicais livres), associadas ao processo de envelhecimento.

→ **Escolha alimentos ricos em carotenóides: cenoura, papaia, tomate e melancia; e em flavonóides como, por exemplo, as framboesas e o chá verde.**

Para ajudar a proteger a pele dos sinais de envelhecimento escolha alimentos como o tomate, as framboesas ou o chá verde.



€34,33

**RESVERATROL SOLGAR**

60 cápsulas

O resveratrol é um polifenol encontrado nas uvas, no vinho tinto, nos amendoins e na planta *Polygonum Cuspidatum*.



€34,86

**ÓMEGA-3 DUPLA POTÊNCIA SOLGAR**

60 cápsulas

Fornece ácidos gordos polinsaturados e ómega-3, extraídos de peixe de águas frias.

## Pele Seca

\* Aumente o consumo de peixe gordo, rico em gordura polinsaturada, especialmente ácidos gordos ómega-6 para, no mínimo, duas vezes por semana. Sabemos que a deficiência destes ácidos gordos essenciais demonstrou aumentar a permeabilidade da pele, promovendo a perda de água.

→ Escolha o consumo de peixe gordo como a sardinha, carapau, atum e salmão.

## Pele Oleosa

\* Evite o consumo em excesso de alimentos gordos (fritos, chocolate e laticínios) e ricos em açúcares simples (doces, bolos e refrigerantes). Estudos suportam a ideia que a dieta típica ocidental, rica em alimentos mais refinados com alto índice glicémico (como o açúcar comum, pão e arroz branco) poderá contribuir para o aparecimento da acne.

→ Prefira alimentos ricos em hidratos de carbono complexos: pão de mistura ou integral, massa ou arroz integral.

Dependendo do seu tipo de pele, procure alimentos que ajudam a manter o equilíbrio e a sua função de proteção.

## Pele Mista

\* Mantenha sempre uma hidratação adequada ao longo do dia. Pode optar pela ingestão de infusões à base de plantas e aumentar o consumo de alimentos ricos em água.

→ Alimentos com alto teor em água: alface, pepino, aipo, curgete, cogumelos. ❄



## PREVENÇÃO SEMPRE!

MESMO QUANDO O ASSUNTO É A PELE, A PREVENÇÃO CONTINUA A SER A MEDIDA MAIS EFICAZ PARA COMBATER OS EFEITOS DO SEU ENVELHECIMENTO EXTRÍNSECO.

A melhor estratégia contra a ação dos radicais livres é um estilo de vida que inclua cuidados corporais, a prática regular de exercício físico, baixa dose de stresse, **uma reduzida exposição aos raios ultravioletas e poluentes** (como o fumo de tabaco) e, por último mas não menos importante, a prática de uma alimentação equilibrada com prevalência em alimentos ricos em compostos antioxidantes.



€14,90

**PELE, CABELO & UNHAS**  
SOLGAR

60 comprimidos

Da sua fórmula fazem parte nutrientes como a vitamina C, o zinco e o cobre.



€50,56

**ÁCIDO HIALURÓNICO  
+ COLAGÉNIO**  
SOLGAR

30 comprimidos

Com ácido hialurónico, colagénio e vitamina C.



€17,99

**CREME ANTI-  
ENVELHECIMENTO**  
CATTIER

50 ml

Creme de rosto antienvhecimento e antirrugas. Cosmética biológica.



€22,99

**CREME REGENERADOR**  
CATTIER

50 ml

Creme de noite regenerador. Cosmética biológica.



€10,99

**SKINCLEAR CREME  
HIDRATANTE  
PURIFICANTE**  
DR. ORGANIC

50 ml

Creme hidratante '5 em 1' para controlo da oleosidade e do brilho.



## O incrível poder da aquafaba

Já conhece este ingrediente que pode, literalmente, transformar as suas receitas e torná-las muito mais saudáveis?

**A** aquafaba corresponde ao líquido da cozedura do grão-de-bico ou de outras leguminosas, que pode ser utilizado como alternativa à clara de ovo. Efetivamente, a utilização da palavra “alternativa” não é a mais adequada, pois minimiza a extraordi-

nária habilidade que este líquido tem de imitar os efeitos da clara de ovo.

Apesar de existirem inúmeras opções que funcionam bem como alternativa ao ovo inteiro, como é o caso da linhaça moída, da farinha de soja, do tofu e das sementes de chia, nenhuma funciona tão bem quando falamos de receitas delicadas, que requerem uma consistência aveludada, similar à fornecida pela clara do ovo.

### UMA ESPUMA FIRME E FOFA

Assim como a clara do ovo, a aquafaba tem a capacidade incrível de, quando batida, se transformar numa espuma firme e fofo. Desta forma, pode funcionar como emulsionante, agente levedante e agente formador em receitas doces e salgadas de espuma.

Além de ser um ingrediente praticamente gratuito, uma vez que é apenas um “resíduo” derivado da cozedura de um alimento, é muito fácil de preparar. Para tal, basta bater à mão ou com a varinha de arames elétrica o líquido da cozedura do grão-de-bico ou de outras leguminosas, até formar uma espuma com a consistência desejada.

É importante ressaltar que é preferível usar a água de cozedura de uma conserva de grão de bico ou de outras leguminosas, que preferencialmente não contenha BPA, tenha um baixo teor em sal e seja proveniente de agricultura biológica. ✨



### AQUAFABA

Apesar de existirem inúmeras opções que funcionam bem como alternativa ao ovo inteiro, nenhuma funciona tão bem quando falamos de receitas delicadas, que requerem uma consistência aveludada, similar à fornecida pela clara do ovo.

## RECEITAS

SE É LACTO-VEGETARIANO OU VEGAN, SE TEM ALERGIA AO OVO OU SE É APENAS UM CURIOSO, DEIXAMOS-LHE DUAS SUGESTÕES, PARA SE FAMILIARIZAR COM A AQUAFABA.

### MOÛSSE DE CHOCOLATÉ



#### INGREDIENTES

- 4 taças \* 100g de chocolate preto  
70% de cacau  
\* 150 ml de aquafaba

#### PREPARAÇÃO

1. Corte o chocolate em pedaços e leve a derreter em banho-maria.
2. Enquanto o chocolate está a derreter, bata a aquafaba até formar uma espuma firme e aveludada, similar às claras em castelo.
3. Quando o chocolate estiver derretido, junte ¼ de aquafaba batida e envolva muito bem no chocolate.
4. Transfira todo o chocolate para a taça onde esta a aquafaba e envolva tudo de forma gradual, até ficar homogéneo.
5. Transfira para taças individuais e levar ao frigorífico por, pelo menos, quatro horas.

### MAIONESE VEGAN

#### INGREDIENTES

- \* 100 ml de aquafaba
- \* 200 ml de azeite virgem extra
- \* 1 colher de sopa (10 ml) de vinagre branco
- \* 1 colher de sopa (10 ml) de mostarda
- \* 1 pitada de sal
- \* ½ colher de chá de goma xantana

#### PREPARAÇÃO

1. Num liquidificador bata a aquafaba até atingir uma consistência espumosa e esbranquiçada.
2. Adicione o vinagre, o sal, a mostarda e a goma xantana e bata tudo muito bem.
3. Finalmente, adicione o azeite em fio enquanto bate, até atingir a consistência desejada.
4. Transfira a maionese para um recipiente hermético e conserve no frigorífico durante, no máximo, cinco dias.



€1,85

GRÃO DE BICO BIONA

400 g

Grão de bico cozido e enlatado em água, de agricultura biológica. Sem a adição de sal ou de açúcar.



€2,65

FEIJÃO AZUKI BIO NATUREFOODS

500 g

Utilizado no Japão, o feijão azuki constitui a base na preparação de doces com sabor suave.



€3,45

FEIJÃO MUNGO BIO NATUREFOODS

500 g

Ideal para quem não prescinde de uma alimentação à base de produtos biológicos.

# água de

# cofo

O fluido da vida

# bio



**dr**  
antonio  
MARTINS



Distribuído por:

dietimport



Rua 1º de Dezembro, 45 - 3º Dto.  
1249-057 Lisboa - Portugal

apoioaocliente@dietimport.pt  
www.dietimport.pt

À VENDA NAS LOJAS CELEIRO

# Prepare o corpo: A PRÓXIMA ESTAÇÃO

É primavera, uma boa altura para começar a organizar as suas férias. Mas também para pensar em si e cuidar do seu corpo. Caminhe em direção à estação mais desejada do ano, com as nossas sugestões.



## PRIMEIRO PASSO:

### Desintoxicar

Ao longo do tempo, o nosso corpo acumula compostos indesejáveis. Uma alimentação desequilibrada, rica em produtos processados, gordura e açúcar, sobrecarrega ainda mais o nosso organismo. Desintoxicar é um processo importante que vai ajudar o corpo a eliminar toxinas de uma forma mais efetiva. De forma geral, promover a desintoxicação

é uma recomendação pertinente a cada mudança de estação.

Com a ajuda da fitoterapia, nomeadamente de plantas como o cardo-mariano, dente-de-leão, alcachofra e bétula, pode ajudar o corpo a manter a função fisiológica de purificação.

## SEGUNDO PASSO:

### Hidratar

A água é o principal componente do corpo humano, com funções essen-

ciais no organismo, entre as quais a regulação da temperatura corporal, transporte de nutrientes e eliminação de produtos mais tóxicos.

A água de coco ou as infusões de plantas são uma boa opção de hidratação que pode tentar incluir no seu dia.

## ALIMENTOS COM ELEVADO CONTEÚDO EM ÁGUA.

Aposte também em alimentos que contenham mais água na sua composição. Além de saborosos e ricos em fibra, têm no geral poucas calorias. Poderá optar



€43,38

**TONALIN CLA**  
SOLGAR

60 cápsulas

Suplemento alimentar que fornece Tonalin CLA (de óleo de açafrão).

por consumi-los em qualquer altura do dia, sozinhos ou em saladas, sopas ou batidos.

#### ALIMENTOS COM ELEVADO TEOR EM ÁGUA\*

Alimento (100 g)	Água (g)
Abóbora	96,6
Alface	95,9
Pepino	95,1
Aipo	94,4
Curgete	94
Cebola	93,8
Melancia	93,6
Nabo	93,5
Tomate	93,5
Cogumelos	92,6

(\*)De acordo com a tabela de composição de alimentos portugueses do Instituto Nacional Doutor Ricardo Jorge

#### TERCEIRO PASSO:

### Pensar nas intestinas

Beber muitos líquidos (1,5 a 2 litros de água por dia), consumir fibra em quantidade adequada (mínimo de 25 g por dia) e repor as bactérias benéficas intestinais, são estratégias que contribuem para o bom funcionamento do aparelho intestinal. Os intestinos são responsáveis por uma correta

absorção dos nutrientes e eliminação dos resíduos.

**LEGUMINOSAS.** Representam por si só um grupo da Roda dos Alimentos que deve ser consumido diariamente. Consumir uma a duas porções de leguminosas diárias contribui para um funcionamento intestinal adequado, ajuda na diminuição do colesterol e contribui para um maior grau de saciedade, sobretudo devido ao teor presente em proteína e fibra.

**FRUTOS SECOS E OLEAGINOSOS.** Ricos em fibra, podem e devem ser incorporados nos cereais de pequeno-almoço, nas saladas ou no iogurte.

#### 10 ALIMENTOS COM ALTO TEOR EM FIBRA\*

Alimento (100 g)	Fibra (g)
Favas	27,6
Feijão branco	22,9
Damasco seco	19,0
Ameixa seca	15,6
Ervilhas	15,0
Grão-de-bico	13,5
Miolo de amêndoa com pele	12
Lentilhas	11,8
Figo seco	11
Maça seca	9,5

(\*)De acordo com a tabela de composição de alimentos portugueses do Instituto Nacional Doutor Ricardo Jorge

*Consumir uma a duas porções de leguminosas diárias contribui para um funcionamento intestinal adequado, ajuda na diminuição do colesterol e contribui para um maior grau de saciedade, sobretudo devido à presença de fibra.*

#### PREPARE-SE PARA O VERÃO. SIGA AS NOSSAS SUGESTÕES E O SEU CORPO AGRADECE:

Primeira  
passo

\* Desintoxicar

Segunda  
passo

\* Hidratar

Terceira  
passo

\* Pensar nos  
intestinos

Quarta  
passo

\* Controlar o peso  
e o apetite



€3,39

**MAÇÃ SECA**  
NATUREFOODS

90 g  
Rodelas de maçã  
seca bio.



€23,99

**SLANKUFIT**  
BIONAL

60 cápsulas  
Suplemento alimentar  
composto por uma  
combinação de  
extrato de konjac,  
estandardizado em  
glucomanano, e de  
extrato patenteado de  
açafraão Satiereal®.



€34,39

**COMPLEXO**  
**TERMOGÉNICO**  
SOLGAR

60 cápsulas  
Fórmula  
avançada de oito  
substâncias ativas  
que auxiliam a  
termogénese.



€3,55

**MISTURA**  
**CEREAIS**  
**LEGUMINOSAS**  
CLEARSPRING

250 g  
Mistura de cereais  
e leguminosas  
biológicas, de  
cozedura rápida.



€3,39

**FUSILLIS**  
**PROTEICOS**  
NATUREFOODS

250 g  
Fusilli proteico  
com lentilhas  
verdes, grão de  
bico ou lentilhas  
vermelhas  
biológicas.



€3,89

**CREME DE**  
**AMENDOIM**  
NATUREFOODS

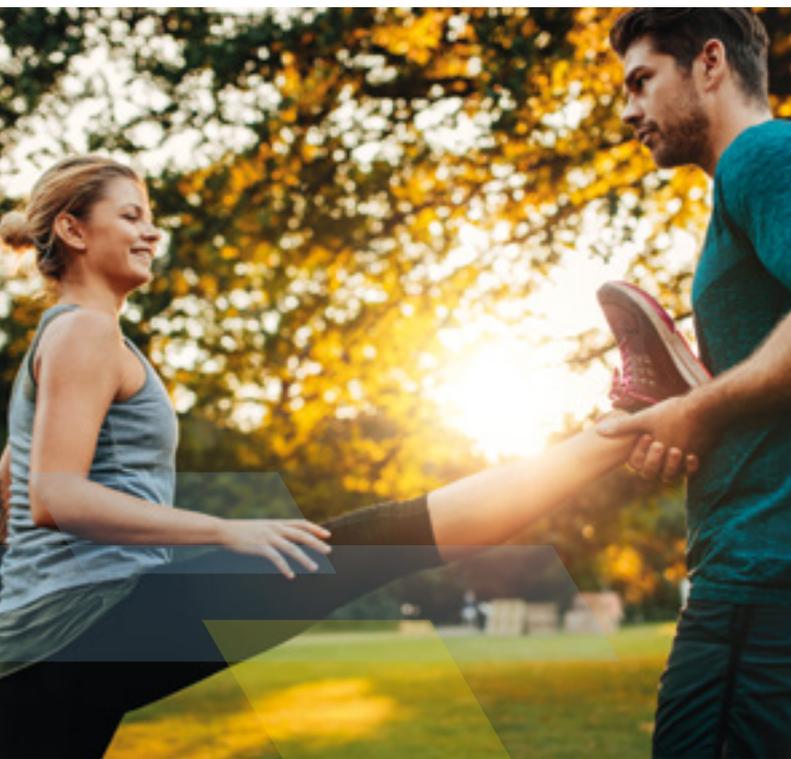
350 g  
Creme de amendoim  
biológico.  
Alto teor em fibra,  
ácido fólico e  
magnésio. Sem  
gordura de palma.



€5,69

**AMEIXA SECA**  
LOU PRUNEL

250 g  
Ameixas secas  
d'Agen biológicas  
pasteurizadas.



Experimente estas receitas, deliciosas alternativas para o pequeno-almoço.

Siga um plano alimentar saudável e variado e pratique regularmente uma atividade física que lhe agrade.

**QUARTO PASSO:**

*Controlar o peso e o apetite*

Procure suplementos alimentares à base de substâncias que promovam a saciedade e que contribuam para a redução de gordura. Para ajudar no controlo do apetite poderá por exemplo escolher o glucomanano, uma fibra solúvel natural extraída da raiz da planta *Amorphophallus konjac*. Para a redução de gordura, o extrato de chá verde, ácido linoleico conjugado (CLA) ou café verde podem ajudar. Não esqueça, contudo, que o ideal será sempre aliar a prática de exercício físico regular a uma alimentação equilibrada.

**PLANO ALIMENTAR SEMANAL**

Sugerimos um plano alimentar semanal vegetariano, com receitas deliciosas e pratos diferentes, para variar as suas escolhas alimentares.

REFEIÇÃO	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
PEQUENO-ALMOÇO	Delícia de banana e nozes*	Bebida de arroz coco biológica Provamel + pão de mistura com margarina de soja Provamel	Papas de aveia com mel e avelãs <sup>4</sup>	Chá verde Sir Winston + tostas com creme de amendoim Naturefoods	Smoothie de coco e espinafres <sup>2</sup>	Scones de amêndoa*	Orange crepes** + Infusão Naturefoods Detox
MEIO DA MANHÃ	Cappuccino vegetal sabor caramelo, avelã ou baunilha**	Peça de fruta fresca e biológica	Cookies de arandos vermelhos e chocolate <sup>3</sup>	6 amêndoas sem pele Naturefoods	Queque de coco e ananás** + Infusão Naturefoods Hibisco	Peça de fruta fresca e biológica	1 bolinha Bounce amêndoa spirulina + chá ou infusão
ALMOÇO	Moussaka de lentilhas ou de feijão preto**	Massa com courgette, tomate e molho cremoso de limão*	Empadão de seitan com espinafres <sup>4</sup>	Risotto de coco com rúcula e amêndoas <sup>5</sup>	Beringelas com queijo fresco**	Hamburger de quinoa com molho de bagas goji*	Quiche de cogumelos e alho francês**
MEIO DA TARDE	Peça de fruta fresca e biológica	Barra de Muesli com fruta*	Peça de fruta fresca e biológica	Batido de morango <sup>6</sup>	Peça de fruta fresca e biológica	Muffin de mirtilo*	Peça de fruta fresca e biológica
JANTAR	Cogumelos recheados*	Tofu com legumes <sup>7</sup>	Alho francês à brás**	Caril de tofu com vegetais**	Bolinhas de milho-miúdo com cogumelos* e salada de alface	Salada de pastinaca e funcho*	Wrap cremoso de tofu com abacate <sup>8</sup>

\*\*Disponível nas Lojas Celeiro selecionadas  
 \*Receita no site Provamel: 1 Receita revista Vida Celeiro 21 pág.41 · 2 Receita revista Vida Celeiro 33 pág.8  
 3 Receita revista Vida Celeiro 36 pág.42 · 4 Receita revista Vida Celeiro 25 pág.40 · 5 Receita revista Vida Celeiro 34 pág.40  
 6 Receita revista Vida Celeiro 26 pág.2 · 7 Receita revista Vida Celeiro 29 pág.5 · 8 Receita revista Vida Celeiro 25 pág.40

# VIVA COM SAÚDE



**TRIPLA ACÇÃO**  
**CÉREBRO ✓**  
**CORAÇÃO ✓**  
**VISÃO ✓**



**1**  **dia**

EMBALAGEM PARA 90 DIAS

BIOFIL™ OMEGA 3 TRIPLA ACÇÃO CONTÉM 1G DE ÓLEO DE PEIXE | 600 MG EPA+DHA | 350 MG EPA | 250 MG DHA | POR CÁPSULA MOLE & POR TOMA DIÁRIA. O DHA CONTRIBUI PARA A MANUTENÇÃO DE UMA NORMAL FUNÇÃO CEREBRAL E DE UMA VISÃO NORMAL. EPA E DHA CONTRIBUEM PARA O NORMAL FUNCIONAMENTO DO CORAÇÃO. BIOFIL™ OMEGA 3 TRIPLA ACÇÃO É UM SUPLEMENTO ALIMENTAR. NÃO DEVE SER UTILIZADO COMO SUBSTITUTO DE UM REGIME ALIMENTAR VARIADO. É IMPORTANTE MANTER UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL. BIOFIL™ É UMA MARCA REGISTADA DA KAPS, LDA | RUA EDUARDO COELHO 27 E 31, 1200-165 LISBOA | BIOFIL.PT



# COMO “LIMPAR” AS ARTÉRIAS

O sangue arterial leva oxigénio a todas as células, tecidos e órgãos. Garanta a sua saúde e saiba como eliminar os obstáculos que interferem com a corrente sanguínea.

**Q**uando surgem obstáculos nos vasos sanguíneos a impedir uma boa circulação do sangue arterial, estamos perante um problema de saúde que é uma das principais causas de morte no mundo: a aterosclerose.

## ATEROSCLEROSE

**O QUE É:** Resulta da deposição de colesterol, em forma de placa, nas paredes internas das artérias.

**O QUE PROVOCA:** Diminui a área dos vasos sanguíneos, o que dificulta a circulação do sangue.

**ONDE PODE OCORRER:** Em qualquer artéria do corpo: nas coronárias (irrigam o coração), nas cerebrais (irrigam o cérebro), nas hepáticas (irrigam o fígado), etc.

**CAUSAS:** Fatores como a existência de hipertensão, hábitos tabágicos, diabetes, colesterol elevado, doenças que provocam o aumento da coagulação sanguínea, o uso de certos medicamentos e, possivelmente, infeções do revestimento interno das artérias, poderão agravar esta propensão para a lesão arterial.

*É a deposição de placas de colesterol nas paredes internas das artérias do coração, do cérebro (e não só) que provoca a aterosclerose, uma das principais causas de morte em todo o mundo.*

## DA ATEROSCLEROSE AO AVC

Quando os vasos sanguíneos são danificados (o que pode acontecer até em idades jovens) as plaquetas presentes no sangue reúnem-se no local do dano, a que se junta uma mistura de colesterol e outras gorduras, depósitos de cálcio e detritos (restos) celulares. É este aglomerado que provoca a inflamação da parede das artérias. Os glóbulos brancos são, então, ativados e conduzidos à zona lesada, para reparar o estrago.

Ao longo do tempo, forma-se uma capa fibrosa em volta dos depósitos de gordura que, por sua

**O mirtilo contém ácido salicílico o que, em doses baixas, impede a coagulação sanguínea e reduz o risco de ataque cardíaco**

### SINTOMAS A TER EM ATENÇÃO

DOR NO PEITO QUE SURGE, POR EXEMPLO, DURANTE O EXERCÍCIO FÍSICO OU EM CASO DE STRESSE (ANGINA DE PEITO).

DOR NAS PERNAS (CLAUDICAÇÃO) DE FORMA INTERMITENTE, QUANDO O BLOQUEIO OCORRE NAS ARTÉRIAS QUE CONDUZEM O SANGUE ATÉ ÀS PERNAS.

ACIDENTE VASCULAR CEREBRAL QUANDO SE DÁ O BLOQUEIO NAS ARTÉRIAS QUE LEVAM O SANGUE ATÉ AO CÉREBRO.

vez, podem continuar a aumentar de volume, levar ao bloqueio da circulação sanguínea e até provocar dor. Caso suceda a rutura destes aglomerados fibrosos, podem desenvolver-se coágulos sanguíneos que são, no fundo, a causa dos ataques cardíacos e dos acidentes vasculares cerebrais.

### COMO PREVENIR

É fundamental dar atenção ao controlo da tensão arterial, dos níveis de colesterol, triglicéridos, homocisteína e níveis de glicose sanguíneos.

As mudanças no estilo de vida são essenciais, tal como praticar exercício físico diariamente e adotar uma alimentação saudável (o consumo regular de peixe gordo, rico em ómega-3, é particularmente protetor, em detrimento do consumo exagerado de carne vermelha).

Muitas vezes, sugere-se a toma diária de uma dosagem baixa de ácido salicílico (encontra-se naturalmente presente nos mirtilos e no salgueiro, por exemplo). O objetivo é inibir, de certa forma, a coagulação sanguínea, para reduzir risco de ter um ataque cardíaco (no caso



€16,59

#### CHOLESTEROL BIONAL

40 cápsulas

Com alcaçofra, óleo de linhaça, levedura de arroz vermelho, policosanol e coenzima Q10.



€34,86

#### ÔMEGA-3 DUPLA POTÊNCIA SOLGAR

60 cápsulas

Fornece ácidos gordos polinsaturados ómega-3 livres (EPA- ácido eicosapentaenoico e DHA- ácido docosahexaenoico), que se encontram sob uma forma "pré-digerida", o que permite a sua rápida absorção.



€36,22

#### VITAMINA K2 100 µG SOLGAR

50 cápsulas

Fornece 100 µg de vitamina k2 que se encontra na forma menaquinona-7, derivada naturalmente do natto (grãos de soja cozidos e fermentados), uma das suas fontes alimentares mais ricas.



€17,39

#### ESPIRULINA 750mg SOLGAR

100 comprimidos

Processada de modo especial, para conservar o seu teor de vitaminas, enzimas e aminoácidos, sendo cuidadosamente cultivada num ambiente isento de pesticidas e poluentes.



€1,25

#### BARRA RAW DE PEPITAS DE CACAU E AMÊNDOAS BIO ROO BAR

30 g

Barra raw, vegan, biológica, sem glúten e sem açúcares adicionados (contém açúcares naturalmente presentes).



de doença coronária arterial, ou nas pessoas com fatores de risco significativo]. A toma de arroz vermelho fermentado (rico em monacolina K, associada à manutenção de níveis normais de colesterol no sangue) também pode contribuir para a inibição da aterosclerose.

Assim como a exfoliação da pele a torna mais limpa e macia, a

preferência por certos alimentos pode revelar-se protetora para as suas artérias, “promovendo a sua limpeza”. De forma geral, para que as suas artérias fiquem em bom estado, não podem faltar à refeição alimentos com abundância de compostos antioxidantes, substâncias com propriedades anti-inflamatórias e alimentos fonte de fibra. ✨

*Para manter uma boa qualidade de vida e a saúde das suas artérias, pratique exercício físico diariamente e adote uma alimentação saudável, onde deverá estar incluído o peixe gordo, rico em ómega-3, a fruta, rica em fibra, os vegetais, sementes, frutos secos e azeite.*

## PREVINA-SE: COMA FRUTA & VEGETAIS

**PARA PREVENIR A ATEROSCLEROSE HÁ FRUTAS E VEGETAIS QUE ATUAM COMO HERÓIS PROTETORES DO ORGANISMO: OS SEUS COMPONENTES ESTIMULAM O SISTEMA IMUNITÁRIO, ELIMINAM FATORES DE RISCO E REMOVEM O COLESTEROL. SAIBA QUAIS SÃO E COMO ATUAM.**

### FRUTA & VEGETAIS

→ A fruta eleita para liderar esta missão é o abacate, que pode ser reduzido a pasta e espalhado na sua sandes predileta, em substituição da manteiga - fonte de gordura saturada e colesterol. O abacate é um fruto muito nutritivo, que fornece ácidos gordos monoinsaturados (amigos do coração), fibra e vitamina K.

→ Os arandos vermelhos, ricos em bioflavonoides, também não podem faltar, conferindo frescura e um toque de originalidade às suas receitas de culinária. Também as laranjas e o tomate devem fazer parte da sua lista de compras básicas, assegurando níveis ótimos de vitamina C e potássio. A vitamina C é importante para a cicatrização dos tecidos e o potássio tem um papel importante na regulação da tensão arterial. Igualmente generosos em vitamina C, potássio e fibra são os dióspiros, portanto lembre-se de lhes pedir ajuda, quando os encontrar no outono. A fibra é um nutriente chave para a saúde cardiovascular, porque tem um efeito regulador sobre o intestino, auxiliando a remoção do colesterol em excesso do organismo e promovendo a sensação de saciedade, que é determinante no controlo do peso corporal.

Para finalizar, quando o verão chegar, há que comprar

melancia, que fornece L-citrulina, aminoácido que tem sido referenciado como capaz de apoiar a redução da tensão arterial e da inflamação.

Dos produtos horticolas, convém destacar os brócolos, que são fonte de fibra e vitamina K. Cada vez mais estudada, no que respeito diz à saúde cardiovascular, esta vitamina tem sido apontada como uma arma eficaz contra a calcificação e endurecimento das artérias. Para utilizar na sopa ou em saladas, os espinafres também apoiam a saúde do seu sistema cardiovascular, devendo ao seu teor de fibra, potássio e folato este efeito protetor. Concretamente, o folato tem demonstrado contribuir para a redução dos níveis de homocisteína, que se sabe ser um fator de risco para o desenvolvimento de patologia cardiovascular e aterosclerose.

A investigação científica também tem apontado o efeito benéfico da toma de espirulina, por esta revelar ação hepatoprotetora e, desta forma, contribuir para a redução de colesterol total, colesterol LDL (“mau colesterol”) e triglicéridos. Rica em aminoácidos, também tem demonstrado auxiliar a redução dos valores de tensão arterial.

### ÓLEOS E GORDURAS

→ **ÓLEO (GORDURA) DE COCO:** fonte vegetal

de ácidos gordos de cadeia média, que têm sido associados à redução da deposição de placa aterosclerótica. Tem um papel na conversão do colesterol sérico em compostos mais facilmente disponíveis para produção de energia.

→ **AZEITE:** é típico da alimentação mediterrânica, rico em ácidos gordos monoinsaturados (ácido oleico), estudado há muito tempo pelo seu efeito benéfico na redução dos triglicéridos e do stresse oxidativo dos vasos sanguíneos. A ciência tem sinalizado o seu consumo como protetor, contribuindo para a diminuição do risco de vir a sofrer acidente vascular cerebral.

❖ **SUGESTÃO:** substitua a manteiga e o óleo alimentar por uma mistura de óleo (gordura) de coco e azeite.

### SEMENTES E FRUTOS SECOS

→ **SEMENTES DE CHIA:** ricas em fibra e ómega-3 (ácido alfa-linolénico), nutrientes associados à regulação da tensão arterial, ao aumento do colesterol HDL (“bom colesterol”), à redução do colesterol LDL e à redução dos triglicéridos.

→ **AMÊNDOAS:** ideais para enriquecer um lanche, em substituição de snacks salgados e fritos. As amêndoas fornecem proteínas e gorduras mono e polinsaturadas, fibra e vitamina E, que são nutrientes essenciais para a saúde do seu coração e artérias.

❖ **SUGESTÃO:** opte por uma barra raw com chia e amêndoa, numa pausa do seu dia.



Seja qual for a prisão de ventre,  
*a natureza encontra sempre  
o caminho mais rápido.*



8  
HORAS



**ORTIS**  
laboratoires

Harmonia com a natureza.®

DESCUBRA TODA A GAMA  
DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES

Distribuído por:  
**dietimport**  
THE HEALTHY WAY

Rua 1º Dezembro, nº 45 - 3º dto. • 1249-057 LISBOA  
Tel: 21 030 60 00 • Fax: 21 030 60 12 • apoioaocliente@dietimport.pt

À venda em lojas de produtos naturais e lojas Celeiro.

Siga as instruções de toma descritas na embalagem. Não exceder a toma diária recomendada.

Não utilizar em casos de hipersensibilidade ou alergia a qualquer um dos seus constituintes, obstrução intestinal, dor abdominal de origem desconhecida, ou qualquer doença inflamatória intestinal e em caso de hemorroidas.

É importante seguir um regime alimentar variado e equilibrado e um estilo de vida saudável.

# ALIMENTAÇÃO E COSMÉTICA

A chegada de um bebê é um momento de grande felicidade e emoção, mas também de ansiedade, dúvidas e preocupações. Neste Especial Bebê reunimos alguns conselhos e dicas sobre alimentação e cuidados cosméticos para ajudar a vivenciar sem grandes percalços esta fase tão maravilhosamente intensa.

*Das 0 aos  
2 anos*



O bem-estar geral é, em grande parte, determinado por bons hábitos alimentares em qualquer altura da vida, mas é sobretudo importante quando se fala na alimentação do bebê. Esta deve ser variada para satisfazer as suas necessidades energéticas e fornecer todos os nutrientes necessários a um crescimento e desenvolvimento saudáveis.



## DOS 0 AOS 6 MESES

O alimento de eleição (e o primeiro alimento) é o leite materno - inquestionavelmente o mais completo e que, em termos nutricionais, fornece inclusive substâncias que protegem e combatem as infeções. A OMS (Organização Mundial de Saúde) recomenda a amamentação em exclusivo nos primeiros seis meses de vida porque assegura a saúde e o desenvolvimento do bebé. Também é desejável manter o leite materno durante a fase de diversificação alimentar.

## DOS 6 MESES AOS 2 ANOS

É nesta altura que se inicia a diversificação alimentar pois, a partir dos seis meses, o leite já não satisfaz as necessidades energéticas exigidas - o bebé movimenta-se mais, vai começar a gatinhar e a dar os primeiros passos.

Por vezes, esta fase é iniciada mais cedo, especialmente quando a mãe tem que voltar a trabalhar ou quando o leite materno, por qualquer motivo, não é suficiente. Assim, entre os quatro e os seis meses introduzem-se outros alimentos como as sopas de legumes, papas lácteas ou não lácteas e a fruta.

De acordo com a indicação do pediatra, o primeiro alimento a dar com colher será a sopa ou papa. As primeiras refeições sólidas representam um grande desafio para os pais, mas sobretudo para o bebé. Lembre-se que este estava habituado apenas a mamar (ou a beber biberão) e a partir de agora passa a alimentar-se através da colher. Comece por oferecer-lhe uma pequena quantidade e vá aumentando gradualmente. Qualquer novo alimento (legume, carne ou fruta) deve ser adicionado individualmente, respeitando sempre um intervalo de três a cinco dias para verificar possíveis reações alérgicas.

### PAPA

Alguns pediatras optam por recomendar em primeiro lugar a papa e, numa fase posterior, a sopa, sobretudo se o percentil de peso não for elevado. As papas são elaboradas à base de cereais, podem ser lácteas (conter leite) ou não e, antes dos seis meses, são normalmente isentas de glúten (proteína presente em alguns cereais como o trigo, centeio, cevada e aveia). Se a papa for não láctea, deve ser preparada com o leite que o bebé consome no momento (inclusive leite materno). Do perfil nutricional das papas destaca-se o elevado valor energético, pois tem hidratos de carbono, proteínas vegetais (dos cereais) e animais (do leite), bem como vitaminas e minerais.

A escolha das primeiras papas pode revelar-se difícil, devido à grande variedade existente.

➔ **A NOSSA SUGESTÃO:**  
papas com ingredientes biológicos, cereais integrais e sem adição de açúcar, sal, corantes, aromatizantes ou conservantes.

### SOPA

#### OS LEGUMES

As primeiras sopas devem ter uma quantidade limitada de legumes, normalmente dois ou três: como a batata, cenoura, abóbora ou cebola e não se deve adicionar sal. Os restantes legumes devem ser introduzidos progressivamente. Após reduzir os legumes a puré, deve adicionar um fio de azeite virgem extra, em cru. Para além dos benefícios nutricionais, a sopa proporciona ao bebé uma grande variedade de legumes e permite-lhe explorar vários sabores e texturas.

#### AS LEGUMINOSAS

Ricas em nutrientes importantes como proteínas, minerais (cálcio, potássio, magnésio, fósforo, zinco) e vitaminas do complexo B, podem ser adicionadas às sopas a partir dos 11-12 meses. As variedades biológicas já enlatadas e cozidas, sem sal, revelam-se soluções muito práticas.

#### PROTEÍNA ANIMAL (carne, peixe e ovos)

A carne, adicionada aos legumes da sopa, é normalmente introduzida entre os cinco e seis meses, de



### GAMA HOLLE

Uma das mais completas gamas de alimentação biológica para bebé: fórmulas para lactentes com leite de vaca ou com leite de cabra; papas lácteas e não lácteas com cereais integrais, boiões e saquetas de frutos e legumes, uma grande variedade de snacks... Sem adição de açúcares e sem adição de sal. Contêm açúcares naturalmente presentes. Descubra tudo em [www.holle.pt](http://www.holle.pt)

\* PVP. A PARTIR DE €1,45



APÓS OS 9 MESES.

### SNACKS DE MILHO TUFADO BIO LITTLE BELLIES

12 g

Biológicos e isentos de glúten. Sem adição de açúcar. Contêm açúcares naturalmente presentes. Ideais em vez das tradicionais bolachas.

\* PVP. €1,59

### GAMA CATTIER

Cosméticos biológicos para bebé, hipoalergénicos e com ingredientes naturais: amêndoas doces e calêndula. 0% parabenos, sulfatos, álcool, sabão, fenoxietanol, CMIT-MIT, EDTA, PEG, ftalatos, bisfenol A.

\* PVP. A PARTIR DE €7,99



### FRESCOS BIOLÓGICOS CELEIRO

\* PVP. SOB CONSULTA

Nas lojas Celeiro pode encontrar uma vasta oferta de frutas e legumes biológicos, ideais para preparar as refeições saudáveis do seu bebé.



### TOALHITAS PARA BEBÉ WATERWIPES

60 unidades

As toalhitas para bebé mais puras do mundo: sem químicos, 99,9% água e 0,1% extrato de fruta.

Adequadas à pele sensível, desde o nascimento.



\* PVP. €4,79



## PRODUTOS LÁCTEOS

O leite de vaca meio-gordo, de preferência biológico, pode ser ingerido a partir dos 12 meses por bebês sem historial de alergias. Após os nove meses, os iogurtes podem ser uma solução para os lanches, simples ou misturados com fruta. Aqui também, de preferência biológicos.

## OUTROS ALIMENTOS

O pão, as bolachas, bem como outros snacks, permitem ao bebé experimentar novas texturas e podem ser introduzidos a partir dos seis a oito meses dependendo da dentição e da vontade de mastigar. Opte por variedades biológicas sem gorduras hidrogenadas, sem adição de sal nem de açúcar e com o mínimo de aditivos possível. ✪

preferência biológica. Deve iniciar-se com o borrego, frango ou peru e, só depois, a carne de vitela. Comece por uma pequena quantidade, aumentando gradualmente até aos 20 a 25 g por refeição.

O peixe introduz-se habitualmente aos nove meses começando pelos magros (linguado, pescada, maruca e dourada) e, só depois, os peixes gordos (salmão, sardinha, atum, cavala). O peixe pode ser fresco ou congelado, mas sempre de qualidade. Deve ainda ter sempre o cuidado de retirar as espinhas e escamas.

Aos nove meses também pode iniciar-se o consumo da gema do ovo. A clara, devido ao seu potencial alergénico, só deve ser introduzida aos 11-12 meses e de forma gradual.

➔ **A NOSSA SUGESTÃO:**  
escolha produtos biológicos.

## FRUTA

As opções iniciais mais comuns são os purés de maçã e de pera cozidas ou cruas, de preferência biológicas. Pode optar por purés de fruta biológicos em boião ou saqueta, muito práticos pois não requerem preparação.

## ÁGUA

Durante a amamentação exclusiva não se aconselha a água, pois esta é fornecida pelo leite materno em quantidade suficiente. Ao iniciar-se a diversificação alimentar, o bebé pode começar a beber água e chás específicos para bebês, sem adição de açúcar.

*Escolha, de preferência, produtos biológicos, sem adição de açúcar, sal, corantes, aromatizantes ou conservantes. As boas escolhas na infância ajudam a criar bons hábitos na idade adulta.*

## CUIDADOS BÁSICOS COM A PELE

### BANHO

A pele dos bebês é muito sensível e muitos apresentam tendência para ter pele atópica, mais seca e com eczema. O banho não deve ser muito prolongado nem ter a água muito quente. Use um produto de limpeza suave e, após o banho, hidrate com produtos emolientes o mais naturais possível.

### MUDA DA FRALDA

A zona da fralda requer uma atenção especial pois são comuns situações como infeção fúngica (candidíase), dermatite irritativa ou até alergia a algum componente da fralda. É essen-

cial uma boa limpeza com toalhetas suaves e produtos apropriados, secar bem a pele e aplicar um creme barreira.

➔ **A NOSSA SUGESTÃO:** de uma forma geral, recomendam-se cosméticos mais naturais, hipoalergénicos (minimizam o risco de alergias), sem conservantes potencialmente nocivos (parabenos, phenoxyethanol, etc.), nem potencialmente irritantes (capryl glycol, diazolidinyl urea methylisothiazolinonas, etc.), sem perfumes de origem sintética ou aditivos.

*Ainda ficou com dúvidas?*  
Não deixe de assistir aos workshops gratuitos Celeiro em parceria com a Mamãs e Bebés.  
CONFIRMA AS PRÓXIMAS DATAS NA PÁGINA 50.

# Rebuçados de ervas Suíças sem açúcar



Ingredientes da amostra do Rebuçado de Flores de Sabugueiro:  
Isomalte, acidificante (ácido málico), extrato (0,6%) de flores de sabugueiro e mistura de ervas suíças Ricola, sumo de limão concentrado, edulcorantes (aspartame, acessulfame-K), aromas naturais e extratos de frutas e plantas.

Ingredientes da amostra do Rebuçado de Limão-melissa:  
Isomalte, ácido cítrico, vitamina C, mistura (0,3%) de erva cidreira e de ervas Ricola, aromatizantes naturais (limão, menta, mentol), edulcorantes (aspartame 0,07 g /100 g, acessulfame-k 0,05 g/100 g), corante (E160a).

**Ricola**<sup>®</sup>  
O segredo é Chrütercraft

“Chrütercraft” é uma mistura exclusiva de ervas

Distribuído por:

dietimport  
THE HEALTHY WAY

Rua 1º Dezembro, nº 45 - 3º dto. • 1249-057 LISBOA  
Tel: 21 030 60 00 • Fax: 21 030 60 12 • apoioaocliente@dietimport.pt

Com uma combinação exclusiva de ervas suíças, os rebuçados Ricola têm um efeito suavizante e um sabor verdadeiramente inesquecível.

À venda nas lojas Celeiro.

[www.ricola.com](http://www.ricola.com)

# INFERTILIDADE MASCULINA

## O que precisa saber

Afeta cerca de 15 a 20% dos casais em idade reprodutiva e nem todas as causas são conhecidas. Saiba que nutrientes podem ajudar a fazer a diferença.

**S**egundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) a infertilidade é a incapacidade de um casal sexualmente ativo, que não pratica contraceção, em alcançar uma gravidez no espaço de um ano. É considerada um problema de saúde pública que afeta cerca

de 15 a 20% dos casais em idade reprodutiva, com causas que afetam tanto as mulheres como os homens.

Nos últimos anos, têm sido desenvolvidos inúmeros estudos que indicam que a qualidade do esperma do homem, mais concretamente a concentração e a quantidade,

### DISRUPTORES ENDÓCRINOS

Q que são?

Substâncias químicas que atuam no nosso organismo como se fossem hormonas, levando a alterações hormonais. Apesar de existirem na natureza muitas substâncias com propriedades semelhantes, como os fitoestrogénios presentes na soja, na sua forma artificial parecem ter repercussões graves para a saúde.

Já foram detetadas inúmeras substâncias que atuam como disruptores endócrinos, tais como o chumbo, o DDT, os ftalatos, o bisfenol A, os parabenos, entre outras. Mas ainda não se sabe ao certo qual a quantidade nem grau de exposição necessários para prejudicar efetivamente a saúde. Porém, acredita-se que, mesmo em pequenas quantidades, poderão provocar alterações significativas no organismo humano. Novos estudos terão de ser desenvolvidos para obter respostas mais conclusivas.

diminuiu aproximadamente 50% nos últimos 40 anos.

Existem diversos fatores que podem aumentar a infertilidade masculina. No entanto, são as alterações ao nível da qualidade e da quantidade do esperma que são apontadas como as principais responsáveis. Estas alterações podem surgir de fatores genéticos, lesões, cirurgias no aparelho genital, infeções sexualmente transmissíveis, estilo de vida sedentário, adiamento da paternidade e da maternidade e contacto com disruptores endócrinos.

### MELHORE O ESTILO DE VIDA

Relativamente ao estilo de vida, existem alguns fatores que podem afetar igualmente a qualidade do esperma:

- \* **O excesso de peso e obesidade podem afetar a quantidade de espermatozoides e os níveis hormonais (testosterona).**
- \* **O consumo de bebidas alcoólicas, tabaco e drogas pode interferir no número e na mobilidade dos espermatozoides.**
- \* **A exposição contínua e prolongada a fontes de calor pode provocar o aumento da temperatura escrotal, afetando a qualidade do esperma.**



€3,79

**MACA EM PÓ BIOLÓGICA**  
VIDA CELEIRO

100 g

Maca é uma planta milenar que cresce nos Andes peruanos com excelentes características adaptógenas, necessárias às condições climáticas extremas.



€11,17

**CITRATO DE ZINCO 30 MG**  
SOLGAR

100 cápsulas

O zinco contribui para o normal funcionamento do sistema imunitário e para uma fertilidade e reprodução normais.



€11,44

**SELÉNIO 100µg**  
SOLGAR

100 comprimidos

O selénio é um mineral que contribui para a normal espermatogénese, para o normal funcionamento do sistema imunitário e para a proteção das células contra oxidações indesejáveis.



€34,86

**ÔMEGA-3 DUPLA POTENCIA**  
SOLGAR

60 cápsulas

Suplemento alimentar que fornece ômega-3 sob uma forma "pré-digerida", que permite a sua rápida absorção.

\* O stresse e a ansiedade não provocam, de forma direta, alterações nos espermatozoides, mas indiretamente podem influenciar negativamente o seu grau de concentração e a qualidade do sémen.

A realização de um espermograma e o despiste de determinados fatores que podem estar na origem da infertilidade é essencial. No entanto, nem sempre é possível determinar as causas da mesma.

## CUIDE DA ALIMENTAÇÃO

De uma forma geral, uma alimentação rica em determinados nutrientes e a suplementação adequada podem ser uma mais valia neste tipo de situações.

**VITAMINA A** Essencial na assimilação e aproveitamento de proteínas e vitaminas.

VRN\*: 800 µg. » Presente na laranja, fígado, brócolos, abóbora e cenouras.

**VITAMINA C** Melhora a movimentação dos espermatozoides e protege-os de agressões externas.

VRN\*: 80 MG. » Presente na laranja, tomate ou kiwi.

**VITAMINA E** Ajuda na síntese de hormonas importantes para o sistema reprodutor e protege os espermatozoides de mutações.

VRN\*: 12 MG. » Presente no óleo de germen de trigo, nozes, óleo de girassol ou amêndoas.

**ZINCO** Associado à melhoria da concentração e quantidade de espermatozoides.

VRN\*: 10 MG. » Presente nos cereais integrais, ovos, abóbora, nozes ou feijão.

**ÓMEGA-3** Melhora a mobilidade dos espermatozoides, aumentando as probabilidades de fecundação.

» Presente nos peixes gordos, ovos, leite ou semente de linhaça.

**E AINDA:**

**SELÉNIO** É um mineral que contribui para a normal espermatogénese e para a proteção das células contra oxidações indesejadas.

**L-CARNITINA** Estudos indicam que uma dose diária de 3g de L-carnitina parece melhorar significativamente a qualidade morfológica dos espermatozoides.

**TRIBULUS TERRESTRIS**

É uma planta que pode aumentar a produção de testosterona, logo a quantidade de espermatozoides.

**MACA PERUANA** É uma planta que ajuda no aumento da libido e que pode melhorar a performance sexual.

## NOTA FINAL

Não descuide a sua saúde reprodutiva. O aconselhamento junto de um profissional de saúde especializado e a realização de exames é fundamental para determinar a causa e aplicar o tratamento mais indicado. ❁

\*VRN - Dose diária de referência

**Bach**<sup>®</sup>  
ORIGINAL  
FLOWER ESSENCES

**nelsons**

Domine as suas emoções



Utilize o seu potencial  
Com os 38 Florais de Bach<sup>®</sup> Original



Edward Bach desenvolveu um método único e natural para que cada um possa viver em harmonia emocional. Os 38 Florais de Bach contemplam todas as emoções passageiras e regulares do indivíduo e participam na harmonia emocional do quotidiano.

À venda nas lojas Celeiro.

Distribuído por:

dietimport<sup>®</sup>  
THE HEALTHY WAY

Rua 1º Dezembro, nº 45 - 3º dto. • 1249-057 LISBOA  
Tel: 21 030 60 00 • Fax: 21 030 60 12 • apoioaocliente@dietimport.pt

# CONSULTÓRIO

por **DR. PEDRO LÔBO DO VALE**  
médico de clínica geral

## PERGUNTAS E RESPOSTAS

Envie-nos as suas dúvidas e questões para:  
[vidaceleiro@celeiro.pt](mailto:vidaceleiro@celeiro.pt)

? *Tenho 19 anos e desde que iniciei os estudos no ensino superior desregulei a forma como me alimento. Estou longe da família e a exigência desta nova rotina leva a que não consiga cozinhar devidamente. Ao longo do dia, petisco. Ao final do dia, quando vou para casa, passo no supermercado e compro comida muito calórica e pouco saudável, que acabo por comer sem parar durante a noite, antes de me deitar. Gostava de saber a sua opinião e pedir-lhe sugestões para acabar com estes episódios, até porque o meu peso não para de subir.*

DIOGO, ÉVORA

→ Caro leitor, Efetivamente, poderá ter desenvolvido o transtorno da compulsão alimentar. É importante que procure apoio psicológico para desconstruir os comportamentos que o estão a prejudicar e ter força para implementar uma roti-

Opte por comer de forma saudável: prefira os legumes e use técnicas culinárias simples, como os grelhados.



na alimentar saudável. Deve planear e repartir as suas refeições ao longo do dia, optando por alimentos saudáveis e técnicas de culinária simples (cozer, grelhar e adicionar produtos hortícolas e azeite - cozinhando em cru sem deixar estrugir). Não esqueça a prática de atividade física regular e de beber cerca de dois litros de água por dia, porque assim conseguirá controlar o seu peso corporal.

Para promover a sensação de saciedade, poderá experimentar a ingestão de glucomanano (fibra de Konjac), através de alimentos que o contêm (por exemplo, massas elaboradas com Konjac) ou através de um suplemento alimentar, sempre com muita água.

Se, ainda assim, se sentir ansioso, triste e até com dificuldade em conciliar o sono, poderá ser útil a toma de valeriana, para o ajudar a lidar com o stresse de um estilo de vida muito ocupado. Também o 5-HTP, aminoácido importante para o metabolismo da serotonina, apoiando a melhoria da atividade cerebral, poderá ser uma opção, concretamente nesta fase.



? *Tornei-me vegan há cerca de um ano, portanto aboli todos os alimentos de origem animal ou de alguma forma relacionados com a exploração ou sofrimento animal. Gradualmente comecei a notar fadiga, fraqueza e palidez. Estou preocupada e gostava de saber a sua opinião.*

MARTA, VILA REAL

→ Cara leitora, Será prudente consultar o médico e efetuar análises ao sangue, para verificar eventuais carências que possa ter desenvolvido. De acordo com a mudança efetuada ao nível da alimentação e dos sintomas descritos, é possível que exista défice de vitamina B12.

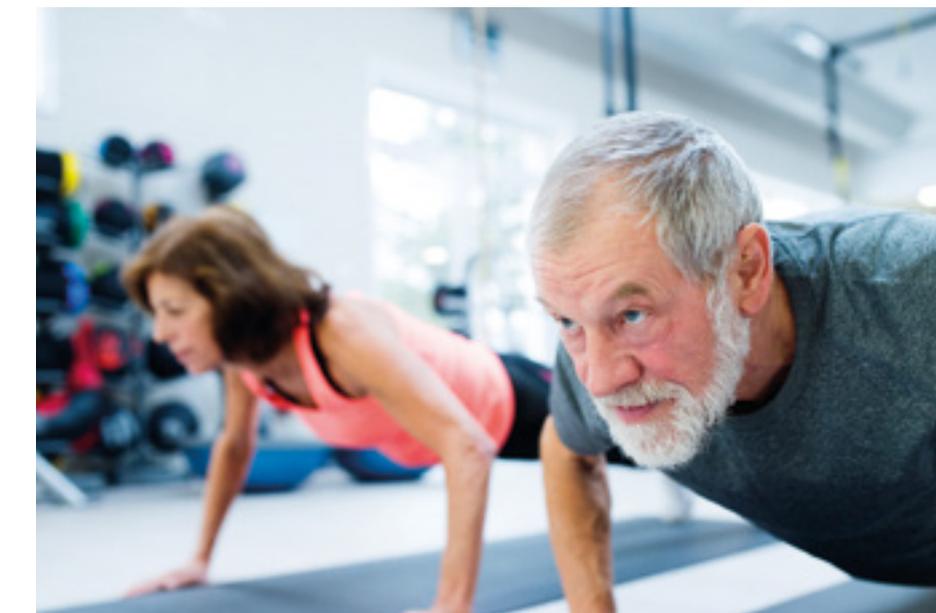
Poucos alimentos vegetais contêm vitamina B12 e, por este motivo, justifica-se que recorra a um suplemento alimentar. No caso do vegetarianismo, é possível ingerir esta vitamina através do consumo de ovos e laticínios mas, como o regime que adotou os suprime, não deixe de considerar a hipótese de efetuar suplementação regular. **A vitamina B12 contribui para o normal metabolismo produtor de energia, formação normal de glóbulos vermelhos, redução do cansaço e da fadiga e normal funcionamento do sistema nervoso, da função psicológica e do sistema imunitário.** Portanto, são muitos os motivos que merecem a sua atenção e apontam para a necessidade de optar por um suplemento de vitamina B12. Além desta vitamina, também deverá complementar a sua alimentação com vitamina D.

**?** *De há dois meses para cá, sinto uma grande necessidade de urinar, com urgência, ao longo do dia. Durante a noite a situação não melhora e acordo duas a três vezes, para o efeito. De facto, tem sido uma fase muito complicada. Tenho 71 anos e tenho sido saudável. Haverá alguma forma natural de ultrapassar esta condição?*

ANDRÉ, SETÚBAL

**→** Caro leitor,  
A vontade súbita de urina, sendo importante consultar o seu médico. Pode ser provocada pela chamada bexiga hiperativa, que muitas vezes resulta na perda involuntária de urina. As causas para o desenvolvimento deste problema poderão relacionar-se com o aumento do tamanho da próstata (hiperplasia benigna da próstata), presença de diabetes, ou com o eventual declínio cognitivo, decorrente de um acidente vascular cerebral ou desenvolvimento de Alzheimer. Assim sendo, quando o movimento involuntário dos músculos da bexiga se manifesta, através da vontade urgente em urinar, há que referi-lo prontamente ao médico, para um acompanhamento de todo o quadro clínico.

Apesar de ser comum em idades mais avançadas, não deixe de procurar ultrapassar as limitações que esta condição impõe ao gozo de uma qualidade de vida plena. Convém adotar horários próprios



para repor os fluídos e urinar comodamente (beber líquidos num período do dia em que se encontre em casa e, preferencialmente, antes das 18h, para evitar acordar durante a noite), assim como exercitar os músculos do pavimento pélvico. Limitar o consumo de cafeína e álcool, parar de fumar e manter um peso saudável também são medidas importantes a implementar. Nutrientes como magnésio e vitamina C não deverão faltar na sua alimentação, pois apoiam a saúde muscular e da pele, respetivamente. São nutrientes necessários, tendo em conta que os músculos da bexiga necessitam de manter o

seu correto funcionamento e o seu epitélio não pode perder elasticidade e integridade. Ao nível da fitoterapia, salienta-se a utilização das sementes de abóbora e da cavalinha, para o apoio da função normal da próstata e do trato urinário.

*Se sente uma vontade súbita de urinar, procure limitar o consumo de cafeína e álcool, não fume, faça exercício e mantenha um peso saudável.*

**?** *Apesar de já ter 55 anos ainda sou menstruada. Poderá indicar-me a melhor forma de me preparar para a menopausa? Todas as minhas amigas se queixam, por exemplo, de afrontamentos, secura vaginal e falta de libido, mas eu gostava mesmo de continuar a sentir-me bem. Será possível?*

NAIR, VISEU

**→** Cara leitora,  
A título de curiosidade, de acordo com um estudo recente, existe uma tendência significativa para o aumento

da longevidade, nas mulheres que entram na menopausa em idades mais avançadas. Portanto, é sensato que procure formas de prolongar a sua qualidade de vida, preparando-se para uma fase que certamente chegará.

A menopausa caracteriza-se pelo cessar da menstruação e por uma alteração do corpo da mulher, salientando-se o um decréscimo da produção de hormonas femininas. Como são estruturalmente semelhantes aos estrogénios, recomenda-se a ingestão de isoflavonas de soja, que podem contribuir para atenuar os afrontamentos associados a esta fase de vida.

Em geral, a secura vaginal e a falta de libido aumentam durante a menopausa. Para

minimizar esta situação, poderá recorrer a lubrificantes e hidratantes vaginais e tomar maca, uma planta adaptogénica que ajuda a aumentar o desejo sexual.



*A entrada na menopausa em idades mais avançadas aumenta a longevidade das mulheres.*



# O CABELO MAIS FORTE DE SEMPRE

Para dar saúde ao seu cabelo faça exercício, cuide da sua alimentação e use produtos adequados à suas necessidades.

O cabelo tem um papel importante na nossa imagem e contribui para a autoestima e autoconfiança. Reflete também o nosso estado de saúde, higiene e bons hábitos alimentares. Ao cuidar dele está a cuidar de si.

**T**odos sonhamos com um cabelo saudável, sedoso e atraente, mas situações tão diversas como alterações hormonais, toma de medicamentos, algumas doenças, stresse, idade ou maus hábitos alimentares, aliados à falta de tempo e à utilização de cosméticos desadequados ou com substâncias agressivas, podem prejudicar o aspeto e a saúde do cabelo.

Contudo, de uma forma geral, problemas mais comuns – cabelo seco, pontas espidadas, com aspeto frisado e estragado, cabelo oleoso,

caspa ou queda de cabelo – acabam por afetar-nos a todos.

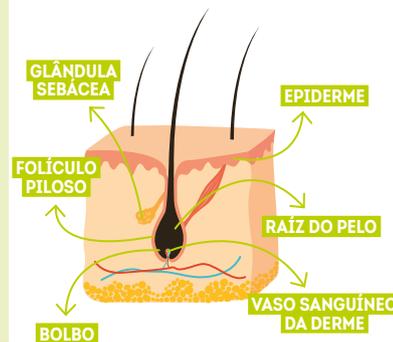
Confira as nossas dicas e os produtos eleitos dos nossos leitores (e que funcionam mesmo) para ter os cabelos mais fortes de sempre.

## BONS HÁBITOS

**ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL** Deve ser variada e equilibrada para fornecer todos os nutrientes importantes que mantêm o cabelo saudável. Não se esqueça de que a beleza começa a partir do interior. Ao lado, relembramos algumas fontes alimentares.

## SABE COMO É COMPOSTO O CABELO?

O cabelo é uma fibra composta maioritariamente por queratina (proteína). Na parte não visível encontra-se o foliculo piloso, onde o cabelo é produzido. Na sua base (bolbo) faz-se a regeneração através da vascularização, que transporta os nutrientes e o oxigénio necessários. É composto ainda pelos queratinócitos (células que compõem a fibra responsáveis pelo crescimento do cabelo – cerca de 0,3 mm/dia), os melanócitos (produzem a melanina que dá a cor ao cabelo) e as células estaminais – indispensáveis na renovação do cabelo. Mais acima, está a glândula sebácea que dá origem à produção de sebo, lubrifica e hidrata a fibra capilar.



**PROTEÍNAS EM QUANTIDADE SUFICIENTE (FORNECEM AMINOÁCIDOS)**

Carnes magras (frango e peru), peixe, produtos lácteos, ovos, leguminosas (soja, lentilhas, grão, feijão, gelatina)

**FERRO**

Legumes de folha verde (espinafres, lentilhas, brócolos, couve)

**ZINCO E SELÉNIO**

Cereais fortificados e integrais, ostras

**COBRE**

Sementes de girassol, lentilhas, chocolate preto

**BIOTINA**

Cereais integrais, soja, levedura, frutos de casca rija

**VITAMINA C**

Amoras, mirtilos, kiwi, laranja

**VITAMINA A**

Vegetais de cor amarela-alaranjada como cenoura, abóbora e batata-doce

**ENXOFRE**

Brócolos, couve-flor, couve, alho, cebola, alho-francês

**ÓMEGA-3**

Salmão, sardinhas, abacate

**DIMINUA O STRESSE** Este é um dos fatores que mais contribui para a queda de cabelo. Pratique exercício físico regularmente, reserve tempo para atividades de lazer e delegue tarefas.

**CUIDE DO SEU CABELO** Lave-o com água morna, de forma a não agredir o couro cabeludo, e não se esqueça de enxaguá-lo por completo para retirar todos os resquícios de cosméticos. Escolha produtos adaptados ao seu tipo de cabelo ou à situação que pretende corrigir: produtos mais hidratantes, em caso de cabelo seco; uma gama específica anticaspa; ou para cabelos com coloração, por exemplo. Opte por produtos mais naturais com o mínimo de químicos. Substâncias a evitar: SLS (surfactantes), óleos minerais (derivados do petróleo), parabenos, fragrâncias, entre outros. No caso de colorantes capilares, escolha alternativas mais naturais, à base de plantas e sem amoníaco.

## UMA AJUDA SUPLEMENTAR

Um suplemento alimentar, com nutrientes específicos para nutrir o cabelo, pode ajudar a colmatar possíveis carências. Veja as nossas sugestões no rodapé do artigo. ❁

## 2 DICAS

↓  
100% NATURAIS  
↓

\* Para hidratar o cabelo seco e reduzir o efeito frisado, antes de lavar, faça uma máscara com **óleo de coco puro**, aplicando-o nas pontas. Envolva o cabelo numa toalha durante cerca de 30 minutos e relaxe. Para uma hidratação intensiva, deixe repousar durante a noite. Em seguida lave como habitualmente.

\* O **óleo de argão puro** pode ser aplicado no cabelo seco ou húmido, em caso de pontas espigadas e de cabelo sem vida. Este óleo, extremamente rico em vitamina E, protege as camadas do folículo, melhora o aspeto do cabelo e confere um brilho especial.



### ÓLEO DE CÂNHAMO BIO GAMA HAIR RESCUE AND RESTORE • DR. ORGANIC

Fonte de nutrientes de elevada qualidade, como um elevado teor de ácidos gordos ômega, 3, 6 e 9, este óleo apresenta uma composição semelhante aos lipídios da pele, tornando-o num emoliente e hidratante natural perfeito. Esta gama é composta por extratos biológicos de outras plantas como o lúpulo e o hibisco, bem como Baicapil™ - uma combinação de ativos de plantas, que ajudam a estimular o crescimento do cabelo, a prevenir a queda e a aumentar a densidade capilar com efeitos visíveis. Isento de: parabenos, SLS, ftalatos, derivados de petróleo, DEA, BHT, corantes artificiais, isotiazolonas, óleos minerais, silicones. Não testado em animais. Adequado a vegetarianos e vegans.

### GAMA VOLUME CHAMPÔ E ESPUMA DE VOLUME MEL BIO E CERVEJA • LOGONA

O champô é formulado com surfactantes suaves que removem as impurezas que deixam o cabelo pesado. Não só proporciona volume e brilho fantásticos a cabelos finos e sensíveis, como fortalece e aumenta a densidade do cabelo. Pode ser usado diariamente. Além de vários extratos de plantas, destacam-se dois ingredientes principais: a cerveja com inúmeras vitaminas e minerais nutritivos que conferem brilho, fortalecem e aumentam o volume; e o mel bio, cujas propriedades purificantes naturais dão ao cabelo um brilho natural. À espuma de volume, foi ainda acrescentada a proteína de trigo, arginina e extrato de bambu, resultando numa fórmula que dá volume e flexibilidade ao cabelo sem o tornar pesado.

*Deve escolher produtos sem químicos e adaptados ao seu tipo de cabelo, manter uma alimentação saudável e tomar suplementos se for necessário. Sobretudo, evite o stresse, pois é um dos fatores que mais contribui para a queda de cabelo.*



5,39/€7,99

**ÓLEO DE COCO VIRGEM BIO**  
NATUREFOODS  
200 g / 400 g  
De primeira pressão a frio.



€12,59

**ÓLEO DE ARGÃO**  
DR.ORGANIC  
50 ml  
Argania spinosa.  
Prensado a frio.



€14,90/€25,35

**SKIN, NAILS AND HAIR**  
SOLGAR  
60 / 120 comprimidos  
Fornece um complexo de vitaminas, minerais e aminoácidos que atuam na saúde da pele, unhas e cabelo: vitamina C, cobre, zinco, aminoácidos e MSM (rico em enxofre).



€27,10

**BIOTINA 5000 µG**  
SOLGAR  
100 cápsulas vegetais  
A biotina intervém no nosso organismo de variadas formas, contribuindo para a manutenção de um cabelo normal. A carência desta vitamina pode causar cabelo quebradiço e queda.



€14,19

**HAIREVIT® BIONAL**  
60 cápsulas  
Entre outros nutrientes contém biotina, zinco e selénio que contribuem para a manutenção de cabelo normal.



€23,59

**CRESCIMENTO NUTRICAP**  
60 cápsulas  
Fórmula com ferro, vitamina do complexo B, zinco e vitamina E.



( LIFESTYLE CELEIRO )

CELEIRO NA COZINHA

# LET THE COLOR IN

## Petiscos coloridos de primavera

Receitas e fotografia:

by *Allyouneedisveg*

4  
PORÇÕES

### "IOGURTE" ROSA COM PINHÕES TOSTADOS

Sem açúcar (adicionado),  
sem glúten, vegan

#### INGREDIENTES

- \* 1 Beterraba descascada e cortada às fatias (1cm)
- \* 400g Alternativa ao iogurte à base de soja Bio
- \* 3 Colheres de sopa de pinhões
- \* 2 Colheres de sopa de óleo de sésamo
- \* ½ Colher de chá de tomilho

#### Molho vinagrete

- \* ½ Alho esmagado
- \* 2 Colheres de sopa de óleo de sésamo
- \* 1 Colher de sopa de sumo de limão
- \* 1 Colher de chá de molho tamari ou uma colher de chá rasa de miso
- \* ½ Colher de chá de cominhos moidos
- \* 1/3 Colher de chá de sal
- \* 1 Pitada de pimenta preta moída na hora
- \* 1 Pitada de piri-piri moído

#### PREPARAÇÃO

- Cubra a beterraba com água e leve a cozer durante 30 minutos. Quando estiver macia retire do lume e deixe arrefecer.
- Na liquidificadora, misture a beterraba com o molho vinagrete e 200g de alternativa ao iogurte à base de soja. Adicione o resto da



alternativa ao iogurte com uma espátula e misture suavemente.

#### → Topping

Numa frigideira, toste os pinhões até ficarem dourados. De seguida, deite o óleo de sésamo e uma pitada de tomilho.



A YUKI NASCEU NA ALEMANHA E É UMA CHEFE DE COZINHA VEGANA MUITO CRIATIVA, TENDO PASSADO POR VÁRIOS RESTAURANTES E AGORA COMO CONSULTORA ESPECIALIZADA PARA O DESENVOLVIMENTO DAS RECEITAS E MENUS.

FUNDADORA DO BLOG "ALL YOU NEED IS VEG" É ATRAVÉS DESTA CANAL E DO INSTAGRAM QUE DIVULGA AS SUAS DELICIOSAS RECEITAS E FOTOGRAFIAS. NESTE MOMENTO ESTÁ A PREPARAR O SEU PRÓPRIO LIVRO DE RECEITAS.

AS SUAS SUGESTÕES TEMÁTICAS SÃO SEMPRE CHEIAS DE COR E MUITO CRIATIVAS E, CLARO, 100% DE ORIGEM VEGETAL.

PARA FREQUENTAR UM DOS WORKSHOPS DA YUKI, VISITE A PÁGINA 50 E CONSULTE AS PRÓXIMAS DATAS. MARQUE JÁ NA SUA AGENDA!

[www.allyouneedisveg.de](http://www.allyouneedisveg.de)

Instagram: [allyouneedisveg.de](https://www.instagram.com/allyouneedisveg.de)



4  
PORÇÕES

## SALADA FRESCA DE LARANJA E MENTA COM AMÊNDOAS CARMELIZADAS

**Sem açúcar (adicionado),  
sem glúten, vegan**

### INGREDIENTES

- \* 6 Laranjas doces biológicas
- \* 80g Tâmaras, cortadas em tiras
- \* 50g Amêndoas com pele, palitadas
- \* 1 Colher de sopa de hortelã picada

### Molho de cardamomo:

- \* 2 Colheres de sopa de xarope de tâmaras (ou de agave)
- \* 3 Colheres de sopa de sumo de limão
- \* 1 Vagem de baunilha
- \* 1/3 Colher de chá de canela em pó
- \* 1/2 Colher de chá de cardamomo verde em pó

### PREPARAÇÃO

- Com uma faca afiada remova a casca das laranjas e corte-as em fatias longitudinais.
- Misture delicadamente com as tâmaras e com a hortelã picada.
- Coloque a mistura numa travessa e sirva com o molho de cardamomo.

### → Topping

Numa frigideira quente, toste as amêndoas em lume médio. Quando estiverem douradas, retire do lume e adicione o xarope de tâmaras e a canela. Misture rapidamente até caramelizar.



4  
PORÇÕES

## CHAMUÇAS DE LIMÃO-TOFURICOTTA

Sem açúcar (adicionado), vegan

### INGREDIENTES

- \* Folhas de massa filo
- \* 250g Tofu natural
- \* 4 Colheres de sopa de azeite
- \* 1 Colher de chá de curcuma em pó
- \* 1 Dente de alho pequeno ralado
- \* ½ Colher de chá de xarope de tâmaras (ou de agave)
- \* 2 Colheres de chá de raspa de limão
- \* 3 Colheres de sopa de sumo de limão
- \* 6 Colheres de sopa de hortelã picada
- \* 1/3 Colher de chá de cominhos moidos
- \* 1 Pitada de piri-piri
- \* 1 Colher de chá de Kala Namak (sal preto)
- \* 1 Pitada de pimenta preta moída na hora
- \* 2 Colheres de sopa de óleo de girassol

### Topping

- \* 2 Colheres de sopa de sementes de sésamo brancas
- \* Molho de iogurte de soja

### PREPARAÇÃO

- Escorra a água do tofu cuidadosamente e depois desfaça-o em pequenos pedaços (consistência tipo crumble). Misture com a hortelã e as especiarias\*.
- Corte as folhas de massa filo em tiras de 8 por 25cm, uma de cada vez, e humedeça com papel de cozinha. Coloque 1 colher de sopa da mistura de tofu numa das extremidades e dobre em triângulo, repetindo mais 4 vezes (pincele a ponta com um pouco de água para selar)
- Adicione 2 colheres de sopa de óleo de girassol numa frigideira e frite em lume médio até as chamuças estarem douradas em ambos os lados. Retire e escorra-as bem em papel de cozinha.

### → Topping

Numa frigideira, toste 2 colheres de sopa de sementes de sésamo brancas e deite por cima das chamuças. Sirva com molho tipo “iogurte” à base de soja à temperatura ambiente.

\* Esta mistura pode ser usada para fazer “ovos mexidos” de tofu. Retire a hortelã ao preparado, adicione 1 pitada de Kala Namak (sal preto), leve a uma frigideira com azeite e cozinhe em lume médio até ficar crocante.



4  
PORÇÕES

## TABBOULEH DE "ARROZ" DE COUVE-FLORES ROSA E VERDE

Sem açúcar (adicionado), sem glúten, vegan, raw

### INGREDIENTES

- \* ½ Couve-flor rosa (aproximadamente 350g)
- \* ½ Cebola roxa aos cubinhos
- \* ½ Châvena de coentros frescos picados
- \* 1 Châvena de salsa fresca picada
- \* 1 Romã fresca ou 3 colheres de sopa de sultanas
- \* 1 Cebolinho fresco cortado às rodelas
- \* 1 Pepino pequeno aos cubinhos

### Molho vinagrete:

- \* Sumo de ½ laranja bio
- \* Sumo de 1 limão
- \* 4 Colheres de sopa de azeite
- \* 1 Colher de chá de xarope de tâmaras (ou de agave)
- \* 1/3 Colher de chá de raspa de laranja
- \* 1 Colher de chá de especiarias Flowerpower Sonnentor
- \* ½ Colher de chá de cominhos moidos
- \* ½ Colher de chá de sal
- \* 1 Pitada de pimenta preta moída na hora

### PREPARAÇÃO

- Corte a couve-flor em floretes, retirando o máximo de caule (pode usar para fazer sopa). Numa picadora, pique rapidamente até obter consistência parecida com a do arroz.
- De seguida, numa taça larga, junte a couve-flor, a salsa, os coentros, o pepino e a cebola com o vinagrete e misture bem.
- **Topping**  
Romã ou sultanas.



Bioactive Skincare

## Gama de Autobronzeadores

com óleo de argão, que lhe confere um 'invejável' bronze luminoso com ingredientes biológicos

CUIDADO  
CORPORAL  
NATURAL

LIVRE DE

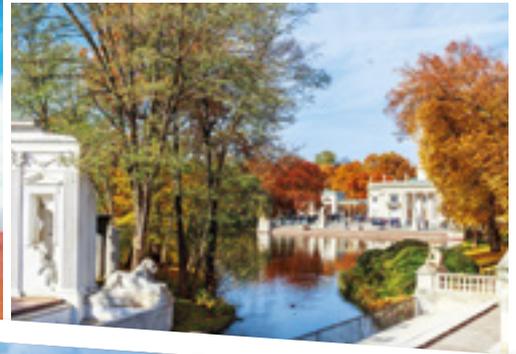
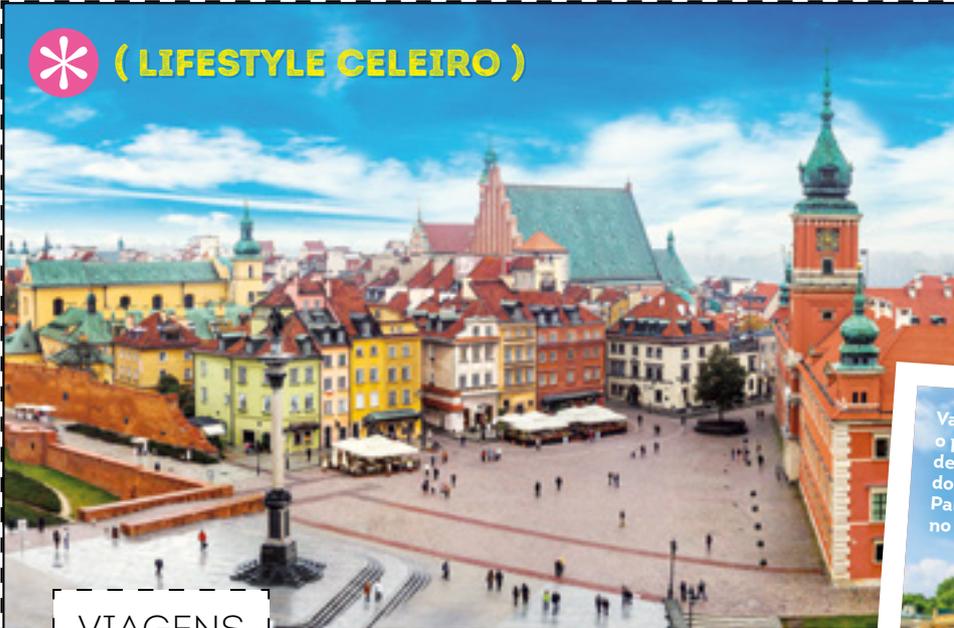
- Parabenos • SLS • Ftalatos
- Petrolatum • Corantes sintéticos
- Silicones • Isothiazolinones
- Óleos minerais • Glicóis
- DEA • BHT



Distribuído por:  
**dietimport**  
THE HEALTHY WAY

Rua 1º Dezembro, nº 45 - 3º dto. • 1249-057 LISBOA  
Tel: 21 030 60 00 • Fax: 21 030 60 12 • apoioaocliente@dietimport.pt

À venda nas lojas Celesiro.



Vale a pena visitar o palácio barroco de Wilanów, a praça do mercado e o Palácio na Água, no parque Lazienki

VIAGENS

# Polónia

## EM TONS DE PRIMAVERA

Com mil histórias para contar, cidades cosmopolitas, praias intocadas, florestas e lagos para desbravar, a Polónia é o destino ideal para visitar e regressar mais culto e feliz.

Quando já não apetece fazer férias na neve, mas antes conhecer cidades históricas com vastas áreas naturais envolventes e abrilhantadas pelo sol, o que fazer? Viajar até à Polónia. Situada entre a Europa Central e de Leste, oferece cidades adornadas por belos edifícios Arte Nova e dezenas de parques naturais.

Varsóvia, a capital, reconstruída a partir do antigo gueto judeu é uma ode à História. O Bairro Antigo faz agora parte do património da UNESCO e é o centro turístico da cidade, onde se concentram restaurantes, cafés e galerias de arte. As ruas exibem casas pintadas de cores frescas, levantando-se de um chão de pedra rústica.

Na Rua Freta fica a casa de Marie Curie e perto vê-se o Palácio de Wilanów, um dos mais importantes edifícios barrocos do país. Já os Jardins Lazienki, do séc. XVIII, são um oásis verde, onde soam trinados de pássaros e melodias de Chopin, em concertos ao ar livre.

Cracóvia é outra urbe a não perder. Capital do governo geral nazi durante a II Guerra Mundial, permite a visita ao Campo de Concentração de Plaszow e à fábrica de Oskar Schindler. Tanto o centro histórico como o bairro judeu estão repletos de cafés, lojas e “pubs”, além da Praça do Mercado.

### MUNDO VERDE

Para complementar as incursões urbanas não faltam santuários naturais como o Parque Nacional dos Tatra Polacos, incluído na lista de Reservas da Biosfera da UNESCO. Os Tatra formam uma cordilheira e são excelentes para a prática de desportos de inverno e caminhadas de níveis distintos. É caso para dizer: o que falta a este país? ❄️



**POLÓNIA**  
A melhor altura para viajar será em maio e junho ou setembro e outubro, com temperaturas amenas, adequadas a atividades ao ar livre.

### \* O melhor destino europeu 2018

Wroclaw é uma cidade a não perder quando se visita a Polónia até porque, em fevereiro deste ano, foi eleita como o Melhor Destino Europeu, sucedendo ao Porto que venceu no ano passado. Dos 320 mil votos provenientes de 162 países, a “Veneza polaca” foi a favorita, em parte devido às suas 120 pontes que ligam 12 ilhas.

Os participantes no evento (os *European Best Destinations* são da responsabilidade da *European Consumers Choice*, organização sem fins lucrativos de consumidores e especialistas, com sede em Bruxelas) salientaram ainda o seu charme incrível, para o qual contribuem o grande mercado de flores, a praça do mercado *Rynek*, os dois edifícios da câmara municipal, a arquitetura do *Centennial Hall*, o Palácio Real e a Catedral de São João Baptista, além do jardim botânico. *Piwnica Swidnicka*, provavelmente o restaurante mais antigo do mundo, também é um dos pontos de destaque.



Em Wroclaw, visite o restaurante Piwnica Swidnicka, com 730 anos

**CATTIER**  
— PARIS —

COSMÉTIQUE & NATURE

## MANTEIGAS DE KARITÉ BIO

Cuidado  
indispensável  
para a proteção  
e nutrição  
do seu corpo.



# A solução biológica para o cuidado diário

Distribuído por:

dietimport   
THE HEALTHY WAY

Rua 1º Dezembro, nº 45 - 3º dto. • 1249-057 LISBOA  
Tel: 21 030 60 00 • Fax: 21 030 60 12 • apoiaocliente@dietimport.pt



PRODUTO ELEITO

# DR. ORGANIC

## Gama de cremes de rosto

Com base num complexo pro-colagénio único, rico em Biotina e Ácido Hialurónico, aumenta a hidratação da pele em mais de 50% após duas horas e proporciona até 24 horas de hidratação.

Estes inovadores cremes de rosto diários são hidratantes, antioxidantes e antienvhecimento e adequados a vegetarianos. Ajudam a reduzir a vermelhidão da pele e a reduzir a aparência das rugas. Ricos em

Biotina e Ácido Hialurónico, com base num complexo pro-colagénio único, derivado naturalmente do extrato de folhas de amora – que confere maior elasticidade à pele – promovem a redução das rímulas e rugas.

ISENTOS DE:

- \* parabenos
- \* SLS
- \* corantes sintéticos
- \* ftalatos
- \* derivados de petróleo
- \* glicóis
- \* DEA
- \* BHT
- \* isotiazolinonas
- \* óleos minerais
- \* silicones

95%

EFICÁCIA EM QUATRO SEMANAS\*

- \* Antirrugas
- \* Pele mais firme e mais suave



PRO COLLAGEN · DR. ORGANIC

### Creme Black Pearl

- \* Contém pérolas negras do Taiti, encontradas apenas nas lagoas profundas e turquesas da Polinésia Francesa. Este creme hidratante possui propriedades suaves e remineralizantes, deixa a pele revitalizada, resplandecente e protegida contra as agressões ambientais externas.

PRO COLLAGEN · DR. ORGANIC

### Creme Dragon's Blood

- \* Com sangue-de-dragão (uma resina natural da árvore com o mesmo nome - *Croton lechleri* - originária das florestas amazônicas do Peru), tem propriedades antienvhecimento e regeneradoras, ajuda a revitalizar a pele seca e danificada. Esta resina é extraída através de métodos renováveis para proteger a planta e o meio ambiente.

PRO COLLAGEN · DR. ORGANIC

### Creme Probiotic

- \* Combinação com uma mistura de probióticos de proteína do leite, ajuda a acalmar e a reduzir a irritação da pele e proporciona um brilho saudável, enquanto revitaliza a pele, deixando-a equilibrada e protegida contra as agressões ambientais externas.

(\*) Resultados clinicamente comprovados num estudo cosmético em 20 indivíduos



Vida Celeiro

-10%

**CREME DE ROSA SELVAGEM PARA MÃOS**

**HERBACIN - LATA DE 20ML**

Este creme protege a pele à medida que proporciona um cuidado intensivo. As mãos ásperas e secas ficam hidratadas por muito tempo! Sem parabenos nem óleos minerais. À venda nas lojas Celeiro.



\* PVP. €2,49 \*

Vida Celeiro

-10%

**SNACK DE MILHO BIOLÓGICO PUFULETI**

**VENDO - 80G**

Snack muito leve, à base de milho biológico tufado. Naturalmente sem lactose, é adequado a vegans. À venda nas lojas Celeiro.



\* PVP. € 2,25 \*

Vida Celeiro

-10%

**MINI MOUSSE DE LIMPEZA PARA ROSTO**

**CATTIER - 50ML**

Com proteínas de trigo, água de rosa e água de centáurea, esta mousse biológica limpa em profundidade o rosto, deixando-o suave e cuidado. À venda nas lojas Celeiro.



\* PVP. €4,19 \*

Vida Celeiro

-10%

**PÃES CHAPATTA PRÉ-COZIDOS**

**SCHAR - 4X50G**

Cada embalagem contém 4 pãezinhos sem glúten, pré-cozidos. Coloque-os no forno durante 10 minutos e desfrute! Alto teor em fibra, sem gordura hidrogenada, corantes nem conservantes. À venda nas lojas Celeiro.



\* PVP. €2,89 \*

Vida Celeiro

-10%

**FLEXICUR**

**ORTIS - 30 COMPRIMIDOS**

Suplemento alimentar à base de extrato de curcuma e extrato seco de melão. À venda nas lojas Celeiro.



\* PVP. €19,99 \*

Vida Celeiro

-10%

**COMPLEXO DE MIRTILO E CASTANHA-DA-ÍNDIA**

**SOLGAR - 60 CÁPSULAS**

Cada cápsula fornece 100mg de extrato de mirtilo, 75mg de extrato de castanha-da-india e extratos de diversas outras plantas - como gotu kola, milefólio, espinheiro-branco e pimenta-de-caiena. À venda nas lojas Celeiro.



\* PVP. €30,22 \*



*Vida Celeiro*  
-10% desconto

**SNACK DE MILHO BIOLÓGICO PUFULETI**



VALIDADE: DE 22 DE MARÇO A 21 DE JUNHO DE 2018.  
NÃO ACUMULÁVEL COM OUTRAS PROMOÇÕES, VALES OU PONTOS NO CARTÃO CLIENTE.



*Vida Celeiro*  
-10% desconto

**CREME DE ROSA SELVAGEM PARA MÃOS**



VALIDADE: DE 22 DE MARÇO A 21 DE JUNHO DE 2018.  
NÃO ACUMULÁVEL COM OUTRAS PROMOÇÕES, VALES OU PONTOS NO CARTÃO CLIENTE.



*Vida Celeiro*  
-10% desconto

**PÃES CHAPATTA PRÉ-COZIDOS**



VALIDADE: DE 22 DE MARÇO A 21 DE JUNHO DE 2018.  
NÃO ACUMULÁVEL COM OUTRAS PROMOÇÕES, VALES OU PONTOS NO CARTÃO CLIENTE.



*Vida Celeiro*  
-10% desconto

**MINI MOUSSE DE LIMPEZA PARA ROSTO**



VALIDADE: DE 22 DE MARÇO A 21 DE JUNHO DE 2018.  
NÃO ACUMULÁVEL COM OUTRAS PROMOÇÕES, VALES OU PONTOS NO CARTÃO CLIENTE.



*Vida Celeiro*  
-10% desconto

**COMPLEXO DE MIRTILO E CASTANHA-DA-ÍNDIA**



VALIDADE: DE 22 DE MARÇO A 21 DE JUNHO DE 2018.  
NÃO ACUMULÁVEL COM OUTRAS PROMOÇÕES, VALES OU PONTOS NO CARTÃO CLIENTE.



*Vida Celeiro*  
-10% desconto

**FLEXICUR**



VALIDADE: DE 22 DE MARÇO A 21 DE JUNHO DE 2018.  
NÃO ACUMULÁVEL COM OUTRAS PROMOÇÕES, VALES OU PONTOS NO CARTÃO CLIENTE.



# SOMOS “PROS” EM PEQUENOS-ALMOÇOS BRILHANTES

Since • Seit 1983



ORGANIC • BIO

Descubra  
receitas  
deliciosas em  
[provamel.pt](http://provamel.pt)



## VIVA A NOVA ESTAÇÃO!

A PRIMAVERA CONVIDA-NOS A PASSAR MAIS TEMPO AO AR LIVRE E A APROVEITAR O MELHOR DA NATUREZA.

Por isso, o Celeiro aconselha para esta estação algumas atividades que o farão desfrutar ainda mais desta época de renovação:

**1**



Dê um passeio logo de manhã e aproveite os primeiros raios de sol

Faça uma pequena horta em casa e plante ervas aromáticas biológicas nos canteiros



**2**

**3**



Desfrute de um almoço saudável numa esplanada ao ar livre

JÁ CONHECE AS ESPLANADAS DA LOJA CELEIRO DA AV. DE ROMA OU DA LOJA DA AV. DA REPÚBLICA, EM LISBOA?



### SHOWCOOKINGS CELEIRO

#### ABRIL

- 14. Sobremesas Saudáveis e sem glúten [Vânia Ribeiro – Blog Made By Choices]
- 14. Sobremesas raw [Alda Pereira]\*
- 21. Gelados vegetais com superalimentos [Yuki Jung – All You need is Veg]
- 21. Doces sem açúcar, sem açúcar e sem lactose [Alda Pereira]\*\*
- 23. Snacks saudáveis [Sónia Dias - Orinam Foods]\*\*
- 28. Menu vegetariano de primavera [Carolina Aguiar – Blog A Mesa da Carolina]

#### MAIO

- 2. Smoothies e snacks ligeiros para toda a família [Alda Pereira]\*
- 5. Refeições fáceis e saudáveis [Martilicious]
- 12. Saladas da estação [Carolina Aguiar – Blog A Mesa da Carolina]
- 19. Pizza, quiches e pães sem glúten [Mafalda Almeida, Blog Loveat]
- 26. Sobremesas saudáveis [Sónia Dias - Orinam Foods]\*\*
- 27. Marmitas saudáveis [Martilicious]
- 28. Cozinhar sem glúten [Sónia Dias - Orinam Foods]\*\*

#### JUNHO

- 2. Snacks de verão Vânia Ribeiro [Made by Choices]
- 9. Introdução à Alimentação vegetariana nível 1 [Mafalda Almeida – Blog Loveat]
- 23. Sumos Vitaminados de Verão - plano semanal [Raquel Fortes – It's Up to You]
- 26. Sobremesas saudáveis [Sónia Dias - Orinam Foods]\*\*
- 30. Francesinhas vegan [Alda Pereira]\*

#### JULHO

- 7. Snacks de verão [Alda Pereira]\*

### MAMÃS&BEBÉS

#### ABRIL

- 23. Cascais Shopping

#### MAIO

- 3. Alameda Shop&Spot
- 23. Av. da República

#### JUNHO

- 5. Mar Shopping (Matosinhos)
- 26. Av. António Augusto de Aguiar

### TESTES DE INTOLERÂNCIA ALIMENTAR

#### ABRIL

- 2. Nova Arcada Braga
- 4. Av. António Augusto Aguiar
- 5. Guimarães Shopping
- 6. Arena Shopping Torres Vedras
- 7. Gaia Shopping
- 8. Cascais Shopping
- 11. Shopping Cidade do Porto/ Campus S. João/ Av. República
- 12. Braga Parque
- 13. Campo de Ourique
- 14. Colombo
- 15. Cascais Shopping
- 16. Alameda Shop&Spot (Porto)/ Via Catarina/ Av. Roma
- 18. Mar Shopping (Matosinhos)/ Norte Shopping/ Av. António Augusto de Aguiar
- 19. Arrábida Shopping
- 20. 1º. Dezembro
- 21. Parque Nascente/ Amoreiras
- 22. Almada Forum
- 25. Forum Montijo
- 27. Oeiras Parque
- 28. Alma Shopping Coimbra/ Colombo
- 29. Cascais Shopping

#### MAIO

- 3. Guimarães Shopping
- 4. Mar Shopping (Loulé)
- 5. Forum Algarve (Faro)/ Gaia Shopping
- 6. Almada Forum
- 7. Nova Arcada
- 9. Shopping Cidade do Porto/ Campus S. João/ Av. República
- 10. Braga Parque
- 11. Campo de Ourique
- 12. Parque Nascente/ Colombo
- 13. Cascais Shopping
- 14. Alameda Shop&Spot (Porto)/ Via Catarina/ Av. Roma
- 16. Mar Shopping (Matosinhos)/ Norte Shopping/ António Augusto Aguiar
- 18. 1º. Dezembro
- 20. Amoreiras
- 23. Forum Montijo
- 24. Arrábida Shopping
- 25. Oeiras Parque
- 26. Alma Shopping Coimbra/ Colombo
- 27. Cascais Shopping
- 30. António Augusto Aguiar

#### JUNHO

- 1. Torres Vedras
- 2. Gaia Shopping
- 4. Nova Arcada
- 6. Av. República
- 7. Guimarães Shopping
- 8. Mar Shopping (Loulé)/ Campo de Ourique
- 9. Forum Algarve (Faro)/ Parque Nascente/ Colombo
- 12. António Augusto Aguiar
- 13. Boavista/ Campus S. João
- 14. Braga Parque
- 15. 1º. Dezembro
- 16. Amoreiras
- 18. Alameda Shop&Spot (Porto)/ Via Catarina
- 20. Mar shopping (Matosinhos)/ Norte Shopping
- 28. Arrábida Shopping
- 30. Alma Shopping Coimbra

\* SHOWCOOKING A REALIZAR-SE NO CELEIRO NOVA ARCADEA (BRAGA). PARA INSCRIÇÕES: 253 070 611.

\*\* SHOWCOOKING A REALIZAR-SE NO CELEIRO MAR SHOPPING LOULE (ALGARVE). PARA INSCRIÇÕES: 289 106 156.

\*\*\* SHOWCOOKING A REALIZAR-SE NO CELEIRO ALAMEDA SHOP&SPOT (PORTO). PARA INSCRIÇÕES: 225 025 884.

NOTA: OS RESTAURANTES SHOWCOOKINGS SÃO REALIZADOS NA LOJA CELEIRO DO ROSSIO, EM LISBOA. PARA INSCRIÇÕES: 210 306 039.



## Descubra o poder da natureza desde o interior

Desde 1947, que a Solgar assume o compromisso de **excelência**, usando apenas os melhores ingredientes nas suas **fórmulas avançadas** e cuidadosamente desenvolvidas e testadas em laboratório.

Através da ciência, **desbloqueamos o poder da natureza**, de modo a que os nossos consumidores possam desfrutar de cada momento, todos os dias.

Saiba mais em **solgar.pt**

À venda em lojas Celeiro, farmácias, parafarmácias e lojas de produtos naturais.

Distribuído por:

dietimport   
THE HEALTHY WAY

Rua 1º Dezembro, nº 45 - 3º dto. • 1249-057 LISBOA  
Tel: 21 030 60 00 • Fax: 21 030 60 12 • apoioaocliente@dietimport.pt



# CELEIRO

*viver de corpo e alma*



## *#geração celeiro*

- Alimentação Saudável e Biológica
- Restaurante / Take away
- Cosmética Natural e Biológica
- Suplementos Alimentares



Descubra tudo o que temos para si numa [loja Celeiro](#) ou em [celeiro.pt](#)