

Vida Celeiro

~~1,50€~~
Grátis

Envelhecer com qualidade

ESTRATÉGIAS PARA O REJUVENESCIMENTO CELULAR



É UM PROCESSO NATURAL
NO ORGANISMO QUE PODE LEVAR
A UMA MAIOR VULNERABILIDADE
PARA SE DESENVOLVER DOENÇAS.
CONTUDO, HÁ FORMAS DE RETARDAR
O ENVELHECIMENTO.

NUTRIÇÃO

Hidratação no verão

Conheça os alimentos
com maior quantidade
de água que podem
ajudar a manter a
hidratação nos dias
mais quentes.

NUTRIÇÃO

Músculos fortes, corpo tonificado

Descubra quais
os suplementos
alimentares que
ajudam a ter um corpo
tonificado e músculos
mais fortes.



CLICK NOS
PRODUTOS



Entrevista

EMANUEL
SAVIO

Chef



2101084100004

Viva o melhor do verão, de corpo e alma

Caros leitores

Eis que mais um verão se inicia e, com ele, chegam os dias leves de praia e as tão ansiadas férias.

Para o acompanhar na nova estação, criámos mais uma edição da sua revista, na qual vai encontrar dicas perfeitas para preparar o seu corpo para receber o verão – desde a alimentação e suplementação até aos cuidados com a pele. Falamos-lhe sobre proteção solar, damos sugestões para melhorar a qualidade do sono e apresentamos algumas opções de suplementos que podem ajudar a fortalecer e tonificar o corpo.

Já na vertente mais ligada à cosmética, abordamos o uso de óleos essenciais, partilhamos sete dicas para prolongar o seu bronzeador, e explicamos como deve cuidar da sua pele após a exposição solar.

Para o inspirar na preparação das suas refeições, pensámos em opções frescas e leves para os dias mais quentes, e sugerimos alguns snacks para levar para a praia ou para atividades ao ar livre.

Para terminar, desejamos-lhe umas ótimas férias na companhia de quem mais gosta e, claro, da sua Vida Celeiro.

Obrigado e boas leituras.



Tiago Lôbo do Vale
DIRETOR DA VIDA CELEIRO

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. www.celeiro.pt

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. Pode consultar os preços em vigor numa loja Celeiro ou na loja online em www.celeiro.pt.

PROPRIEDADE Supermercado Rocha S.A. | DIRETOR Tiago Lôbo do Vale
PRINCIPAL ACIONISTA Wolfbox – Investments, SGPS, SA (100%)

COORDENAÇÃO EDITORIAL Patrícia Pereira

DEPARTAMENTO TÉCNICO-CIENTÍFICO Célia Tavares, Natália Graça, Rita Silva, Sara Martins, Sara Pereira e Ana Nunes

MÉDICO Pedro Lôbo do Vale | CONFEÇÃO DE RECEITAS Chef Isabel Serra

DEPARTAMENTO DE PUBLICIDADE Patrícia Pereira

REGISTO NA ERC N.º 124974 | NIPC 500403201 | EDITOR Supermercado Rocha, S.A.

SEDE DA REDAÇÃO Rua Dr. Costa Sacadura, 1800-176 Lisboa | TELEFONE 218 543 116

SEDE DO EDITOR Rua 1.º Dezembro, 45, 3.º D, 1249-057 Lisboa

DESIGN E PAGINAÇÃO Hexacubo - www.hexacubo.pt | EDIÇÃO Webtexto - www.webtexto.pt

FOTOGRAFIAS Shutterstock + Envato + Isabel Vidal | IMPRESSÃO Multiponto, S.A.

SEDE DO IMPRESSOR Rua da Fábrica, 260 Baltar – 4585-013 Paredes

TIRAGEM 30 000 Exemplares | DEPÓSITO LEGAL 315490/10 | PERIODICIDADE Trimestral.



08

ENTREVISTA

Chef Emanuel Sávio

É adepto de receitas simples, mas cheias de afeto, e acredita que a alimentação saudável deve ser acessível a todos, sem exceção.



10

NUTRIÇÃO

O impacto da alimentação na hidratação do corpo, no sono, na pele e até na perda de peso.



22

SAÚDE E BEM-ESTAR

Óleo essenciais, combate à retenção de líquidos, suplementos que rejuvenescem e outros que tonificam o corpo, proteção solar e conforto ao longo do ciclo menstrual. Tudo para que não ponha em causa o seu bem-estar.



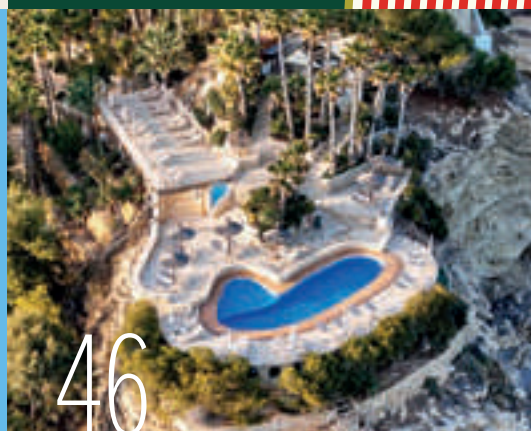


40



BELEZA E BOA FORMA

Como aproveitar o sol de verão de forma saudável, e preservar o bronzado durante mais tempo.



46

LIFESTYLE CELEIRO

Sugestão de receitas leves e frescas para um verão mais saudável, e para o destino da sua próxima viagem, Villajoyosa, em Espanha.



Testemunhos

Tenho síndrome dos ovários poliquísticos, e sinto que é algo que não é muito falado. Obrigada, Celeiro, pelo conteúdo que fizeram sobre a SOP e as dicas que deram para quem vive com esta síndrome.

FILIPA

Ter ideias para os lanches dos meus filhos é sempre um desafio cá por casa. Quando vimos o artigo sobre lanches saudáveis para as crianças, foi um alívio. E até já pusemos em prática, e com a aprovação da pequenada.

ANDRÉ

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: apoioaocliente@celeiro.pt
www.facebook.com/celeiro.pt**

* PARA GARANTIR A PRIVACIDADE, OS NOMES DOS LEITORES FORAM PSEUDONIMIZADOS.

JÁ VISITOU A NOVA LOJA CELEIRO EM BENFICA?

O Celeiro continua empenhado na missão de levar os seus produtos e restaurantes até aos clientes e, por isso, abriu uma nova loja em Benfica!

Visite a nova loja onde poderá encontrar a habitual seleção de produtos bio, alimentação saudável, suplementação e cosmética natural e aproveite para fazer uma refeição no nosso restaurante!



Notícias



A importância da coenzima Q10 na fertilidade

Uma nova revisão de investigação confirma que a coenzima Q10 traz grandes benefícios para a fertilidade.

Para chegar a esta conclusão, Emma Derbyshire, nutricionista e líder da revisão de investigação — que foi publicada na revista *Gynaecology and Women's Health Research* —, socorreu-se de vários estudos. Num deles, durante 60 dias antes da fertilização *in vitro* (FIV), 169 das mulheres que participaram no estudo, com uma reserva ovárica fraca, receberam 200 mg de biquinol CoQ10, três vezes por dia. O resultado: o ubiquinol aumentou efetivamente o número de óvulos recuperados e conduziu a uma taxa de fertilização mais elevada, em comparação com as mulheres que não receberam qualquer tratamento antes da FIV. Outra investigação com mulheres submetidas a FIV revelou que as que tomaram ubiquinol (30 mg), durante oito semanas antes de se submeterem ao tratamento, tiveram um número significativamente mais elevado de óvulos recuperados, em comparação com o grupo de controlo que não tomava este suplemento. E num terceiro estudo, este com homens inférteis, 200 mg de ubiquinol tomados todos os dias, durante três meses, resultou num aumento da contagem de espermatozoides e da sua motilidade.

Assim, concluiu-se que o ubiquinol (forma biodisponível da CoQ10) parece contribuir para melhorar a qualidade dos óvulos femininos, a fertilização, os marcadores da qualidade do esperma, os sintomas da síndrome dos ovários poliquísticos e os níveis hormonais.



Yarrah

PARA OS AMIGOS DE 4 PATAS

A Yarrah é a escolha natural para quem quer proporcionar ao seu companheiro de quatro patas uma alimentação saudável, deliciosa e 100% biológica. Com uma seleção cuidada de ração, alimentos húmidos e snacks biológicos, adapta-se a todas as raças e idades, garantindo uma nutrição equilibrada. Agora com nova imagem.

PVP: DESDE €1,84



Harvest Moon

DELICIOSAS SOBREMESAS PROTEICAS

A Harvest Moon oferece duas sobremesas obtidas a partir do leite de coco. Disponíveis com sabor a cacau e a caramelo. Saborosas e ideais para desfrutar após uma refeição ou nas pausas do dia a dia.

PVP: €3,59



Quin Bite

PARA UMA PAUSA SAUDÁVEL

Snacks irresistíveis, 100% biológicos, para um momento doce e saudável a qualquer hora. Aptos para quem tem um regime alimentar vegan.

PVP: DESDE €1,35

Vida Celeiro

NOVO SUPLEMENTO

O mais aguardado suplemento alimentar chegou à família Vida Celeiro. A mistura em pó de colagénio hidrolisado e ácido



hialurónico foi desenvolvida e enriquecida com vitamina C, D e magnésio, para fortalecer a pele, cabelo, músculos e articulações.

PVP: €26,99



Lammsbrau

CERVEJA BIOLÓGICA

Disponível em versões com e sem álcool, e com opções sem glúten, a cerveja biológica Lammsbrau tem um sabor autêntico e refrescante, mantendo a qualidade e o prazer de beber uma cerveja verdadeiramente natural.

PVP: DESDE €2,49



Elaborados com fruta biológica, sem adição de aromas ou açúcares (contêm açúcares naturalmente presentes), os purés de fruta da Mogli são ideais para as crianças levarem nas suas lancheiras. Disponíveis em diferentes sabores, para satisfazer as necessidades dos mais pequenos.

PVP: DESDE €1.75

Now Pets

Por tudo o que os nossos animais de estimação nos dão, é justo que lhes proporcionemos o melhor em troca, especialmente quando se trata de salvaguardar a sua saúde e bem-estar. Submetidos aos mesmos padrões de qualidade rigorosos que os suplementos para humanos, a gama Now Pets disponibiliza produtos para cães e gatos (em comprimidos mastigáveis, cápsulas moles ou em pó) para dar resposta a alguns dos problemas mais comuns que afetam, atualmente, o bem-estar dos animais de estimação.



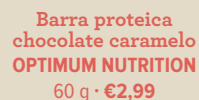
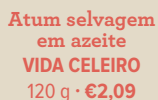
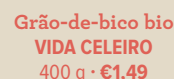
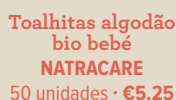
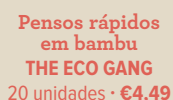
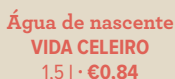
Dicas



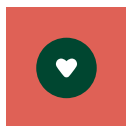
10 produtos Celeiro que não podem faltar

A 28 DE ABRIL, PORTUGAL FOI SURPREENDIDO COM UM APAGÃO GERAL, QUE OBRIGOU OS PORTUGUESES A PENSAR NAS NECESSIDADES BÁSICAS. PARA QUE NÃO VOLTE A SER APANHADO DE SURPRESA, E SEGUINDO TAMBÉM AS INDICAÇÕES DADAS PELA COMISSÃO EUROPEIA. O IDEAL É PREVENIR E TER PREPARADO UM KIT DE EMERGÊNCIA.

Este kit de emergência deve permitir a satisfação de necessidades essenciais e a sobrevivência durante 72 horas. Além dos itens básicos, e de uma lanterna, uma *powerbank*, fósforos, velas, rádio a pilhas, entre outros, deixamos algumas sugestões Celeiro que poderá incluir no seu kit:



Verifique regularmente a validade de todos os produtos. E caso tenha animais de estimação, não se esqueça de prever uma reserva de alimentos e de água para eles.



Vitamina B12 associada a aumento da testosterona nos homens

Níveis baixos de vitamina B12 podem estar associados a níveis mais baixos de testosterona nos homens, influenciando, negativamente, a fertilidade.

De acordo com uma publicação no *Journal of Nutrition*, ao longo das últimas décadas, a diminuição nas concentrações de testosterona, independentemente da idade, seria uma consequência de alterações na dieta e no estilo de vida. A vitamina B12 – presente nos testículos – tem sido sugerida como uma terapia nutricional adjuvante para a infertilidade masculina, devido ao seu potencial para melhorar os parâmetros do esperma. Contudo, esta relação ainda não está completamente comprovada. O objetivo do estudo foi examinar transversalmente a relação entre a vitamina B12 sérica e as hormonas reprodutoras masculinas (hormona luteinizante, hormona folículo-estimulante, testosterona total, estradiol e prolactina). Para isso, analisaram-se os níveis de vitamina B12 e de hormonas reprodutivas de homens com infertilidade, no Hospital Mount Sinai, em Toronto, no Canadá. Observou-se que a vitamina B12 sérica foi linearmente associada à testosterona total. Desta forma, concluiu-se que, entre os homens com infertilidade, um baixo nível sérico de vitamina B12 está associado a um maior risco de deficiência de testosterona e a perfis hormonais androgénicos deficientes, que têm impacto na espermatogénese e, consequentemente, na fertilidade.



Viridian

VIAGEM SEM COMPLICAÇÕES

Este verão, viaje com o Travel Biotic, da Viridian. Um suplemento alimentar que fornece culturas e gengibre em pó. Uma fórmula vegan e ideal para utilizar quando viaja para o estrangeiro.

PVP: €32,49



Gildo Rachelli

GELADOS COM SABOR A ITÁLIA

Já conhece os gelados e sorvetes biológicos Gildo Rachelli? Uma verdadeira delícia da tradição italiana, com sabores irresistíveis que vão conquistar o seu paladar e refrescar o seu verão.

PVP: DESDE €3,49



The Gutsy Captain

A KOMBUCHA DESTES VERÃO

Este verão, desfrute de uma saborosa kombucha limonada biológica. Perfeita para levar consigo para a praia, passeios ou até beber às refeições. Disponível em lata de 250 ml e garrafas de 400 ml e 1 l.

PVP: DESDE €1,89



Natracare Safe to Flush

TOALHITAS PARA TODA A FAMÍLIA

As toalhetas Natracare Safe to Flush são suaves, biodegradáveis e ideais para toda a família. Seguras para a pele e para o ambiente, podem ser descartadas na sanita, sem preocupações, tornando-se numa escolha prática e ecológica.

PVP: €3,10

Bional

CUIDE DO SEU COLESTEROL



Colesterol, da Bional, é um suplemento alimentar com alcachofra, que contribui para os níveis normais de

lípidos no sangue, e óleo de linhaça, rico em ácido gordo ómega 3 – ácido-linolénico (ALA), que contribui para a manutenção de níveis normais de colesterol no sangue.

PVP: €22,25



Cada box serve aproximadamente para 10 pessoas, podendo ser adaptada às necessidades e gostos de cada cliente, que pode excluir ou aumentar a oferta.

Boxes Celeiro, para pequenos-almoços ou lanches naturalmente deliciosos

As boxes Celeiro são a opção ideal para quem procura uma solução prática. Quer seja para um piquenique em família, um lanche para receber amigos ou para proporcionar um *coffee-break* aos seus colegas de equipa, as nossas boxes são um sucesso garantido.

Recheadas com opções saudáveis e equilibradas, e preparadas com ingredientes frescos e nutritivos, as boxes Celeiro foram pensadas pela nossa equipa para nutrir e surpreender, respeitando sempre a filosofia de bem-estar e naturalidade que nos define.

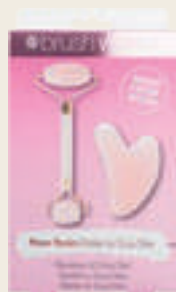
Cada box serve aproximadamente para

10 pessoas, e a nossa sugestão de composição é de croissants com queijo bio, pães “brioche” com queijo bio, mix de bolachas, iogurtes de baunilha bio, granola *low sugar* bio, bolo à fatia, fruta variada e sumo 100% de fruta bio.

A box Celeiro pode ser adaptada às suas necessidades e gostos, podendo, nomeadamente, incluir produtos vegan, vegetarianos ou excluir ou aumentar alguma da oferta.

ENCOMENDE JÁ A SUA BOX!

→ marketing@celeiro.pt



Brushworks

ROLO DE RESINA ROSA & GUA SHA

Um conjunto concebido para elevar os seus cuidados de pele, com um ritual de spa. O rolo de resina rosa é ideal para deslizar pela pele, desfrutando de uma massagem refrescante, enquanto diminui o inchaço e estimula o fluxo sanguíneo. Já o Gua Sha melhora a drenagem linfática e define as características faciais.

PVP: €13,99



Vida Celeiro

PRÓPOLIS VERDE

Já está disponível o suplemento alimentar, em gotas, de própolis verde. Extraído de uma planta do Brasil, particularmente benéfica para o sistema imunitário, com propriedades anti-inflamatórias e antibacterianas.

PVP: €14,99



Eco Green Living

DETERGENTE ECOLÓGICO PARA A ROUPA

Lave a sua roupa com o poder da natureza: folhas ecológicas ultraconcentradas, biodegradáveis e com um suave aroma a alfazema. Hipoalergénicas e uma alternativa aos detergentes líquidos tradicionais, são eficazes a todas as temperaturas e amigas do planeta.

PVP: 18,99€

Barómetro

→ Top 5

OS ELEITOS DA ESTAÇÃO



1

Infusão Bio Gengibre e Limão
YOGI TEA · 17 saquetas



2

Tâmaras sem Caroço Bio
NATUREFOODS · 250 g



3

All In One Super Greens Bio Sg
ISWARI · 200 g



4

Desodorizante Aloé Vera Bio
DR. ORGANIC · 50 ml



5

Escova para cabelo
SOECO



→ Top 10 artigos Celeiro

- 01 · Tofu biológico VIDA CELEIRO
- 02 · Geleia de tâmara VIDA CELEIRO
- 03 · Leite de soja com baunilha VIDA CELEIRO
- 04 · Óleo de coco virgem VIDA CELEIRO
- 05 · Mostarda de Dijon BIONA
- 06 · Xarope de agave VIDA CELEIRO
- 07 · Cogumelos shitake bio VIDA CELEIRO
- 08 · Manteiga de amendoim VIDA CELEIRO
- 09 · Kombucha VIDA CELEIRO
- 10 · Chocolate preto 70% cacau VIDA CELEIRO

criar receitas novas e saudáveis, mas o *chef* deixa uma dica: “Sugiro preparar bases vegetais, como cereais integrais ou leguminosas, e combiná-las de diferentes maneiras ao longo da semana.” Nem sempre é fácil também fazer escolhas saudáveis fora de casa. Para Emanuel, o truque é procurar locais que “valorizam ingredientes frescos e preparações simples”, evitando “opções demasiado processadas”.

DEMOCRATIZAR A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

“Acredito que todos deveriam ter acesso a refeições nutritivas e éticas, independentemente da sua origem ou condição. Muitas vezes, a comida saudável é vista como elitista ou inacessível. Quero desmistificar isso”, explica, dando um exemplo: “No Celeiro, as pessoas têm acesso a comida saborosa e saudável por apenas €7,99 ou a um menu completo por €9,25.”

MISSÃO CONJUNTA

Emanuel não está sozinho nesse propósito. É, na verdade, da vontade conjunta de tornar a alimentação saudável mais acessível que surgiu a parceria com o Celeiro. “Juntos, criámos dois pratos que refletem essa missão”, conta, partilhando que a colaboração arrancou com algumas ideias e conteúdos, sempre com o objetivo comum de ter “comida de verdade e acesso a uma boa alimentação”. ❤

CHEF EMANUEL SÁVIO

Cozinhar com o coração

É ADEPTO DE RECEITAS SIMPLES, MAS CHEIAS DE AFETO, E ACREDITA QUE A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DEVE SER ACESSÍVEL A TODOS, SEM EXCEÇÃO. CONHEÇA EMANUEL SÁVIO, O “COZINHEIRO AFETIVO”.

Formou-se em Direito, no Brasil, veio para Portugal estudar, onde ficou a trabalhar na área de marketing. Mas a passagem pelo MasterChef Brasil, em 2023, em que foi semifinalista, trocou-lhe as voltas e empurrou-o para o seu propósito de vida: cozinhar com o coração. Emanuel Sávio diz-se um “cozinheiro afetivo”, que gosta de fazer sobressair “memórias e sentimentos em cada prato”. A ligação emocional com a comida corre-lhe nas veias: “Lembro-me das tardes na cozinha com a minha avó, onde cada receita era uma história, um abraço em forma de comida. Tento replicar essa sensação, criando pratos que não só alimentam o corpo, mas também confortam a alma.”

O SEGREDO ESTÁ NA SIMPLICIDADE

Natural de Flores, no Brasil, Emanuel opta por “uma comida simples”, juntando a afetividade que lhe é característica com as técnicas que aprendeu a trabalhar em restaurantes Michelin.

Num ritmo tão acelerado como vivemos hoje, pode ser um desafio

“Sinto-me muito honrado e feliz em poder ter receitas minhas cheias de afeto e propósito nos restaurantes Celeiro.”



Pão de forma sem farinha com germinados

- ✓ BIOLÓGICO
- ✓ SEM FARINHA
- ✓ SEM CONSERVANTES
- ✓ FONTE DE FIBRA
- ✓ PROTEÍNA VEGETAL
- ✓ CEREAIS INTEGRAIS



ENCONTRE ESTE
PRODUTO
JUNTO DOS
CONGELADOS





Importância da hidratação no verão

Conheça os alimentos com maior quantidade de água que podem ajudar a manter a hidratação nos dias mais quentes.

Essencial para o bom funcionamento do nosso organismo, a água corresponde a cerca de 80% do peso corporal à nascença. Esta quantidade vai diminuindo com o avançar da idade, representando entre 60 e 70% do peso corporal de um adulto saudável.

ÁGUA: COMO A PERDEMOS?

No dia a dia, o organismo está sujeito a diversas formas de perder água, seja por meio da respiração, transpiração ou da eliminação de urina. Por este motivo, torna-se necessário manter uma hidratação em quantidade suficiente para compensar as perdas que ocorrem.

O QUE É UMA HIDRATAÇÃO ADEQUADA?

Quando falamos de hidratação, referimo-nos à reposição de água no organismo, equilibrando assim a composição corporal, uma vez que este é um dos principais constituintes do organismo. Consideramos que a hidratação é adequada

SINAIS E SINTOMAS DE DESIDRATAÇÃO

SEDE	TONTURAS
BOCA E OLHOS SECOS	CÃIBRAS
AUMENTO DA SENSACÃO DE FRAQUEZA E CANSAÇO	MENOR PRODUÇÃO DE URINA (e tonalidade mais escura)
DOR DE CABEÇA	

quando existe uma compensação capaz de repor os níveis de água necessários ao bom funcionamento do corpo humano.

A IMPORTÂNCIA DA HIDRATAÇÃO

Manter o corpo hidratado é essencial na atividade celular, na digestão, no funcionamento dos rins, regulação da temperatura corporal e pressão arterial. Além de ser um dos principais constituintes do corpo humano, a água está também envolvida no funcionamento de todos os nossos órgãos e sistemas, sendo, por isso, essencial ao organismo.

QUE QUANTIDADE DE ÁGUA DEVEMOS BEBER POR DIA?

A quantidade de água a ser ingerida por dia varia de acordo com as características físicas de cada indivíduo e conforme fatores externos, como a prática de atividade física, condições atmosféricas e/ou idade. De uma forma geral, recomenda-se que os adultos consumam entre 1,5 e 2 litros de água por dia (equivalente a 8 a 10 copos de água). É importante fazê-lo, antes que apareçam os primeiros sinais/sintomas de desidratação (como a sede).

PRINCIPAIS FUNÇÕES DA ÁGUA NO ORGANISMO

- Transporte de nutrientes e oxigênio entre células;
- Eliminação de toxinas através da urina;
- Regulação da temperatura corporal, através da transpiração;
- Lubrificação e proteção das articulações;
- Promoção do bom funcionamento muscular, promovendo assim o desempenho físico;
- Manutenção do funcionamento cognitivo;
- Apoio ao funcionamento do coração;
- Auxílio na digestão e prevenção da obstipação;
- Manutenção da hidratação e elasticidade da pele.

A desidratação, provocada pela ausência da ingestão de líquidos ao longo do dia e, em particular, quando a atividade física aumenta, pode ser responsável por sintomas como dores de cabeça, afetando também a capacidade de concentração, atenção e memória.

No verão, com o aumento da temperatura, torna-se necessário um aumento na ingestão hídrica, de forma a compensar as perdas mais elevadas através da transpiração.

Importa ter em consideração que, além da reposição de líquidos, é também essencial garantir a reposição de eletrólitos, como sódio, potássio, magnésio e cálcio, que desempenham um papel fundamental na regulação do equilíbrio hídrico e no funcionamento muscular e nervoso. A transpiração excessiva, inerentemente ligada a uma perda intensa de líquidos, pode levar a um desequilíbrio destes minerais, resultando em fadiga, câibras musculares ou até alterações nos valores da pressão arterial.

De forma a prevenir esses sintomas, além da água, é recomendável incluir também fontes de eletrólitos na alimentação, como frutas e vegetais, pela sua riqueza em minerais, podendo a água de coco ser uma opção. Em certos casos, pode também fazer sentido recorrer a suplementos alimentares específicos que têm como objetivo a reposição de eletrólitos em quem necessita de um reforço extra na hidratação. ❤️

TRUQUES PARA MANTER A HIDRATAÇÃO AO LONGO DO DIA

Manter-se hidratado não significa apenas beber água ao longo do dia. Embora seja a água a nossa principal fonte de hidratação, não dependemos exclusivamente dela para garantir uma adequada ingestão de líquidos. Existem diferentes fontes, ricas em água, que podem ser consumidas durante o dia, de preferência como complemento, ajudando a manter os níveis de hidratação.

→ **Água aromatizada:** Acrescentar pedaços de fruta e/ou especiarias, como por exemplo a canela, pode dar um sabor diferente à água, sem necessidade de acrescentar açúcar;

→ **Infusões e chás:** Quentes ou frios, existem diferentes opções de sabores;

→ **Sopas e caldos:** Além de fontes de nutrientes, são principalmente compostos por água e podem ser uma opção (lembre-se, por exemplo, do gaspacho em dias de maior calor);

→ **Frutos e hortícolas:** Privilegiar os da época, como o pepino, melancia ou melão, uma vez que apresentam maior conteúdo de água;

→ **Sumos de fruta naturais:** Feitos com frutas frescas e sem adição de açúcar, além de contribuir para a ingestão de líquidos, são também uma excelente fonte de vitaminas.

As nossas sugestões



Água de coco bio
DR. ANTÓNIO MARTINS
500 ml
PVP: €3,35



Chá verde + limão bio
BAULE VOLANTE
500 ml
PVP: €2,95



Eletrólitos Líquidos
KIKI HEALTH
50 ml
PVP: €28,99
Suplemento alimentar



Ultra hydration
NUUN
10 unidades
PVP: €6,99
Suplemento alimentar



Gaspacho andaluz bio
ARTEOLIVA
1 l
PVP: €7,29



Tudo o que precisa saber sobre este superalimento

É um fruto tropical que tem vindo a ganhar destaque. Conheça os benefícios de o consumir.

O açaí é um fruto tropical de cor roxa, proveniente de uma palmeira (*Euterpe oleracea*) com origens na Amazônia e América do Sul. Este superalimento caracteriza-se por apresentar um elevado teor de fibra, antioxidantes e minerais, como magnésio, cálcio, potássio e vitaminas B1 e B6. Apresenta, ainda, um predomínio de ácidos gordos insaturados.

QUE PROPRIEDADES PODE TER?

Devido à presença de compostos como os polifenóis e flavonoides (como as antocianinas, responsáveis por conferir a sua cor roxa), apresenta propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias.

QUE BENEFÍCIOS APRESENTA?

Pelas propriedades referidas, os extratos deste fruto parecem ajudar na prevenção de fatores de risco associados a doenças cardiovasculares. Podem também atuar como um fator protetor contra a resistência à insulina e os níveis elevados de glicose. Além disso, o açaí pode apoiar os níveis de energia e recuperação, graças ao conteúdo em hidratos de carbono e antioxidantes, que podem ajudar a reduzir a fadiga e o stress oxidativo.

COMO CONSUMIR O AÇAÍ?

A sua forma em pó permite que seja adicionado a batidos,



SMOOTHIE DE AÇAÍ

DE FORMA A COMEÇAR A INTRODUIR ESTE SUPERALIMENTO NO SEU DIA, QUE TAL EXPERIMENTAR UM SMOOTHIE DE AÇAÍ?

Ingredientes

- 100 g de polpa de açaí congelada
- 150 ml de bebida vegetal sem açúcar adicionado
- 1 banana média
- 1 colher de sobremesa de geleia de agave (opcional)

Preparação

- Misturar numa liquidificadora todos os ingredientes e bater até obter uma textura homogénea.
- Caso pretenda adoçar o seu smoothie, adicione um pouco de geleia de agave e volte a misturar.

As nossas sugestões



Polpa de açaí congelada biológica
CORAÇAÍ
400 g
PVP: €7,39



Despertar de Buda açaí, banana e morango
ISWARI
360 g
PVP: €9,99



Açaí em pó biológico
VIDA CELEIRO
50 g
PVP: €8,99



Goma de mandioca com açaí
TAPIOFIT
500 g
PVP: €5,85



DICA

EXPERIMENTE ADICIONAR, NUMA TAÇA, POLPA DE AÇAÍ COM IOGURTE NATURAL, OS CEREAIS DO SEU AGRADO, UM POUCO DE FRUTA FRESCA E MEL POR CIMA.

iogurte ou sumos. Pode ainda consumi-lo juntamente com uma tapioca, acrescentando o recheio que mais lhe agrade, em sorvete ou polpa, ou até nos cereais de pequeno-almoço.

SUPERALIMENTO AÇAÍ

Pode ser ser um alimento a incluir no seu regime alimentar variado e equilibrado. No entanto, tenha em consideração que deve ser privilegiado o seu consumo sem a presença de açúcares adicionados na lista de ingredientes, e, se possível, na sua forma natural. ♥



GELADOS ITALIANOS DE ORIGEM VEGETAL

A TENTAÇÃO ITALIANA
MAIS DELICIOSA DESTE VERÃO



CONHEÇA A GAMA DE GELADOS NATURATTIVA
À BASE DE SOJA, COCO OU ARROZ



Sono reparador: PORQUE DORMIR BEM É ESSENCIAL?

É uma função biológica fundamental, sendo, por isso, importante dormir bem. Conheça o impacto do sono no organismo e o que pode fazer para dormir (ainda) melhor

O sono é uma parte importante da nossa rotina. É uma função biológica essencial, durante a qual o cérebro consolida memórias, reforça ligações e promove a recuperação física e mental.

Descubra mais sobre o sono, nomeadamente como este influencia a memória, o sistema imunitário e até o sistema digestivo, e confira quais as estratégias que o podem ajudar a melhorar a qualidade do seu descanso.

PERTURBAÇÕES DO SONO

Em Portugal, metade da população dorme menos de seis horas e meia por noite, e cerca de 10% sofre de insónia crónica.

A insónia é o distúrbio do sono mais comum, caracterizado pela dificuldade em adormecer, em permanecer a dormir ou acordar demasiado cedo sem conseguir voltar a adormecer. Se ocorrer pelo menos três vezes por semana, durante três meses ou mais, é considerada uma insónia crónica.



O SONO E A MEMÓRIA

O sono desempenha um papel determinante na consolidação da memória e na regulação emocional. Estudos indicam que as últimas fases do ciclo do sono (sono de ondas lentas e o sono REM – *Rapid Eyes Movement*, movimento rápido dos olhos) são fundamentais para fixar informações e novos conhecimentos. Durante essas fases de sono, o cérebro processa e estabiliza as memórias adquiridas ao longo do dia. O sono também regula as respostas emocionais e auxilia na integração de memórias afetivas. O sono REM, em particular, está envolvido na regulação do stresse e na resiliência emocional. Esta é a fase de sono em que habitualmente sonhamos.

O SONO E O INTESTINO

A microbiota intestinal segue um ritmo circadiano, o que significa que as perturbações nos padrões de sono podem alterar a composição e a diversidade das bactérias intestinais. Um sono não suficiente tem sido associado a uma diminuição de estirpes benéficas, podendo levar a uma situação de disbiose intestinal. A privação de sono pode desencadear uma inflamação crónica de baixo grau, que afeta a permeabilidade intestinal e aumenta o risco de doenças inflamatórias intestinais.

A privação de sono pode desencadear uma inflamação crónica de baixo grau, que afeta a permeabilidade intestinal e aumenta o risco de doenças inflamatórias intestinais.



O SONO E O SISTEMA IMUNITÁRIO

O sono é considerado fundamental para a imunidade. A regularidade do sono e a manutenção do **ritmo circadiano** são essenciais para uma resposta imunitária adequada. A privação do sono e o desalinhamento circadiano comprometem a capacidade da resposta do organismo a infeções e aumentam o risco de doenças crónicas.

Pesquisas demonstram que indivíduos com um sono regular apresentam uma resposta imunitária mais eficiente e menos inflamação crónica, reduzindo o risco de doenças metabólicas e neurodegenerativas.

As nossas sugestões



**Ultimate calm
SOLGAR**
30 comprimidos
PVP: €40,06
Suplemento alimentar



**Melatonina +
BIONAL**
30 cápsulas
PVP: €14,59
Suplemento alimentar



**Melatonina plus
VIDA CELEIRO**
60 comprimidos
PVP: €10,59
Suplemento alimentar



**L-Teanina e erva
cidreira
VIRIDIAN**
30 cápsulas
PVP: €22,55
Suplemento alimentar



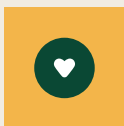
**Infusão
Boas Noites
YOGI TEA**
17 saquetas
PVP: €4,09



**L-Treonato
de magnésio
NOW**
90 cápsulas
PVP: €49,99
Suplemento alimentar

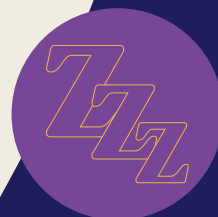


**Óleo essencial
alfavema bio
DR. ORGANIC**
10 ml
PVP: €8,99



→ **Resiliência emocional**

Capacidade de reagir de forma positiva perante um problema ou adversidade.



TOME NOTA

Melhorar a qualidade do sono é um passo fundamental para garantir uma mente mais eficiente, um sistema imunitário fortalecido e uma flora intestinal equilibrada. Priorize o seu descanso e obtenha os benefícios para a sua saúde geral.



SABIA QUE...

O ciclo circadiano é um ciclo interno de 24 horas que regula as fases de alerta e sono, respondendo às alterações de luz no nosso ambiente.



→ **Disbiose intestinal**

Desequilíbrio desfavorável na composição e diversidade da microbiota intestinal.

DICAS PARA MELHORAR A QUALIDADE DO SONO

→ **Durma o tempo suficiente e mantenha um horário regular:** A recomenda-

ção geral é que os adultos durmam 7 ou mais horas por noite regularmente. Deite-se e acorde em horários semelhantes todos os dias;

→ **Pratique exercício físico regularmente:** Pelo menos, 30 minutos na maioria dos dias, evitando treinos intensos antes de dormir;

→ **Reduza os estimulantes:** Evite a ingestão de café e bebidas com cafeína, cerca de 8 a 10 horas antes de dormir;

→ **Use óleo de alfavaz:** Pode optar por diluir uma gota em água e adicionar ao seu banho ou ao difusor, antes de dormir;

→ **Inclua alimentos ricos em fibra, antioxidantes (polifenóis) e ácidos gordos insaturados (gorduras boas como os óleos de peixe):** São nutrientes que exercem um impacto favorável na sua microbiota intestinal;

→ **Crie um ambiente relaxante:** Use luzes suaves, mantenha uma temperatura confortável e elimine os ruídos do seu quarto;

→ **Evite os ecrãs:** Não utilize dispositivos eletrónicos emissores de luz (como telemóveis, tablets, computadores, TV) antes de dormir. ♥

NUTRIENTES E PLANTAS ALIADOS DO SONO

→ **L-Treonato de Magnésio:** Forma de magnésio que parece promissora devido à sua biodisponibilidade a nível cerebral. Estudos recentes mostram que ajuda na melhoria da qualidade do sono, especialmente nas fases de sono profundo;

→ **Valeriana:** Planta com propriedades calmantes que ajuda a reduzir a ansiedade e no auxílio natural do sono;

→ **Melatonina:** Estudos sugerem que a melatonina ajuda a regular o ciclo sono-vigília, promovendo um início de sono mais rápido e uma melhoria da qualidade do sono;

→ **L-Teonina:** Aminoácido conhecido por ajudar a promover o relaxamento e a reduzir a ansiedade;

→ **Glicina:** Aminoácido que tem sido estudado como potencial na melhoria natural da qualidade do sono.

Clearspring

SNACKS DE ALGAS, CROCANTES E IRRESISTÍVEIS!

São uma opção saudável e deliciosa para qualquer momento do dia.

Original, simples e natural



Açafrão, quente e terroso



Chilli, com um toque subtil a chilli



Gengibre, picante e refrescante



Disponíveis em 4 sabores



LANCHES DE VERÃO

Para quem quer emagrecer

Com a chegada do verão, os dias mais quentes pedem refeições leves, saborosas e equilibradas. No entanto, esta época pode ser mais propícia a alguns excessos alimentares, tornando-se um desafio manter uma alimentação equilibrada.

Muitas vezes, no verão, saltamos refeições na tentativa de controlar o peso e compensar possíveis excessos que foram/irão ser feitos, sobretudo nesta época de verão, em que sabe bem estar fora de casa. No entanto, não fazer refeições intermédias pode levar a uma maior sensação de fome e a escolhas menos saudáveis. Fazer lanches equilibrados ao longo do dia evita que ocorram picos de glicemia, enquanto ajuda a manter a saciedade. Saiba que alimentos preferir.

QUE ALIMENTOS INCLUIR NOS LANCHES?

→ **Laticínios**
Se possível, opte pelas versões magras/light de produtos como iogurtes, queijos e leites. Por fornecerem proteína, além de fundamentais na manutenção da saúde óssea e muscular, podem

também contribuir para a sensação de saciedade.

→ **Cereais e derivados**
Este grupo de alimentos, do qual fazem parte o pão e os cereais (como a aveia), é o principal responsável por fornecer energia, para o funcionamento do nosso corpo ao longo do dia. Incluir alternativas *low sugar* e integrais pode ser uma boa maneira de integrar fibra na alimentação.

→ **Fruta**
No momento da escolha, dê preferência às frutas desta época do ano, como a melancia, o melão ou o pêssego. Além de

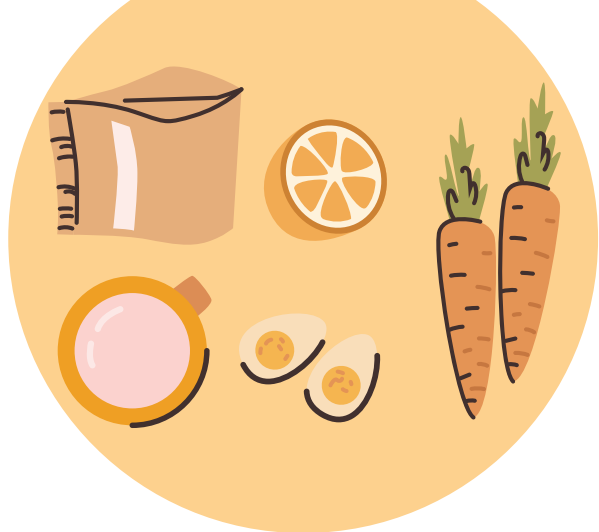
CONHEÇA AS NOSSAS IDEIAS DE LANCHES LEVES

serem ricos em vitaminas e minerais, contribuem também para a hidratação, uma vez que apresentam quantidades consideráveis de água na sua composição.

→ **Frutos oleaginosos**
Deste grupo, fazem parte as amêndoas, nozes, avelãs ou castanhas de caju, que fornecem ácidos gordos mono e polinsaturados, proteínas e fibras, po-



Sabia que... não fazer refeições intermédias, como os lanches, pode levar a uma maior sensação de fome e a escolhas menos saudáveis?



dendo ser aliados na saciedade. Por apresentarem um elevado valor energético, o seu consumo deverá ser moderado (cerca de 30 gramas por dia).

→ **Hortícolas**

Apesar de não serem muito associados aos lanches, opções como tomate-cereja, pepino ou cenoura podem acrescentar um valor nutricional interessante às suas refeições intermédias. Podem ser consumidos sozinhos, ou combinados com molhos como húmus ou guacamole, para dar um toque diferente.

→ **Ovos**

Fonte de proteína de alto valor biológico, os ovos podem ser consumidos de diversas formas, desde cozidos a mexidos. Por serem uma excelente fonte de proteína, são ideais, principalmente, nos lanches de quem pratica exercício físico.

IDEIAS SIMPLES PARA PÔR EM PRÁTICA

Saber que alimentos incluir nos lanches é essencial, mas, por vezes, falta inspiração na hora de os combinar de forma prática e saborosa. Deixamos de seguida algumas sugestões simples, que pode integrar na sua alimentação.

logurte com granola e fruta

- Escolha um iogurte ou uma alternativa vegetal ao seu gosto, adicionando granola e fruta (dê preferência à da época);
- Caso opte por comprar granola já preparada, tenha atenção à lista de ingredientes e respetiva declaração nutricional, priorizando as versões com menor conteúdo de açúcar;
- Para uma versão caseira da granola, faça uma mistura de cereais, como a aveia, com sementes e um pouco de mel, levando ao forno até dourar.

Tapioca doce ou salgada

- Siga o modo de preparação que se encontra descrito na embalagem do produto, recheando a gosto;
- Para um **recheio doce**: espalhe uma camada fina de manteiga de amendoim e adicione rodelas de banana, polvilhando com canela;
- Para um **recheio salgado**: junte queijo e ovo mexido, adicionando ervas frescas, como cebolinho ou orégãos.

TOME NOTA!

Estas são sugestões de lanches que podem ser facilmente integrados numa alimentação equilibrada ao longo do verão. No entanto, é importante lembrar que cada pessoa tem necessidades e objetivos individuais. Neste sentido, e se o seu principal objetivo for a perda de peso, o acompanhamento de um profissional de saúde, como um nutricionista, torna-se fundamental. Ter um acompanhamento mais próximo é essencial para garantir um plano alimentar personalizado, ajustado às suas características e objetivos pessoais.

Smoothie de fruta

- Junte várias frutas do seu agrado com leite e/ou iogurte ou alternativas vegetais;
- Granizado: para os dias mais quentes, misture frutas, como a melancia, com gelo picado. Para dar mais sabor, adicione ervas aromáticas e/ou especiarias. Caso seja necessário, um pouco de mel para adoçar;
- Para obter uma textura mais cremosa, sugerimos que congele previamente a fruta.

DICA: Para dar mais cor, divida o húmus em 3 partes e adicione, a cada uma delas, curcuma, beterraba assada e espinafres frescos.

As nossas sugestões



Húmus biológico
FIORENTIN
170 g
PVP: €4,59



Tapioca –
Fécula de
mandioca
hidratada
BHARS
500 g
PVP: €3,99



Manteiga de
amendoim
cremosa
biológica
VIDA CELEIRO
230 g
PVP: €2,79



Granola low
sugar biológica
frutos silvestres
VIDA CELEIRO
375 g
PVP: €6,69



Amêndoas, avelãs
e castanhas-de-
caju biológicas
VIDA CELEIRO
50 g
PVP: €1,19



Chips couve
kale com
erva-príncipe
THE BEGINNINGS
30 g
PVP: €3,45



6 MITOS SOBRE HIDRATOS DE CARBONO



São muitas vezes postos de parte, quando, na realidade, são essenciais. Conheça alguns dos mitos que estão associados aos hidratos de carbono.

É FREQUENTE OS HIDRATOS DE CARBONO SEREM ALVO DE DESINFORMAÇÃO, SENDO ASSOCIADOS A CERTOS MITOS. COMO PRINCIPAL FONTE DE ENERGIA DO ORGANISMO, SÃO ESSENCIAIS PARA A SAÚDE, SENDO NECESSÁRIO DESMISTIFICÁ-LOS.

1 OS HIDRATOS DE CARBONO SÃO RESPONSÁVEIS PELO AUMENTO DE PESO

É importante relembrar que nem todos os hidratos de carbono são iguais. Ao contrário dos hidratos de carbono simples (açúcares), os complexos, presentes em cereais integrais, leguminosas e vegetais, são essenciais para uma alimentação saudável e equilibrada. O aumento de peso ocorre quando existe um consumo calórico superior ao gasto energético, sendo também influenciado pela ingestão de proteínas e gorduras. O foco deve ser o equilíbrio alimentar, e não a exclusão de alimentos.

2 COMER HIDRATOS DE CARBONO À NOITE ENGORDA

Mais do que a hora de consumo, devemos ter em conta o balanço energético total ao longo do dia. No entanto, não deixa de ser verdade que, ao final do dia,

as necessidades energéticas são geralmente menores, sendo por isso necessário manter as refeições equilibradas e adequadas às necessidades individuais.

3 TODOS OS HIDRATOS DE CARBONO SÃO PREJUDICIAIS

Hidratos de carbono simples, dos quais fazem parte os açúcares refinados presentes em doces e refrigerantes, devem ser consumidos com moderação, devido ao seu baixo valor nutricional. Por outro lado, hidratos de carbono complexos, por serem ricos em fibras, vitaminas e minerais, desempenham um papel importante na digestão, devendo ser privilegiados.

4 A DIETA LOW CARB É A FORMA MAIS EFICAZ DE PERDER PESO

Dietas com baixa ingestão de hidratos de carbono encontram-se associadas a uma perda de peso inicial

rápida, mas nem sempre são eficazes a longo prazo. Para que a perda de peso seja sustentável, é mais importante manter um défice calórico equilibrado, associado à adoção de hábitos alimentares saudáveis.

5 OS HIDRATOS DE CARBONO PROVOCAM PICOS DE AÇÚCAR NO SANGUE

Embora os açúcares simples possam causar variações rápidas na glicemia, os hidratos de carbono integrais, por serem ricos em fibra, auxiliam na manutenção de níveis de açúcar no sangue mais estáveis. Além disso, contribuem também para a saciedade.

6 O PÃO E A MASSA DEVEM SER EXCLUÍDOS DA NOSSA ALIMENTAÇÃO

Mais importante do que excluir alimentos do nosso dia, é saber quais devemos privilegiar. Optar por versões integrais permite uma maior ingestão de fibras e nutrientes essenciais para o bom funcionamento do organismo. ❤️

As nossas sugestões



Arroz extra longo agulha integral VIDA CELEIRO
1 kg
PVP: €1,35



Farelo de aveia bio VIDA CELEIRO
250 g
PVP: €1,34



Pão de aveia sem glúten bio VIDA CELEIRO
300 g
PVP: €2,99



Pão de espelta e centeio bio VIDA CELEIRO
450 g
PVP: €2,99



Pão low carb bio VIDA CELEIRO
300 g
PVP: €2,99

Bebida de aveia bio

**Sem adição
de açúcares.**

#TrustYourFood



ProVamel

*Contém açúcares naturalmente presentes



NÃO SE ESQUEÇA!

Manter uma alimentação equilibrada, com especial atenção à ingestão adequada de água, aliada a cuidados dermatológicos apropriados, pode ser a chave para controlar a acne.

ACNE:

Suplementação e alimentação preventiva



A acne é uma das condições de pele mais comuns, afetando tanto a aparência como o bem-estar emocional. Será que a alimentação pode ter um papel no seu aparecimento e controlo?

A acne é uma condição comum que afeta mais de 9,4% da população mundial. Mais do que uma questão estética, pode ter impacto emocional significativo, associando-se a sentimentos de ansiedade e stress. A acne surge principalmente no rosto, pescoço, peito, ombros e costas, com lesões que podem ser inflamatórias (borbulhas, nódulos e cicatrizes) ou não inflamatórias (pontos negros e brancos), variando em gravidade.

CAUSAS DA ACNE

A etiologia da acne é complexa, resultando, principalmente, da interação entre fatores hormonais, inflamatórios e ambientais. A acne está frequentemente associada a processos inflamatórios exacerbados que agravam as lesões. A principal causa está rela-

ALIMENTAÇÃO E ACNE

ESTUDOS INDICAM QUE EXISTE UMA RELAÇÃO ENTRE DETERMINADOS ALIMENTOS E O AGRAVAMENTO OU MELHORIA DA ACNE, DESTACANDO-SE A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO NA PREVENÇÃO E CONTROLO DESTA CONDIÇÃO.

Evite

- **Alimentos com alto índice glicémico:** Açúcares e hidratos de carbono refinados, como doces, refrigerantes e pão branco, podem estimular a produção de insulina, aumentando a produção de sebo;
- **Lactínios:** O leite e os seus derivados podem influenciar negativamente a acne, devido às hormonas naturalmente presentes;
- **Gorduras saturadas e trans:** Alimentos processados e fritos podem intensificar processos inflamatórios, agravando as lesões acneicas;
- **Chocolate:** Embora os efeitos variem de pessoa para pessoa, o chocolate, especialmente de leite, pode agravar a acne, devido à sua combinação entre lactínios e açúcares simples.

Prefira

- **Ácidos gordos ómega 3:** Peixes gordos, linhaça e frutos secos contêm ácidos gordos ómega 3, conhecidos pelas suas propriedades anti-inflamatórias e que podem ajudar a reduzir a severidade da acne;
- **Frutas e vegetais:** São ricos em antioxidantes e vitaminas essenciais (como A, C e E) que são importantes para o processo de regeneração da pele;
- **Probióticos:** Alimentos fermentados, como chucrute e kimchi, ajudam a equilibrar a microbiota intestinal, ajudando na redução da inflamação cutânea.

A acne é uma condição comum que afeta mais de 9,4% da população mundial, podendo ter um impacto emocional significativo.

cionada com a obstrução dos poros pela produção excessiva de sebo e células mortas, criando um ambiente propício para a bactéria *Cutibacterium acnes*. Alterações hormonais, especialmente durante a puberdade e o ciclo menstrual, também podem estimular a produção de sebo.

APOSTE NA SUPLEMENTAÇÃO

Além de uma alimentação equilibrada, a suplementação pode ser outra aliada no combate ou controle da acne:

Beta-caroteno: Devido às suas propriedades antioxidantes, estudos indicam que está associado a uma redução na gravidade da acne;

Zinco: Possui propriedades anti-inflamatórias, podendo ser útil para casos leves a moderados de acne. Estudos indicam que a deficiência de zinco pode ser uma das principais causas da acne;

Selênio e outros micronutrientes: O selênio, em combinação com a vitamina E e o zinco, tem demonstrado ser útil na redução da inflamação e na regulação da produção de sebo;

Plantas: A bardana e o amor-perfeito são conhecidos pelas suas propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes, ajudando a equilibrar a pele e a reduzir as lesões acneicas. ♥

As nossas sugestões



Kimchi
VIDA CELEIRO
270 g
PVP: €3,89



Ómega 3
VIDA CELEIRO
90 cápsulas
PVP: €18,49



Clear skin
VIRIDIAN
60 cápsulas
PVP: €33,55

Suplemento alimentar Suplemento alimentar



Bardana e amor-perfeito
biológico
SUPERDIET
80 comprimidos
PVP: €22,29

Suplemento alimentar



Multivitaminas
- teen revive
REVIVE ACTIVE
20 saquetas
PVP: €21,99

Suplemento alimentar



ALB-GOLD

Noodles com e sem ovo!
biológicos, fáceis e
rápidos de cozinhar





Celeiro

SAÚDE E BEM-ESTAR

Óleos essenciais.

OS BENEFÍCIOS

São utilizados há vários séculos, dadas as suas propriedades. Descubra o que podem fazer pelo seu bem-estar.

Os óleos essenciais (OE) são utilizados desde a Antiguidade, graças às suas inúmeras propriedades em diversas áreas, desde a cosmética à alimentação. Cada um tem características únicas, por isso, é fundamental saber quais as finalidades dos OE utilizados de forma mais tradicional.

O QUE SÃO?

Os OE são extratos muito concentrados obtidos a partir

da prensagem mecânica a frio (no caso dos citrinos) ou destilação de várias plantas. Conseguem reter o aroma e o sabor natural da sua fonte, e cada um tem uma composição única de químicos naturalmente presentes. Esta composição influencia a absorção e os efeitos destes óleos no corpo. Por isso, é essencial saber que óleo utilizar em cada necessidade.

COMO ESCOLHER

Aquando da escolha do óleo a utilizar, é necessário ter em conta dois fatores:

→ **Quimiotipo:** Diz respeito à composição química do óleo e da qual são dependentes os seus efeitos e biodisponibilidade no organismo, a nível cosmético ou de aromaterapia. Existem vários fatores que podem afetar o quimiotipo, como a genética, o clima, a sazonalidade, a área

geográfica e o tipo de produtos utilizados no seu cultivo. Sendo um aspeto tão importante na escolha correta do OE, é necessário assegurar-se que o óleo pretendido contém os principais compostos bioativos de interesse na sua composição. Entre eles, destacam-se os terpenos, terpenoides, carvacrol e o cimeno, que, quando conjugados, apresentam uma ação sinérgica entre si.

→ **Origem biológica:** Segundo alguns estudos, a adição de determinado tipo de fertilizantes pode comprometer o quimiotipo do OE. Na agricultura biológica são utilizados não só um número muito restrito de pesticidas e fertilizantes, como também os que são usados têm menor impacto nos solos e nas plantas. Por este motivo, a opção por um OE biológico pode ter benefícios acrescidos na preservação do quimiotipo original da planta.

ÓLEO ESSENCIAL VS ÓLEO VEGETAL

UM OE E UM ÓLEO VEGETAL APRESENTAM CARACTERÍSTICAS MUITO DISTINTAS. ENQUANTO O PRIMEIRO SE TRATA DE UM PRODUTO ALTAMENTE CONCENTRADO, RICO EM COMPOSTOS VOLÁTEIS E AROMÁTICOS, O SEGUNDO DIZ RESPEITO AO ÓLEO OBTIDO GERALMENTE POR PRESSÃO A FRIO, MAS MENOS CONCENTRADO E CUJAS PROPRIEDADES SE RELACIONAM COM O PERFIL DE ÁCIDOS GORDOS, VITAMINAS E ANTIOXIDANTES.

PRINCIPAIS BENEFÍCIOS

Os compostos bioativos encontrados tipicamente nos OE têm sido associados, tanto na medicina popular como também em alguns estudos, a um efeito anti-inflamatório e antioxidante, com ação positiva na saúde. Os compostos dos OE parecem contribuir para reduzir o stresse oxidativo, ao inibir os radicais livres, cuja exposição prolongada está associada ao desenvolvimento de doenças como a síndrome metabólica, as doenças cardiovasculares e a diabetes.

Alguns óleos em concreto podem atuar sobre o sistema nervoso, relaxando-o, sendo, por isso, úteis em contextos de ansiedade e stresse, assim como na melhoria da qualidade do sono. Outros, ainda, podem contribuir para estimular as defesas imunitárias e inibir o crescimento de microrganismos, contribuindo para a prevenção de infeções virais e bacterianas que afetam o sistema respiratório e digestivo. ♥

O ÓLEO ESSENCIAL IDEAL PARA SI

Óleo essencial	QUIMIOTIPO	PRINCIPAIS INDICAÇÕES
Alecrim	1,8-cineol, α-terpineol, α-pineno, rosmanol	Queda de cabelo, ansiedade, depressão, memória.
Alfazema	Cânfora, linalol, acetato de linalilo	Stresse, ansiedade, sono, sinusite, estados inflamatórios.
Bergamota	Limoneno, linalol, acetato de linalino	Stresse, depressão, estados inflamatórios, defesa antioxidante.
Canela	Cinamaldeído, eugenol	Estados inflamatórios, doença inflamatória intestinal.
Eucalipto	Eucaliptol, limoneno, 1,8-cineol	Bem-estar respiratório, imunidade.
Hortelã-pimenta	Carvacrol, mentol, carvona, mentona	Estados inflamatórios, imunidade, digestão.
Laranja	Limoneno, linalol, citral, β-mirceno	Flora intestinal, imunidade, ansiedade.
Limão	Limoneno, β-pineno, γ-terpineno	Imunidade, fadiga.
Melaleuca	4-Terpineol, γ-terpineno, α-terpineno, 1,8-cineol	Cuidado da pele, imunidade.
Orégão	γ-terpineno, carvacrol, timol, β-citronelol	Imunidade, defesa antioxidante, estados inflamatórios, distúrbios do metabolismo do colesterol.
Tomilho	Timol, linalol	Bem-estar respiratório, imunidade, antioxidante.

TOME NOTA!

UM OE NÃO DEVE SER UTILIZADO PURO, POIS É UM PRODUTO ALTAMENTE CONCENTRADO. POR ISSO, RECOMENDAM-SE A DILUIÇÃO NUM ÓLEO BASE, COMO O DE JOJOBA OU DE AMÊNDOAS DOÇES, NO CASO DE APLICAÇÕES COSMÉTICAS. OS DE APTIDÃO ALIMENTAR DEVEM SER DILUÍDOS NUM SUPORTE NEUTRO, COMO UM PEDAÇO DE PÃO OU AZEITE.

As nossas sugestões



Óleo essencial
alfazema bio
DR. ORGANIC
10 ml
PVP: €8,99



Óleo essencial
melaleuca bio
DR. ORGANIC
10 ml
PVP: €9,69



Óleo essencial
hortelã-
pimenta bio
DR. ORGANIC
10 ml
PVP: €10,79



Óleo essencial
ar fresco bio
SONNENTOR
10 ml
PVP: € 16,89



Óleo essencial
limão bio
SONNENTOR
10 ml
PVP: €14,29



Óleo essencial
refrescante bio
SONNENTOR
10 ml
PVP: €20,05



Óleo essencial
zimbro bio
SONNENTOR
10 ml
PVP: €27,65



Celeiro

SAÚDE E BEM-ESTAR



TOME NOTA!

Além destas plantas, para combater a retenção de líquidos, devem ter-se alguns cuidados alimentares, assim como praticar atividade física.

sar muitas horas em pé ou sentado na mesma posição, ou por não se estimular de forma adequada a circulação linfática.

Existem algumas plantas e compostos que podem ajudar a mitigar a retenção de líquidos.

PLANTAS VS. RETENÇÃO DE LÍQUIDOS

Além de uma alimentação equilibrada e da prática regular de exercício físico, a toma destas plantas pode ajudar a mitigar a retenção de líquidos:

☞ **Uva ursina:** Na sua composição, existem arbutoides e flavonoides com ação positiva sobre o aparelho urinário, no que diz respeito à eliminação de líquidos. Ao mesmo tempo, pode ajudar a prevenir a inflamação e a reforçar as defesas naturais do organismo.

☞ **Bétula:** Contém um elevado teor em flavonoides, que contribuem não só para manter a elasticidade vascular necessária para apoiar a circulação venosa, como também para um efeito diurético, além de apoiar o funcionamento do rim e da bexiga.

☞ **Dente-de-leão:** A sua raiz apresenta uma concentração interessante em polifenóis, que contribuem para uma ação diurética. Além disso, favorece o metabolismo das gorduras, podendo apoiar o funcionamento do fígado e da vesícula.

☞ **Freixo:** As suas folhas são ricas em taninos, que têm um efeito estimulante sobre a drenagem de líquidos. Pode ainda favorecer a melhoria da circulação vascular, em casos de insuficiência venosa como varizes.

☞ **Cavalinha:** Contém uma quantidade relevante de sais de silício, apresentando um efeito remineralizante. Ao mesmo tempo, apresenta um efeito positivo sobre a diurese e no alívio dos sintomas relacionados com o edema.

☞ **Bromelaína:** Trata-se de uma enzima encontrada naturalmente no caule central do ananás ou do abacaxi. Possui propriedades proteolíticas, pelo que contribui para reduzir a acumulação de líquidos nos tecidos, assim como os sintomas de dor associados. ♥

SABIA QUE...

☞ DEVIDO ÀS ALTERAÇÕES HORMONAIS ASSOCIADAS AO CICLO MENSTRUAL, ALGUMAS MULHERES TÊM A SENTIR MAIS INCHAÇO, RELACIONADO COM A RETENÇÃO DE LÍQUIDOS, EM DETERMINADAS ALTURAS?

Plantas que combatem a retenção de líquidos

Na altura do verão e com a chegada das temperaturas mais elevadas, algumas pessoas são mais suscetíveis de fazer retenção de líquidos. Se é o seu caso, saiba que existem plantas que podem ser suas aliadas.

Inchaço das mãos ou das pernas, sensação de pernas pesadas e áreas da pele afetadas mais vermelhas ou sensíveis. Estes são os principais sintomas da retenção de líquidos. Apesar de poder não ser uma situação clinicamente

significativa, devem ser despidas causas mais graves, como alterações de funcionamento do coração ou do rim. Contudo, se os sintomas forem mais frequentes na altura do calor, as causas mais comuns relacionam-se com o pas-

As nossas sugestões



Cavalinha VIDA CELEIRO
90 comprimidos
PVP: €9,99
Suplemento alimentar



Bromelaína 300 Mg SOLGAR
60 cápsulas
PVP: €23,03
Suplemento alimentar



Suplemento alimentar com bétula bio SUPER DIET
20 ampolas
PVP: €24,40
Suplemento alimentar



Drainaflore bio SUPER DIET
20 ampolas
PVP: €37,85
Suplemento alimentar

Bebidas vegetais de coco



Novo
3.8%
M.G.

Ótimo para o seu dia-a-dia

Versátil: pronto a beber ou para adicionar às suas refeições.

- À base de coco (leite e água)
- Sem açúcares adicionados
- **Biológico**
- Certificado de comércio justo

Disponível em duas versões com diferentes teores de gordura:

- 2.0% de gordura com 63% de ingredientes de coco.
- 3.8% de gordura com 98% de ingredientes de coco.



vegan

Leite de coco para beber.

O leite de coco para beber é ligeiramente cremoso e tem um sabor deliciosamente fresco, com um toque de coco.

dr.
antonio
MARTINS



Celeiro

SAÚDE E BEM-ESTAR



Rejuvenescimento celular: estratégias para envelhecer com qualidade

O envelhecimento é um processo natural no organismo que pode levar a uma maior vulnerabilidade.

O envelhecimento é um processo biológico, progressivo e multifatorial, caracterizado pelo declínio gradual das funções fisiológicas, o que conduz a uma maior vulnerabilidade para o desenvolvimento de doenças. Provoca danos em moléculas essenciais no organismo, incluindo no ADN, e em estruturas intracelulares como as mitocôndrias (organelos celulares essenciais para a produção de energia), o que resulta numa degradação funcional e estrutural de vários tecidos e órgãos.

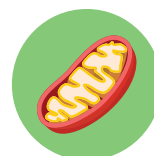
Embora seja um processo inevitável, existem várias estratégias que podem ajudar a retardar a progressão do envelhecimento. Para tal, deve apostar em realizar algumas mudanças no dia a dia,

que possam ter um impacto significativo na vitalidade e longevidade, permitindo um envelhecimento mais equilibrado. Não sabe como o fazer? Deixamos alguns conselhos.

OTIMIZAR A NUTRIÇÃO

Um estudo, realizado no Reino Unido, revelou que uma mudança de um padrão alimentar pouco saudável para um padrão baseado em recomendações dietéticas equilibradas foi associada a um aumento de 8,9 e 8,6 anos na esperança de vida dos homens e das mulheres de 40 anos, respetivamente. O aumento no consumo de cereais integrais, frutos secos e fruta, e a redução da ingestão de bebidas açucaradas e de carnes processadas foram os fatores que mais contribuíram para os resultados.

Aposte na qualidade da alimentação; a adoção de uma alimentação saudável pode contribuir para o aumento da longevidade.



MITOCÔNDRIA

Um organelo celular essencial para a produção de energia.

As nossas sugestões



**Spermidine
KIKI HEALTH**
60 cápsulas
PVP: €39,99
Suplemento alimentar



**Resveratrol
KIKI HEALTH**
60 cápsulas
PVP: €35,99
Suplemento alimentar



**Coenzima Q10
VIDA CELEIRO**
60 cápsulas
PVP: €27,00
Suplemento alimentar



**Chá verde
VIRIDIAN**
30 cápsulas
PVP: €10,29
Suplemento alimentar



**Nac N-Acetil
L-Cisteína 600 Mg
NOW**
100 cápsulas
PVP: €31,48
Suplemento alimentar

NUTRIENTES EM DESTAQUE

O envelhecimento é inevitável.

Porém, existem alguns nutrientes que se destacam quando o objetivo é ajudar a atenuar o desenvolvimento deste processo:

→ **Coenzima Q10:** Esta molécula encontra-se associada à produção de energia mitocondrial, tendo a capacidade de atuar como antioxidante. Os seus níveis diminuem em alguns tecidos durante o envelhecimento;

→ **Resveratrol:** Estudos demonstram que o resveratrol tem um potencial na prevenção do envelhecimento, uma vez que tem vários mecanismos que parecem contribuir para esse efeito, como a redução do stresse oxidativo, inibição da inflamação e regulação da função mitocondrial;

→ **Polifenóis do chá verde:**

São antioxidantes naturais que revelam potencialidade na redução de processos como a inflamação crónica e o stresse

O exercício físico ajuda na regulação do sono, o que é essencial na reparação celular.

oxidativo – fatores-chave no envelhecimento celular;

→ **NAC ou N-Acetil Cisterna:**

É considerado um precursor da glutatona, um dos principais antioxidantes do nosso organismo.

→ **Espermidina:** Presente em alimentos como os cogumelos ou no gérmen de trigo, apresenta, de acordo com alguns estudos, propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes, melhora a função mitocondrial e a autofagia (sistema de degradação intracelular que metaboliza componentes desnecessários ou danificados);

→ **Culturas vivas (*Lactobacillus* & *Bifidobacterium*):** À medida que envelhecemos, a microbiota intestinal torna-se menos diversificada, contribuindo

do para o declínio cognitivo e um sistema imunitário enfraquecido.

ATIVIDADE FÍSICA: ALIADA DO REJUVENESCIMENTO CELULAR

A atividade física, quando praticada de forma regular, traz vários benefícios para a saúde, o que tem repercussões no retardamento do envelhecimento celular. A sua prática regular ajuda a manter a função cognitiva e auxilia na regulação do sono, fatores que são essenciais na reparação celular. Além disso, a atividade física é também uma boa forma de reduzir o stresse diário, o qual contribui para o envelhecimento celular. ♥

MITOCONDRIA

O seu papel no envelhecimento

➔ NA ÚLTIMA DÉCADA, VÁRIOS ESTUDOS REGISTRARAM UMA LIGAÇÃO ENTRE A DISFUNÇÃO MITOCONDRIAL NA DOENÇA E NO ENVELHECIMENTO.

OS DESAFIOS IMPORTANTES NO FUTURO INCLUEM O DESENVOLVIMENTO DE ESTRATÉGIAS PARA MELHORAR A FUNÇÃO MITOCONDRIAL, COMO UM POSSÍVEL MEIO DE AJUDAR A ATRASAR O APARECIMENTO DE DOENÇAS RELACIONADAS COM A IDADE.



ALTERNATIVAS AO IOGURTE

**BIOLÓGICAS
SEM LACTOSE**

À BASE DE SOJA

À BASE DE COCO





Celeiro

SAÚDE E BEM-ESTAR

Proteção solar

CUIDADOS QUE NÃO DEVE DISPENSAR



Saiba como proteger a pele interna e externamente, evitando o envelhecimento precoce.

A pele é o maior órgão do nosso corpo, tendo como uma das suas principais funções a proteção do organismo contra ameaças externas – como microrganismos infecciosos ou radiações. Mas à pele, estão associadas mais funções essenciais para o bom funcionamento do organismo, como a regulação da temperatura corporal e a síntese de vitamina D, a qual depende da exposição solar. Apesar de essencial para o bom funcionamento do organismo, quando em excesso, a exposição solar pode estar associada a danos na pele, como o envelhecimento precoce ou até mesmo queimaduras. Assim, tornam-se necessários certos cuidados, internos e externos, com o objetivo de ajudar a manter a pele protegida.

CUIDADOS EXTERNOS

→ Usar protetor solar

É um dos principais métodos de defesa contra os efeitos nocivos dos

raios ultravioleta (raios UV). A sua aplicação deve ser transversal a todas as estações do ano, principalmente no rosto, não devendo ser esquecido nos dias mais nublados. No momento da escolha do protetor solar ideal, deve ter em consideração o tipo e as características da pele, privilegiando os de Fator de Proteção Solar (FPS) mais elevados.

Nos dias de maior calor, e quando se encontrar ao ar livre (como na praia), relembramos a importância de reaplicar o protetor solar com frequência, a cada duas horas, e, especialmente, após os banhos no mar ou na piscina.

→ Reduzir a exposição solar

Sempre que possível, a exposição solar deve ser limitada, não devendo existir exposição direta na altura de maior pico de radia-

A exposição solar é essencial para que o organismo receba vitamina D. Contudo, quando em excesso, pode criar danos na pele, como o envelhecimento precoce ou queimaduras.

As nossas sugestões



**Betacaroteno
VIDA CELEIRO**

60 cápsulas
PVP: €9,99

Suplemento alimentar



**Astaxantina
VIRIDIAN**

30 cápsulas
PVP: €28,05

Suplemento alimentar



**Vitamina E
líquida
SOLGAR**

59,2 ml
PVP: €18,75

Suplemento alimentar



**Protetor solar
loção FPS 50+
ALPHANOVA**

150 ml
PVP: €25,99



**Protetor solar bio
spray FPS 50
ALPHANOVA**

125 g
PVP: €21,99

DICA

Além do consumo de água ao longo do dia, acrescente alimentos ricos nela, como a melancia e o pepino, pois ajudam a manter a pele mais hidratada e resistente aos danos que podem surgir devido à exposição ao sol.

ção UV (ultravioleta) – mais intensa no intervalo entre as 10h e as 16h. É importante também não esquecer a utilização de acessórios, como chapéus e óculos de sol, que são boas formas de reduzir a exposição direta ao sol.

CUIDADOS INTERNOS

→ Alimentação rica em antioxidantes

Existem nutrientes que têm um papel antioxidante no nosso organismo, ajudando a neutralizar os radicais livres gerados pela radiação solar, e contribuindo, assim, para a proteção da pele. Desta forma, devemos incluir na nossa alimentação alimentos ricos em antioxidantes, como:

Cenoura: Rica em β -caroteno, um precursor da vitamina A, essencial para a renovação celular;

Tomate: Fonte de licopeno, um

Existem nutrientes que têm um papel antioxidante no nosso organismo, ajudando a neutralizar os radicais livres gerados pela radiação solar, protegendo a pele.

antioxidante protetor dos radicais livres nas nossas células;

Amêndoa: Contém vitamina E, essencial para a proteção das células contra a luz UV.

→ Hidratação

Para a manutenção do bom funcionamento da pele, torna-se essencial manter o corpo hidratado. As necessidades de ingestão hídrica (geralmente entre 1,5 l e 2 l por dia) variam consoante diversos fatores, como a idade, o género e a prática de atividade física. Estas são também influenciadas pelas

condições climáticas, encontrando-se especialmente aumentadas nos dias de maior calor e quando a exposição solar é mais elevada.

→ Suplementação

Um fornecimento adequado de nutrientes é essencial para o bom funcionamento da pele, sendo que, em certos casos, pode fazer sentido ter em consideração os suplementos alimentares. Destes, podemos destacar os antioxidantes, como a astaxantina e o beta-caroteno, essenciais no apoio da fotoproteção. ♥

vidaceleiro



trigo integral com sésamo



trigo com sésamo



trigo espelta integral



trigo espelta com sésamo

mini
Crackers

BIOLÓGICAS | VEGAN



Celeiro

SAÚDE E BEM-ESTAR



COMO AUMENTAR O CONFORTO AO LONGO DO CICLO MENSTRUAL

O ciclo menstrual é um processo natural do corpo feminino. Conheça quais as mudanças no estilo de vida, alimentação e rotinas diárias que podem ajudar durante este ciclo.

O ciclo menstrual é um ritmo biológico caracterizado por flutuações hormonais cíclicas, como o estrogénio e a progesterona. Estas alterações hormonais interagem com o cérebro e outras funções corporais, podendo causar vários sintomas. Um dos distúrbios mais comuns é a síndrome pré-menstrual (TPM), que causa irritabilidade, ansiedade e desconforto físico nos dias que antecedem a menstruação. Esses sintomas podem estar relacionados com a ação das prostaglandinas, substâncias envolvidas na resposta inflamatória e contrações uterinas, podendo causar cólicas e desconforto.

ALIMENTAÇÃO E SUPLEMENTAÇÃO

A alimentação desempenha um papel fundamental na regulação hormonal e no alívio dos sintomas menstruais. Estudos indicam que certos nutrientes

podem ser um apoio durante este ciclo, enquanto outros devem ser evitados:

- **Frutas e vegetais:** Ricos em antioxidantes e fibras, ajudam na digestão, reduzindo inchaços e desconfortos gastrointestinais;
- **Alimentos processados:** Reduzir o consumo de cafeína, álcool, sal e açúcares refinados pode diminuir a retenção de líquidos e os picos de açúcar no sangue, estabilizando o humor e reduzindo sintomas, como fadiga e irritabilidade;
- **Óleo de onagra:** Fonte natural de ácidos gordos essenciais, como ácido gama-linolénico (GLA) e ácido linoleico. Estudos indicam que o óleo de onagra pode ser particularmente útil para aliviar sintomas da TPM, como inchaço e sensibilidade mamária;
- **Magnésio:** Tem um papel essencial na regulação da contração muscular, ajudando a reduzir cólicas menstruais e promovendo o relaxamento. Pode ser encontrado em espinafres, bananas e frutos secos;

→ **Zinco:** A sua suplementação demonstrou reduzir a intensidade da dor menstrual e melhorar o equilíbrio emocional. Presente em sementes de abóbora, leguminosas e carne vermelha;

→ **Vitamina B6:** Contribui para a síntese de neurotransmissores, como a serotonina, aliviando sintomas de ansiedade e irritabilidade associados à TPM. Pode ser encontrado em nozes, bananas e cereais integrais;

ESTILO DE VIDA

Se aquilo que se consome pode ter um papel preponderante no bem-estar ao longo do ciclo menstrual, existem outros fatores do dia a dia que podem também auxiliar a atenuar os sintomas da TPM, como:

- **Praticar exercício físico de forma moderada,** é essencial para aliviar os sintomas menstruais;
- **Aplicar calor** na região abdominal com uma almofada térmica;
- **Manter uma rotina de sono adequada,** uma vez que um descanso de qualidade reduz a sensibilidade à dor e melhora o humor. ♥

As nossas sugestões



Óleo de onagra 1000 mg
VIDA CELEIRO
90 cápsulas
PVP: €19,99
Suplemento alimentar



Bisglicinato de magnésio
VIDA CELEIRO
90 cápsulas
PVP: €14,30
Suplemento alimentar



Picolinato de zinco
VIRIDIAN
30 cápsulas
PVP: €10,29
Suplemento alimentar



Magnésio com vitamina B6
SOLGAR
250 comprimidos
PVP: €14,28
Suplemento alimentar

Frutos & Fibras

Trânsito intestinal lento? A natureza tem a resposta.



AÇÃO RÁPIDA



FÓRMULA 2 em 1:

Trânsito intestinal + Ventre inchado



Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado, equilibrado e um estilo de vida saudável.



Suplementos para fortalecer os músculos e tonificar o corpo

A alimentação equilibrada e o treino de resistência são fundamentais para fortalecer e tonificar o corpo. A suplementação pode ser uma aliada importante, potenciando a recuperação, o desempenho e os resultados desejados.



A alimentação equilibrada e o treino de resistência são pilares fundamentais para o fortalecimento muscular e a tonificação corporal. Para alcançar estes objetivos, é essencial ajustar a alimentação, com ênfase em proteínas de elevada qualidade, hidratos de carbono e gorduras saudáveis. Além disso, alternar entre períodos de défice calórico (consumir menos calorias do que as gastas) e excedente calórico (consumir mais calorias do que as gastas) pode ser uma abordagem útil para equilibrar o aumento de massa

muscular e a tonificação corporal.

Neste contexto, a nutrição desportiva, que inclui tanto a alimentação como a suplementação, pode ajudar a colmatar possíveis carências nutricionais, a otimizar a recuperação pós-treino e a melhorar a performance física.

NUTRIÇÃO DESPORTIVA

A proteína é, geralmente, o nutriente mais associado ao fortalecimento muscular e à tonificação corporal. Mas há outros compostos que podem contribuir para estes objetivos:

→ Proteína

É considerada o principal nutriente promotor da síntese de proteína muscular, uma vez que fornece aminoácidos (os blocos de construção fundamentais para o tecido muscular). Durante o exercício, ocorre uma degradação proteica temporária. Por isso, é importante garantir a disponibilidade adequada de aminoácidos após o treino, para existir uma recuperação muscular adequada.

Algumas opções que se tornam mais práticas e que podem ser consideradas para apoiar o consumo proteico são:

Whey protein → Proteína de rápida absorção e de elevado valor biológico, ideal para consumo após o treino, uma vez que fornece todos os aminoácidos essenciais. Destaca-se pelo elevado teor em leucina, um aminoácido fundamental para a ativação da síntese de proteína muscular, o que a torna particularmente importante para a reparação e desenvolvimento muscular;

Proteína vegetal → Proteína com uma digestão mais gradual que pode ser proveniente de fontes como ervilha, arroz e soja. Algumas opções incluem enzimas digestivas, que ajudam a melhorar a absorção e tornam a digestão mais

A alimentação e a suplementação podem ajudar a otimizar a recuperação pós-treino e a melhorar a performance física.

eficiente. Estas proteínas são uma ótima opção para diversificar a alimentação, oferecendo uma alternativa vegetal rica em aminoácidos essenciais, importantes para a recuperação muscular.

→ Creatina

É um dos suplementos alimentares mais estudados para o aumento da massa e força muscular. Uma meta-análise recente demonstrou que a creatina não só é eficaz para o aumento da massa muscular, como também pode contribuir para a redução da gordura corporal, especialmente quando associada ao treino.

Palmeira, B. et al. *Protein and Creatine Supplementation in Resistance Training: A Systematic Review and Meta-analysis*. *Journal of Sports Sciences*. 2019;37(12):1281-1291. <https://www.cel.pt/60531-proteina-vegetal-cacaupelo-seu-efeito-estimulante-no-sistema-nervoso-central-contribui-para-a-melhoria-do-desempenho-fisico-e-mental.-Além-disso,-possui-propriedades-termogénicas-que-podem-aumentar-o-gasto-energético-e-promover-a-oxidação-de-gordura.-Estudos-indicam-que-a-sua-ingestão-antes-do-exercício-pode-favorecer-a-utilização-de-ácidos-gordos-como-fonte-de-energia-em-atividades-de-intensidade-moderada,-sendo-particularmente-benéfica-para-indivíduos-com-menor-nível-de-condicionamento-físico;->

→ Berberina É um composto bioativo encontrado em plantas como o espinafre-vinheto, berberis indiana e hidraste, que crescem em várias regiões do mundo. A berberina, principalmente presente na raiz, é um alcaloide com diversos benefícios para a saúde. Estudos indicam que a suplementação com berberina pode ajudar a reduzir a acumulação de gordura corporal, especialmente quando combinada com uma alimentação equilibrada.

→ L-Carnitina

É naturalmente produzida pelo corpo e encontrada em alimentos de origem animal. A suplementação tem sido associada à melhoria da composição corporal, favorecendo a utilização das gorduras como fonte de energia. Estudos sugerem que proporciona um efeito redutor modesto no peso corporal, no índice de massa corporal (IMC) e na massa gorda, sendo particularmente útil para adultos com sobrepeso ou obesidade.

→ Magnésio

É um mineral essencial para a contração e o relaxamento muscular. O malato de magnésio, que combina o ácido málico com o magnésio, é uma forma de magnésio com elevada biodisponibilidade. Esta forma parece contribuir para a produção de ATP, a principal fonte de energia do corpo, e tem sido indicada na redução da dor muscular e fadiga crónica.

→ Termogénicos

Podem encontrar-se em diferentes compostos, como:

Cafeína → Amplamente reconhecida pelo seu efeito estimulante no sistema nervoso central, contribui para a melhoria do desempenho físico e mental. Além disso, possui propriedades termogénicas que podem aumentar o gasto energético e promover a oxidação de gordura. Estudos indicam que a sua ingestão antes do exercício pode favorecer a utilização de ácidos gordos como fonte de energia em atividades de intensidade moderada, sendo particularmente benéfica para indivíduos com menor nível de condicionamento físico;

Extrato de chá verde → Vários estudos têm demonstrado diversos benefícios metabólicos, incluindo a capacidade de ajudar a controlar o apetite, inibir a acumulação de gordura, aumentar o gasto energético e promover a utilização de gordura. Estes efeitos parecem ser mais significativos quando combinados com cafeína, tornando esta sinergia uma estratégia interessante para quem procura otimizar a composição corporal e a performance;

Extrato de café verde → Contém cafeína e ácido clorogénico (CGA), compostos que ajudam a estimular a oxidação de ácidos gordos e a inibir a formação de gordura. ♥

As nossas sugestões



Whey protein
— sabor a baunilha
OPTIMUM NUTRITION
300 g
PVP: €17,99



Proteína vegetal
— sabor a baunilha
BETTERY
240 g
PVP: €12,95



Creatina MULTIPOWER
500 g
PVP: €38,90
Suplemento alimentar



Berberina GARDEN OF LIFE
60 cápsulas
PVP: €53,99
Suplemento alimentar



L-Carnitina 500 mg SOLGAR
30 comprimidos
PVP: €33,01
Suplemento alimentar



Malato de magnésio VIDA CELEIRO
90 comprimidos
PVP: €17,99
Suplemento alimentar



Queima gordura BIONAL
60 cápsulas
PVP: €29,49
Suplemento alimentar



Pré-Workout OPTIMUM NUTRITION
330 g
PVP: €29,99
Suplemento alimentar



Qual o papel da D-manose nas infecções urinárias?

As infecções urinárias são muito comuns, mas existem formas de as prevenir. Já ouviu falar na D-manose?



As infecções do trato urinário (ITU) são muito comuns em todo o mundo. Pelo menos 50% das mulheres terão uma infecção urinária (IU) uma vez na vida. Aproximadamente 15% a 25% dos adultos e crianças sofrem de ITU repetidas e de longa duração. O tratamento passa pela utilização de antibióticos direcionados para o tipo de bactéria causadora da infecção, mais frequentemente, a *Escherichia coli*. Contudo, a chave passa pela prevenção, e

nesse campo tem surgido um interesse crescente na utilização da D-manose. Descubra mais sobre as suas potencialidades.

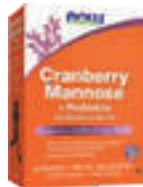
A INFECÇÃO URINÁRIA

As infecções urinárias, também chamadas de cistites, são geralmente causadas por bactérias, podendo afetar tanto o trato urinário inferior, como o superior. Quando acontecem neste último, são mais graves, uma vez que comprometem o normal funcio-

As nossas sugestões



Cys mannose - D-manose, hibisco e própolis VITAVEA
10 saquetas
PVP: €19,55
Suplemento alimentar



Cranberry, D-manose + culturas vivas NOW FOODS
20 saquetas
PVP: €54,32
Suplemento alimentar



Cranberry com vitamina C SOLGAR
60 cápsulas
PVP: €17,28
Suplemento alimentar

ESCHERICHIA COLI

Apesar de existirem várias estirpes de bactérias causadoras da infecção, a mais comum é a *Escherichia coli*.

namiento do rim – que pode ser igualmente infetado e causar uma pielonefrite.

O TRATAMENTO

O tratamento para a infeção urinária passa pela utilização de antibióticos, idealmente direcionados para a estirpe de bactéria causadora da infeção. Contudo, nunca é possível eliminar totalmente a população bacteriana, mas sim apenas reduzi-la. Por este motivo, a recorrência da infeção é relativamente frequente, estimando-se que cerca de 20 a 30% das mulheres terão uma nova infeção no espaço de 4 a 6 meses.

Por este motivo é importante adotar cuidados pessoais e alterações de estilo de vida que permitam reduzir o risco de uma infeção, e, acima de tudo, prevenir uma eventual resistência bacteriana aos antibióticos utilizados.

D-MANOSE: O QUE É?

A D-manose é um açúcar que se encontra, naturalmente, em alguns alimentos, como as maçãs, as laranjas e os frutos vermelhos (entre os quais, o arando). Este composto também pode ser sintetizado no trato digestivo a partir da glucose, sendo depois utilizado para a produção de energia ou para ser incorporado num tipo de proteínas chamada de glicanos. A D-manose está presente no revestimento interno da bexiga, onde se encontram estes glicanos, e é a ela que as bactérias se ligam aquando de uma infeção, para se poderem fixar e multiplicar.

OS SINTOMAS

Os sintomas mais frequentes de uma infeção urinária são:

→ Dificuldade ou dor ao urinar

→ Vontade súbita ou frequente de urinar

→ Sensação de esvaziamento incompleto da bexiga

→ Dor pélvica

→ Perda de sangue na urina

FATORES DE RISCO PARA A INFECÇÃO URINÁRIA

- GÉNERO FEMININO
 - INFECÇÃO URINÁRIA PRÉVIA
 - INFECÇÃO VAGINAL
- RELAÇÕES SEXUAIS
- ANTECEDENTES FAMILIARES
 - DIABETES
 - OBESIDADE

COMO PODE A D-MANOSE PREVENIR A INFECÇÃO URINÁRIA?

Dado o papel da D-manose na bexiga, alguns estudos testaram o seu impacto na prevenção das infeções urinárias recorrentes. Descobriu-se que a suplementação com D-manose pode oferecer às bactérias o substrato necessário, evitando que ocorra a adesão ao epitélio urinário. Sem local onde se fixarem, as bactérias são potencialmente eliminadas por via urinária, podendo ser possível prevenir-se a infeção. Além disso, alguns suplementos utilizam extrato de arando vermelho isolado ou em combinação com a D-manose, uma vez que o arando contém este açúcar e outros compostos (proantocianidinas), que ajudam a dificultar a adesão bacteriana, reforçando o efeito

Dado o papel da D-manose na bexiga, alguns estudos testaram o seu impacto na prevenção das infeções urinárias recorrentes.

ATENÇÃO!

A utilização de um suplemento de D-manose não se destina a tratar uma infeção urinária ativa. Neste caso, deve procurar-se sempre tratamento médico apropriado, e apenas depois iniciar a utilização da D-manose.

pretendido. Contudo, destaca-se a importância de ser assegurada uma ingestão adequada de líquidos, idealmente entre 1,5 l e 2 l, para prevenir a adesão bacteriana à bexiga.

É importante, também, mencionar que, apesar de se tratar de um açúcar, não existem relatos de poder interferir com a glicemia, além de ser absorvida no intestino cerca de 60 a 90 minutos após o seu consumo, numa percentagem dependente da dose administrada. Por este motivo, a D-manose é um composto muito útil para prevenção das infeções urinárias. A sua utilização pode ser incluída logo após o tratamento convencional com antibióticos, para reduzir o risco de recorrência da infeção. ♥



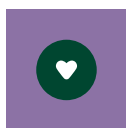
SUMO MULTI SUNRISE

COM VÁRIOS FRUTOS 100% BIOLÓGICOS

SEM AÇÚCARES ADICIONADOS*

Descubra a restante gama de sumos de fruta
refrescantes para toda a família

*Contém açúcares naturalmente presentes



Celeiro

BELEZA E BOA FORMA



Dicas para um bronzeado que perdura

As suas férias terminaram, mas não quer perder o bronze? Indicamos-lhe o que pode fazer para manter o bronzeado.

Uma pele bronzeada é muito mais do que um belo tom dourado. É uma marca de todas as experiências e sensações que teve ao sol, a memória das suas férias à beira-mar, dos seus dias de descanso ao ar livre ou de alguns momentos relaxantes junto à piscina. Saiba como o manter durante mais tempo.

proteção elevado. Assim, protege a sua pele dos raios UV nocivos, reduzindo o risco de queimaduras solares e ajudando o seu bronzeado a durar mais tempo.

→ 3. Tomar um duche frio

Mesmo que a sua pele tenha sido protegida e não tenha sofrido queimaduras, tende a ficar mais

seca e fragilizada. É por isso que se deve evitar os duchos quentes, pois desidratam a pele, resultando num bronzeado menos duradouro.

→ 4. Utilizar um after sun

O after sun (ou pós-solar) é um produto concebido para ser aplicado na pele após a exposição ao sol. Contém ingredientes que ajudam a acalmar, hidratar e regenerar a pele, ajudando a manter o bronzeado durante mais tempo.

→ 5. Hidratar a pele

Para manter o bronzeado, opte por um hidratante rico e nutritivo, com ingredientes como a manteiga de karité e o óleo de coco. Também o óleo de cenoura, altamente concentrado em betacaroteno, proporciona hidratação e ajuda a manter a vitalidade do seu bronzeado.

→ 6. Controlar a exposição solar

Controlar o tempo de exposição direta ao sol é fundamental para obter um bronzeado duradouro. Evite passar longas horas ao sol; uma abordagem gradual é mais saudável e resulta em melhores resultados a longo prazo.

→ 7. Para realçar o bronzeado

Se sentir que precisa de um brilho extra, os iluminadores corporais dão um acabamento natural e ligeiramente nacarado. Ideais para prolongar ou reavivar o bronzeado e devolver o conforto e a luminosidade à pele desvitalizada. ♥

7 FORMAS DE MANTER O BRONZEADO

→ 1. Esfoliação suave

Antes de começar a bronzear-se, é essencial esfoliar a pele para remover as células mortas. A esfoliação ajuda a preparar a pele para receber um bronzeado uniforme e duradouro. Utilize um esfoliante suave, massajando suavemente a pele com movimentos circulares.

→ 2. Proteção solar

Antes da exposição ao sol, aplique um protetor solar com um fator de

As nossas sugestões



Luva esfoliante
2 em 1 rami
algodão
SO ECO
1 unidade
PVP: €6,35



Loção protetora
FPS 50+
ALPHANOVA
150 ml
PVP: €25,99



Loção pós-solar
ALOE PURA
200 ml
PVP: €13,99



Óleo cenoura bio
HAUT SÉGALA
50 ml
PVP: €10,29



Leite corporal
coco baunilha
CATTIER
500 ml
PVP: €16,19



Óleo fantástico
HAUT SÉGALA
100 ml
PVP: €23,99



CUIDADOS PÓS-SOL: Produtos naturais para hidratar e acalmar a pele

O que fazer e que produtos usar para uma pele (mais) cuidada depois de apanhar sol.

Depois de um dia intenso na praia ou na piscina e de uma longa exposição ao sol, é importante seguir uma rotina adequada de cuidados da pele. Mesmo utilizando protetor solar, o sol pode causar queimaduras e vermelhidão, deixando a pele seca, repuxada e desconfortável.

CUIDADOS APÓS A EXPOSIÇÃO SOLAR

→ *Limpeza suave*

A pele pode acumular suor, protetor solar, areia ou cloro da piscina. É, por isso, importante limpá-la com um produto de limpeza suave. Quando o fizer, opte por utilizar água morna em vez de água quente, de modo a evitar que seque a pele, especialmente se tiver uma queimadura solar.

→ *Hidratação intensiva da pele*

Hidratar a pele do rosto e do corpo é essencial para repor os níveis de humidade perdidos após a exposição solar. Uma

hidratação adequada ajuda a manter o equilíbrio natural, a suavidade e a elasticidade da pele. Utilizar óleos de hipericão e de calêndula ou um hidratante com ácido hialurónico ou aloé vera ajuda a manter a humidade e a apaziguar a pele sensível.

→ *Acalmar e aliviar possíveis irritações*

A exposição ao sol pode causar irritação e vermelhidão, especialmente em pessoas com pele sensível. Os hidratantes naturais com aloé vera ou calêndula podem ajudar a reduzir a vermelhidão, proporcionando uma sensação de frescura e conforto. Já o gel de aloé vera é um excelente cuidado após a exposição solar, acalmando e aliviando a pele de imediato.

→ *Proteção contra o envelhecimento prematuro*

Os raios UV podem acelerar o envelhecimento da pele, provocando o aparecimento de rugas,

As nossas sugestões

**Gel aloe 99,9%
ALOÉ PURA**
200 ml
PVP: €11,79

**Vitamina E óleo 5000 UI
JASON**
118 ml
PVP: €24,19

**Creme suave bio calêndula
SANTE**
150 ml
PVP: €8,39

**Óleo hipericão bio
HAUT SÉGALA**
50 ml
PVP: €11,25

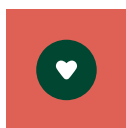
**Sabonete karité-pele seca
CATTIER**
150 g
PVP: €7,59

**Máscara hidratante
CATTIER**
50 ml
PVP: €28,99

**Calêndula creme hydr. bio
DR. ORGANIC**
50 ml
PVP: €10,75

manchas escuras e flacidez. Para atenuar os danos causados por estes raios, a pele precisa de ingredientes específicos. É o caso dos antioxidantes, como as vitaminas C e E, que ajudam a neutralizar os radicais livres e a minimizar os sinais de envelhecimento.

Os cuidados corretos hoje podem fazer toda a diferença para o aspeto da sua pele no futuro. ♥



Perguntas e respostas

por **DR. PEDRO LÔBO DO VALE**
Médico de Clínica Geral

Envie-nos as
suas dúvidas e
questões para:
**apoioaocliente@
celeiro.pt**



Fui picado por um inseto. O que devo fazer e como posso prevenir novas picadas?

ANDRÉ, SANTARÉM

Nem todas as pessoas são igualmente suscetíveis à picada de insetos, principalmente no verão. Fatores como o tipo de sangue (mais frequente nos O), a transpiração, o odor corporal natural, certos perfumes e outros compostos naturalmente presentes na pele podem atrair os mosquitos. Após uma picada, é comum a área circundante ficar inflamada, ruborizada ou causar alguma comichão, sendo importante suavizar e acalmar a pele. Neste sentido, recomenda-se, em primeiro lugar, aplicar um produto tópico à base de arnica ou de boswellia. A utilização de um produto com propriedades anti-sépticas, como a melaleuca, ou de repelentes de insetos, como a citronela, é também importante para prevenir novas picadas de insetos. No caso de picada, deve ainda evitar coçar, devendo desinfetar a ferida se causar sangue.

Outras medidas complementares que podem ser úteis são utilizar roupas claras e de manga comprida; se possível, não utilizar perfumes doces ou florais; tomar banho frequentemente; e evitar áreas com águas estagnadas, vegetação densa e húmida ao final da tarde e noite.



Tenho tendência a ter infeções urinárias no verão. Como posso reforçar a minha imunidade para evitá-las nesta época do ano?

LUÍSA, LISBOA

O calor no verão pode favorecer o aparecimento de infeções urinárias, uma vez que o aumento da temperatura e o suor tornam o ambiente mais propício à multiplicação das bactérias. Para prevenir, sugerimos a adoção de hábitos simples: beber muita água ao longo do dia, incluindo um copo de água antes das relações sexuais e outro depois; urinar regularmente; evitar segurar a urina por muito tempo; e, quando vai à casa de banho, puxar o autoclismo antes, sempre com a tampa da sanita fechada e nunca quando

estiver sentada. Também é importante usar roupa leve e arejada, para manter a zona íntima fresca e seca.

Por outro lado, torna-se importante considerar alguns suplementos alimentares que ajudam a fortalecer o sistema imunitário e a prevenir infeções urinárias. O arando vermelho e a D-mannose podem ajudar a evitar que as bactérias se fixem nas paredes da bexiga. Já a vitamina C pode apoiar o sistema imunitário e tornar a urina mais ácida, dificultando o crescimento bacteriano. Contudo, em casos de infeções urinárias de carácter urgente, o tratamento deve ser realizado com o recurso a antibióticos, pelo que sugerimos que procure aconselhamento médico.



Tenho tendência a ter pernas inchadas durante a época de maior calor. Posso ter problemas de circulação?

MARA, ALGARVE

Caso os sintomas de desconforto sejam mais frequentes quando as temperaturas são extremas, como na altura do verão, pode ter insuficiência venosa. Esta caracteriza-se por uma sensação de pernas cansadas e pesadas, dor, inchaço ou comichão, agravando-se quando são passadas muitas horas em pé ou sentada na mesma posição. Outros fatores de risco são ainda a falta de cuidados alimentares (como excesso de sal, gor-

dura ou colesterol e escassez de frutas e vegetais), fatores hormonais, tabagismo e uso de roupas demasiado apertadas.

As temperaturas mais elevadas contribuem para aumentar a vasodilatação e prejudicar o retorno venoso das extremidades do corpo, como pés e mãos. Por outro lado, as válvulas venosas que se encontram nas veias tornam-se mais

relaxadas, conduzindo à acumulação de sangue venoso, podendo, em último caso, levar ao aumento do seu volume e ao desenvolvimento de varizes. Assim, pode fazer sentido incluir alimentos ou suplementos ricos em bioflavonoides que apoiem a elasticidade vascular e a eficiência das válvulas venosas, para melhorar o regresso do sangue ao coração. Alguns exemplos são os frutos vermelhos, o castanheiro-da-índia, a videira vermelha, a gilbardeira e a centelha asiática. Caso exista algum inchaço associado, pode ainda haver necessidade de conciliar com bromelaína, enzima obtida a partir do ananás, dadas as suas propriedades anti-inflamatórias e proteolíticas.

Além destes cuidados, se tiver uma profissão que implique ficar em pé parada na mesma posição, deve ainda usar meias com algum grau de compressão. À noite, procure dormir com os pés elevados cerca de 10 cm acima do nível do colchão, usando, por exemplo, uma almofada.

No verão, devido às temperaturas elevadas, os sintomas de pernas inchadas são mais frequentes. Para os atenuar, durma com os pés 10 cm acima do nível do colchão.



O sol pode realmente ativar o herpes? Como prevenir uma crise durante o verão?

CARLOS, MATOSINHOS

Sim, o sol pode desencadear uma crise de herpes, especialmente o herpes labial. A exposição aos raios solares enfraquece as defesas da pele e pode fazer com que exista a reativação do vírus. Para prevenir, é importante usar protetor solar nos lábios e no rosto, e proteger-se com chapéu, evitando a exposição solar intensa. Estes cuidados devem ser

redobrados, especialmente durante os primeiros dias de exposição solar.

Além disso, alguns suplementos alimentares podem ajudar a reforçar o sistema imunitário e a prevenir crises de herpes. Estudos demonstram que a lisina pode inibir o crescimento do vírus e ajudar a reduzir a frequência das reincidências. A utilização de antioxidantes, como o zinco, betacaroteno, e as vitaminas C e E, também pode ser útil, uma vez que ajudam a fortalecer as defesas do organismo, combatem os radicais livres e apoiam durante a cicatrização das lesões.



Receitas leves e frescas

Verão pede receitas simples, frescas e saborosas. Apresentamos-lhe algumas opções, desde o prato principal à sobremesa, sem esquecer a bebida.

FRANGO COM GENGIBRE E LIMA COM MISTURA DE ARROZ

Ingredientes

SERVE: 1 PORÇÃO

PARA O FRANGO

- 1 Peito frango biológico (aprox. 200 g)
- 2 a 3 Colheres de sopa de sumo de lima
- ½ Lima - raspa
- 1 Colher de sopa de mel
- 1 Colher de sopa de mostarda
- 1 Colher de sopa de tamari
- 1 Colher de sopa de gengibre ralado
- 2 Dentes de alho ralado
- 1 Colher de café de pimentão doce fumado
- Sal q.b.
- Azeite extra virgem para cozinhar q.b.

PARA A MISTURA DE ARROZ

- 1 Chávena de mistura de arroz (arroz longo, arroz vermelho e arroz selvagem)
- 2 ½ a 3 Chávenas de água
- 1 Dente de alho
- Sal q.b.

Preparação

- Corte o frango aos quadrinhos ou às tiras e tempere com todos os ingredientes, deixando a marinar por 30 a 40 minutos;
- Coloque o azeite numa frigideira pequena, aqueça um pouco e coloque o frango a alourar. Tape e deixe cozinhar. À medida que o frango for largando molho, escorra-o para uma tigela e reserve;
- Depois de o frango bem cozinhado, junte o molho que reservou. Cozinhe um pouco mais e, caso considere necessário, acrescente um pouco de água. Deixe cozinhar novamente;
- Coloque a mistura de arroz a demolhar por 2 horas. Depois, lave-a bem, em água corrente;

DICA

PODE OPTAR POR COMPRAR A MISTURA DE ARROZ JÁ PRONTA A CONFECIONAR, EM ALTERNATIVA AOS TRÊS TIPOS DE ARROZ. NESTA RECEITA, FOI UTILIZADA A MISTURA DE ARROZ DA MARCA ANTERSDORFER MÜHLE.

- Rale o dente de alho e coloque num tacho com a água e o sal;
- Depois de a água levantar fervura, adicione o arroz, cozinhando-o em lume baixo durante 10 a 15 minutos, até ficar cozido;
- Sirva com o frango e, se for do seu agrado, acompanhe com uma salada a gosto.

TABELA NUTRICIONAL Valores médios por 100 g

Energia 833 kJ / 199 kcal	Lípidos 1 g
Fibra 0,8 g	↳ dos quais saturados 0,9 g
Proteína 14 g	Hidratos de carbono 24 g
Sal 1,8 g	↳ dos quais açúcares 2,9 g





DICA
SIRVA A MOUSSE
FRESCA.

MOUSSE DE LIMA E FRAMBOESA COM MANJERICÃO

SERVE: 4 A 5 PORÇÕES

Ingredientes

- 250 g Castanha de caju (não tostada)
- 10 g Gelatina Agar-agar em pó
- 700 ml Água filtrada
- 1 Lima - raspa
- 100 g Xilitol
- 100 ml Sumo de lima
- 3 a 4 Folhas de manjeriço
- 150 g Framboesas (podem ser congeladas)

Preparação

- Demolhe a castanha de caju durante 2 horas. Escorra e reserve;
- Cozinhe a gelatina agar-agar em 500 ml de água, durante 5 minutos. Deixe arrefecer e coloque no frigorífico para endurecer bem;
- Coloque a castanha de caju já demolhada num liquidificador com o sumo de lima, o xilitol, a raspa de lima e 200 ml de água filtrada. Processe até obter um creme suave e bem homogéneo;
- Ao creme, junte a gelatina já solidificada e continue a processar até estar tudo bem desfeito e cremoso;
- Retifique o sabor a seu gosto;

- Divida a mistura em duas partes: numa, coloque as framboesas, e na outra, o manjeriço cortado em pedaços, batendo bem ambas as partes, para desfazer e misturar;
- Coloque em taças individuais, intercalando as camadas;
- Decore com framboesas e manjeriço.

TABELA NUTRICIONAL Valores médios por 100 g

Energia **449 kJ / 107 kcal**
Fibra **1,6 g**
Proteína **2,9 g**
Sal **0,02 g**

Lípidos **6,6 g**
↳ dos quais saturados **1,2 g**
Hidratos de carbono **11 g**
↳ dos quais açúcares **0,8 g**



BATIDO DE COLAGÉNIO E SEMENTES

Ingredientes

- 20 g Colagénio
- 40 g Sementes de abóbora
- 10 a 12 Morangos biológicos
- 1 Chávena de água filtrada fresca

Preparação

- Demolhe as sementes de abóbora durante 30 minutos. Escorra a água;
- Num liquidificador, coloque as sementes, os morangos e a água, e bata bem até ficar tudo desfeito. Se preferir, pode coar;
- Misture o colagénio, seguindo as indicações de dosagem existentes na embalagem, e bata bem.

SABIA QUE...

AS SEMENTES DE ABÓBORA SÃO RICAS EM FIBRAS, ZINCO, MAGNÉSIO E UMA FONTE DE GORDURA SAUDÁVEL?

TABELA NUTRICIONAL

Valores médios por 100 g

Energia **325 kJ / 78 kcal**
Fibra **1,5 g**
Proteína **6,9 g**
Sal **0,06 g**
Lípidos **4,3 g**
↳ dos quais saturados **1 g**
Hidratos de carbono **2,1 g**
↳ dos quais açúcares **2 g**



SUGESTÃO

PARA ADOÇAR O BATIDO, ADICIONE UM POUCO DE XILITOL OU STEVIA OU 2 A 3 TÂMARAS. PODE TAMBÉM IR VARIANDO DIARIAMENTE A FRUTA E AS SEMENTES. AS SEMENTES DE CÂNHAMO, POR EXEMPLO, SÃO UMA EXCELENTE OPÇÃO POR SEREM RICAS EM PROTEÍNA.



MUFFINS DE COCO E MORANGOS COM IOGURTE

Ingredientes

DOSE: 8 MUFFINS

- 90 g Farinha *self raising* sem glúten
- 40 g Óleo de coco virgem
- 280 g Iogurte natural
- 5 g Fermento em pó sem glúten
- 175 g Coco ralado
- 150 g Xilitol
- 5 Ovos grandes
- 175 g Morangos picados

Preparação

- Junte os ovos com o xilitol, e bata muito bem;
- Adicione o óleo de coco, o coco ralado, o iogurte, a farinha e o fermento. Misture todos os ingredientes;
- Distribua pequenas porções do preparado por forminhas de queques untadas e enfarinhadas ou simplesmente forradas com formas de papel/papel vegetal;
- Coloque os morangos picados por cima e leve ao forno pré-aquecido a 170 °C durante cerca de 35 a 40 minutos. Para garantir que estão bem cozidos, faça o teste do palito.

TABELA NUTRICIONAL

Valores médios por 100 g

Energia **956 kJ / 228 kcal**
Fibra **3,7 g**
Proteína **5,6 g**
Sal **0,19 g**
Lípidos **16 g**
↳ dos quais saturados **12 g**
Hidratos de carbono **22 g**
↳ dos quais açúcares **3 g**



CREME DE TOMATE COM BATATA-DOCE

Ingredientes

- 1,5 kg Tomate bem maduro
- 600 g Batata-doce amarela
- 500 g Cebola branca
- 20 g Alho
- 40 g Azeite

SERVE: 8 DOSES

- extra virgem
- 15 g Gengibre
- Sal a gosto
- Coentros ou manjerição
- Água q.b.

Preparação

- Coza a batata-doce em água e sal. Reserve;
- Pique a cebola, o alho e o tomate, e rale o gengibre;
- Num tacho, coloque o azeite e todos os ingredientes picados e ralados. Adicione sal, tape e deixe estufar bem até que a cebola esteja bem cozinhada;
- Coloque o preparado anterior num liquidificador, juntando a batata-doce. Triture tudo até estar bem desfeito e cremoso. Adicione água quente à medida que for triturando até obter uma consistência do seu agrado (mais ou menos cremosa). Retifique temperos e está pronto a servir.

TABELA NUTRICIONAL Valores médios por 100 g

Energia **132 kJ / 31 kcal**
Fibra **0,9 g**
Proteína **0,5 g**
Sal **0,13 g**

Lípidos **1 g**
↳ dos quais saturados **0,1 g**
Hidratos de carbono **5,2 g**
↳ dos quais açúcares **2,4 g**

SUGESTÃO

SIRVA A SOPA QUENTE OU FRIA,
COM MANJERICÃO PICADO
OU COENTROS, OVO COZIDO
OU ESCALFADO, *CROUTONS*
OU UMA FATIA DE
PÃO TORRADO.



SABIA QUE...

O colorido das casas de Villajoyosa serve para que os seus pescadores reconheçam a costa ao regressar?



Villajoyosa: um segredo colorido com vista mar

NA ZONA COSTEIRA DE ALICANTE, VALÊNCIA, VILLAJOYOSA É O DESTINO IDEAL PARA DESFRUTAR DAS DELÍCIAS DO SOL E DE UMA RIQUEZA CULTURAL MUITO ASSOCIADA AO LEGADO HISTÓRICO E GASTRONÓMICO.

O seu encanto, único – dizem os locais –, faz com que a apelidem de *La Joiosa* (A Alegre) e é ainda um dos segredos mais bem guardados de Espanha, sendo um paraíso que mistura diversão, sabor e tradição. Marcada pela proximidade com o Mediterrâneo, Villajoyosa apaixonou pelas inesquecíveis experiências que possibilita, principalmente se for visitada no final de julho, altura em que se celebram as *Fiestas de Moros y*

Cristianos, cujo auge é a recriação das batalhas históricas entre esses dois povos, com desfiles espetaculares e uma simulação de batalha naval.

COLORIDO E HISTÓRIA

Uma das características que distinguem Villajoyosa são as ruas estreitas e as casas coloridas na linha costeira e falésias que anunciam o centro histórico (junto ao rio Amadorio), onde

se destaca a igreja-fortaleza de *Nostra Senyora de l'Assumpció*, gótica, construída no século XVI. Outras atrações a não perder são a Torre de Sant Joseph, um mausoléu romano do século II, assim como o mercado municipal que é o ponto de partida para conhecer a riqueza gastronómica local, marcada por iguarias com aroma a maresia, como o *Caldero Vilero* (um guisado de peixe típico da região) ou o *Arroz a Banda* (recheado de marisco).



Capital do chocolate

Ao passear pelas ruas de Villajoyosa, é impossível não se deixar inebriar pelo aroma a chocolate. É que aqui existem as fábricas de chocolate mais tradicionais de Espanha, sendo possível visitá-las – assim como um museu de uma das marcas mais conhecidas –, e deliciar-se com o prazer da degustação.

UM DESTINO PARA TODOS

As praias amigas do ambiente, que se estendem ao longo de 15 km de costa e se destacam pelas areias douradas e águas cristalinas, fazem de Villajoyosa um local ideal para umas férias em família ou com amigos. E a temperatura amena durante todo o ano convida ao convívio numa das muitas esplanadas que se podem encontrar neste município espanhol. ❤

Douce
Nature

CHAMPÔS SÓLIDOS

Ingredientes 100% de origem vegetal

Cabelos Normais

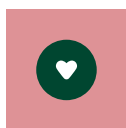


Cabelos Oleosos



Cabelos Secos





Celeiro

LIFESTYLE • PRODUTO ELEITO

O suplemento alimentar aliado da microbiota intestinal

Rico em fibras, Gut Health Support, da Iswari, é o suplemento ideal para promover a função digestiva e intestinal, contribuindo para um sistema imunitário mais forte.

O suplemento alimentar Gut Health Support, da Iswari, foi desenvolvido para ajudar a promover a função digestiva e intestinal. A sua fórmula combina ingredientes naturais e funcionais que contribuem para uma microbiota intestinal diversificada e resiliente, um fator essencial para o bom funcionamento do sistema imunitário.

RICO EM FIBRAS

O Gut Health Support, da Iswari, contém alto teor em fibra, a qual ajuda na regulação do trânsito intestinal, prevenindo a obstipação e promovendo movimentos intestinais regulares.

Todos os ingredientes deste suplemento alimentar foram escolhidos dada a sua riqueza em fibras solúveis

e insolúveis, que atuam como prebióticos, ao favorecerem o crescimento e a atividade das bactérias consideradas benéficas para o intestino.

OS INGREDIENTES

A fórmula de Gut Health Support inclui diversos componentes, como:

Psyllium (Plantago ovata): Fonte de fibra solúvel que auxilia no trânsito intestinal e atua como prebiótico, promovendo o desenvolvimento de bactérias consideradas benéficas para o intestino;

Digezyme®: Complexo de enzimas digestivas que contribui para a melhoria da digestão e absorção de nutrientes.

Banana verde e fibra de maçã: Ingredientes com ação prebiótica e valor nutricional adicional. ♥

BENEFÍCIOS PARA A FUNÇÃO DIGESTIVA

- ➔ **Regulação do trânsito intestinal:** O *psyllium* aumenta o volume e a suavidade das fezes, facilitando a evacuação e aliviando episódios de obstipação;
- ➔ **Equilíbrio da microbiota intestinal:** As fibras presentes atuam como prebióticos, alimentando bactérias benéficas, como *Faecalibacterium* e *Lachnospira*, que produzem ácidos gordos de cadeia curta, importantes para a integridade do cólon;
- ➔ **Melhoria da digestão:** O complexo enzimático Digezyme® auxilia na metabolização de macronutrientes, reduzindo sintomas como inchaço e o desconforto abdominal;
- ➔ **Apoio no controlo de peso:** A sensação de saciedade proporcionada pelas fibras pode ajudar na gestão do apetite e na manutenção de um peso saudável.



Gut Health Support
100 g
PVP: €9,99
Suplemento alimentar

PRINCIPAIS CARACTERÍSTICAS

ALTO TEOR EM FIBRA

COM FIBRA DE MAÇÃ,
BANANA VERDE E
PSYLLIUM EM PÓ

BIOLÓGICO, VEGAN E
ISENTO DE GLUTEN



Sugestões de utilização

Gut Health Support pode ser adicionado a *smoothies*, papas, iogurtes ou outras preparações. É recomendado, contudo, aumentar a ingestão de água diária ao consumir produtos ricos em fibra, como este suplemento alimentar, para evitar algum eventual desconforto digestivo. Deixamos-lhe uma sugestão de batido feito com Gut Health Support:

BATIDO DE KIWI, MANGA E ABACATE

Ingredientes

- ➔ 2 kiwis, descascados e cortados em pedaços (e mais um pouco para decorar)
- ➔ Metade de um abacate congelado
- ➔ 240 ml de bebida vegetal
- ➔ Meia manga fresca, cortada em cubos
- ➔ 2 colheres de chá de smoothie booster - Gut Health Support

Preparação

- Colocar todos os ingredientes num liquidificador de alta velocidade, e bater durante vários minutos até obter uma mistura homogénea. Colocar a mistura do batido num copo, decorado com kiwi cortado em cubos, e servir.

ALPHANOVA
organic SUN

PROTEÇÃO SOLAR NATURAL E BIOLÓGICA

Com filtros minerais.
Para toda a família.

Adultos

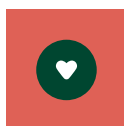


Crianças



Bebês





TAKE-AWAY CELEIRO REFEIÇÕES PRONTAS A LEVAR

O Celeiro lançou a gama de refeições pronta a levar, uma solução prática e saudável pensada para quem quer manter uma alimentação equilibrada mesmo nos dias mais preenchidos. Preparadas com ingredientes de alta qualidade, as nossas refeições estão sempre frescas e prontas para desfrutar precisando apenas de ser aquecidas durante 3 minutos. Além das refeições, estão também disponíveis sopas, feitas sem batata, e duas deliciosas saladas.

Disponíveis na zona dos refrigerados nas mais de 55 lojas Celeiro espalhadas pelo país, estas opções permitem que leve consigo o sabor e a nutrição onde quer que vá. Escolha entre um leque de pratos deliciosos e equilibrados, onde poderá encontrar opções vegetarianas, com ingredientes sem glúten e com alto teor em proteína e fibra.

Sopas reconfortantes, saladas frescas e coloridas e refeições completas, com opções low carb, high protein ou vegan, para satisfazer as suas preferências alimentares e necessidades nutricionais.)

Agenda

SHOWCOOKINGS CELEIRO

LISBOA

MARTA FERREIRA

@martilicious_foodandlife

20 Set | 10h30 | Marmitas & Organização: sabor e praticidade para a semana! | Loja Av. República

NORTE

REGINA LIMA

27 Set | 10h30 | Diferentes formas de cozinhar: tempeh & tofu | NorteShopping

TESTES DE INTOLERÂNCIA ALIMENTAR E EPIGENÉTICA

Julho

- 01. Nosso Shopping Vila Real
- 02. RioSul Shopping | Nova Arcada | Braga Parque
- 03. Forum Viseu
- 04. Arena Shopping | Shopping Cidade do Porto
- 05. MaiaShopping
- 06. Alegro Sintra | MAR Shopping Loulé
- 07. UBBO | Auchan Famalicão | GuimarãesShopping
- 08. LeiriaShopping
- 09. Parque Nascente | Alameda Shop & Spot | Av. Roma
- 10. Campo de Ourique | Campus São João | Via Catarina
- 11. Alegro Sintra
- 13. Almada Forum
- 14. Colombo
- 16. Av. República
- 17. Alegro Montijo
- 18. Arena Shopping
- 28. GaiaShopping | ArrábidaShopping
- 29. Glicínias Plaza Aveiro

- 30. NorteShopping | MAR Shopping Matosinhos

Agosto

- 01. Alma Coimbra | Forum Coimbra
- 03. Alegro Sintra | MAR Shopping Loulé
- 04. UBBO | Braga Parque
- 05. LeiriaShopping
- 06. RioSul Shopping | Nova Arcada
- 07. Auchan Famalicão
- 08. Arena Shopping | MaiaShopping | Alameda Shop & Spot
- 11. Colombo | Guimarães
- 12. Shopping Cidade do Porto
- 13. Av. República | Campus São João | Via Catarina
- 14. Forum Viseu
- 18. Av. Roma | NorteShopping
- 20. Campo de Ourique | GaiaShopping | Parque Nascente
- 21. Arena Shopping | MAR Shopping Matosinhos
- 22. Alegro Sintra | Glicínias Plaza Aveiro
- 25. Colombo | ArrábidaShopping

- 26. LeiriaShopping
- 27. Alegro Montijo | Nosso Shopping Vila Real
- 28. Alma Coimbra | Forum Coimbra
- 29. Forum Barreiro
- 31. Almada Forum

Setembro

- 01. Braga Parque | UBBO
- 02. Shopping Cidade do Porto
- 03. RioSul Shopping | Nova Arcada
- 04. Auchan Famalicão
- 05. Alegro Sintra
- 08. Colombo | Guimarães
- 10. Av. República | Campus São João | Via Catarina
- 11. LeiriaShopping

- 12. Arena Shopping | MaiaShopping | Alameda Shop & Spot
- 14. Alegro Sintra | MAR Shopping Loulé
- 15. Av. Roma | Forum Viseu
- 16. Parque Nascente
- 17. Campo de Ourique | ArrábidaShopping
- 18. NorteShopping
- 19. Alegro Sintra
- 22. Colombo | Alma Coimbra | Forum Coimbra
- 24. Av. República | GaiaShopping
- 25. Nosso Shopping Vila Real
- 26. Arena Shopping | Glicínias Plaza Aveiro
- 28. Almada Forum
- 29. Alegro Montijo | MAR Shopping Matosinhos
- 30. Forum Barreiro | LeiriaShopping

Valores: Testes de intolerância: 65€ cada teste
Análise de epigenética: 80€ cada teste
Showcookings*: requer marcação prévia através do e-mail workshopsdecozinha@celeiro.pt.
*Inclui oferta de *goodie bag* celeiro. Consulte preços e outras informações em celeiro.pt.

RESCUE®

RITMO CALMO, SABOR OUSADO

**Uma mistura de 5 essências
florais Bach com aroma
natural a laranja e manga
sem álcool**



Descubra a restante gama
Rescue nas lojas Celeiro



VEGAN

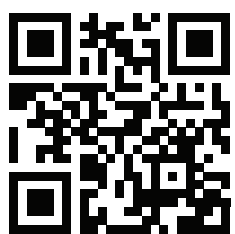
Gluten
FREE

DÁ UM BOOST AOS TEUS BATIDOS!

SMOOTHIE BOOSTERS

A gama Smoothie Boosters foi criada para melhorar a tua rotina diária de bem-estar com misturas cuidadosamente selecionadas de ingredientes de alta qualidade que apoiam a saúde intestinal, a beleza e o equilíbrio hormonal.

DESCOBRE MAIS AQUI



JÁ
DISPONÍVEL