



vida celeiro

revista de saúde, beleza e bem-estar | grátis PVP €1,50 | N.º 10 VERÃO 2011

AR LIVRE

O Verão é a estação do bom tempo. Este ano, aproveite o ar livre para praticar exercício e manter a boa forma!

PERNAS PERFEITAS

Tudo o que precisa saber para desfilas as suas pernas na perfeição este Verão.

PREBIÓTICOS E PROBIÓTICOS

Os microrganismos essenciais ao equilíbrio da sua saúde.

CHURRASCO ALTERNATIVO

A melhor forma de confeccionar os alimentos.



SUPERALIMENTOS

Poderosos e naturais. A força dos alimentos que promovem a alimentação saudável



2101084400004

TEM MEMÓRIA DE PEIXE?

TOME LECITINA E DÊ AO SEU CÉREBRO A LEMBRANÇA QUE LHE FAZ FALTA.

Aumento da capacidade de memória

Previne o cansaço cerebral



LECITINA É UM SUPLEMENTO NATURAL QUE AJUDA A AUMENTAR A CAPACIDADE DE MEMÓRIA E A PREVENIR O CANSAÇO CEREBRAL.

Há momentos em que pode sentir os efeitos do cansaço cerebral, como quando se esquece frequentemente de algo que tem para fazer. **SOLGAR® lecitina de soja é um suplemento alimentar 100% natural** que actua como um alimento para o cérebro, potenciando o aumento da capacidade mental de alerta e memória, prevenindo e atenuando o cansaço cerebral por constituir uma fonte natural de fosfatídeos.

Distribuído por:



dietimport

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

Phytosterol glycosides reduce cholesterol absorption in humans.

Lin X, Ma L, Racette SB, Anderson Speare CL, Ostlund RE Jr. Am J Physiol Gastrointest Liver Physiol. 2009 Apr; 296(4):G931-5. Epub 2009 Feb 26. PMID: 19246636 [PubMed - indexed for MEDLINE]

Memory performance of hypercholesterolemic mice in response to treatment with soy isoflavones.

Liu YQ, Xin TR, Lu XY, Ji Q, Jin Y, Yang HD. Neurosci Res. 2007 Apr; 57(4):S449. Epub 2007 Jan 8. PMID: 17289196 [PubMed - indexed for MEDLINE]

À venda em lojas de produtos naturais, farmácias e lojas celeirodieta.

CNP: 7377820



O equilíbrio está na nossa natureza

○ Faça a diferença este Verão!

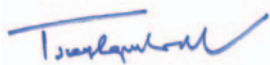
Caro(a) Leitor(a),

É Verão! De todas as edições da revista *Vida Celeiro*, a de Verão é sempre a que gostamos mais de editar. Porque os dias longos, quentes e repletos de sol são ideais para desfrutar da nossa revista, ler e pôr em prática os nossos conselhos...sem a habitual desculpa de falta de tempo. Mais que nunca, pensámos em temas que possam fazer a diferença no seu bem-estar nesta estação. Destaco os temas de alimentação saudável, onde deixamos o seguinte desafio: prepare a sua casa, convide os amigos e surpreenda-os com um churrasco alternativo, saboroso e saudável.

O voluntariado é outros dos temas a merecer destaque na nossa revista. 2011 é o Ano Europeu do Voluntariado e o Verão pode bem ser uma época em que pense nesta forma de ajudar os outros. Voluntariado é estar ao serviço das pessoas, das famílias e das comunidades, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida e do bem-estar das populações através de um conjunto de acções de interesse social e comunitário, realizadas de forma desinteressada.

E como o Verão é também tempo de praia e, consequentemente, de mais preocupação com o corpo, preparámos artigos especiais para si. Elaborámos um artigo com dicas de exercícios para fazer na praia para que não deixe de cuidar da sua forma física só porque está de férias e longe da rotina diária. Por outro lado, se tem dificuldade em controlar o apetite voraz, o que dificulta a manutenção da linha, não deixe de ler o nosso "Sabia que..." com dicas para controlar o apetite e habilite-se a ganhar uma consulta de nutrição no Espaço Saúde e Bem-Estar **celeirodieta**.

Boa leitura



Tiago Lobo do Vale, Director da Vida Celeiro

Nesta edição SAIBA MAIS SOBRE...



6

alimentação

SUPERALIMENTOS

Alimentos poderosos que não pode perder.

PERNAS PERFEITAS

saúde e bem-estar

Com a chegada do Verão as suas pernas têm que estar em forma, perfeitas para desfilarem na praia.

12



22

terapia

VOLUNTARIADO

No Ano Europeu do Voluntariado, inicie a prática de fazer bem ao próximo e a si mesmo.

OIÇA BEM!

saúde e bem-estar

Aprenda a cuidar dos seus ouvidos.

24



28

saúde e bem-estar

EXERCÍCIO NA PRAIA

Verão é sinónimo de ar livre e bom tempo. Embarque nesta estação praticando a vida saudável e conheça quais os exercícios que não pode deixar de fazer na sua próxima ida à praia.



A saúde conquista-se todos os dias

PROPRIEDADE: LOJAS CELEIRODIETA | DIRECTOR: TIAGO LÔBO DO VALE | COORDENAÇÃO EDITORIAL: BEATRIZ DE CASTRO | DEPARTAMENTO TÉCNICO-CIENTÍFICO: RUTE HORTA, SÓNIA SÁ E SALOMÉ BORREGANA | MÉDICO: PEDRO LÔBO DO VALE | TRADUTORA: CÉLIA TAVARES | DEPARTAMENTO DE PUBLICIDADE: BEATRIZ DE CASTRO | TELEFONE: 218 543 118

Plot.
CONTENT AGENCY

EDIÇÃO, DESIGN E PAGINAÇÃO: PLOT - CONTENT AGENCY | IMPRESSÃO: LISGRÁFICA | TIRAGEM: 50 000 EXEMPLARES | DEPÓSITO LEGAL: 315489/10 | PERIODICIDADE: TRIMESTRAL



MÓNICA SOFIA

Acumula diversas facetas como modelo, cantora, apresentadora e empresária, mas os tempos livres são sempre passados em família.

Modelo, cantora e empresária de sucesso. São nestas vertentes que os portugueses já se habituaram a reconhecer Mónica Sofia. Em qual destas profissões mais se revê? Porquê?

Revejo-me em todas, pois todas fazem parte de mim. Gosto de muitas áreas diferentes e não consigo escolher uma pois todas me satisfazem, apesar de neste momento a minha vida de empresária me ocupar mais tempo e ser aquela para a qual estou mais focada.

Houve alturas da sua vida em que projectou outro rumo ou sempre soube que iria construir uma carreira como modelo?

Desde pequena que a moda sempre me fascinou, foi a minha rampa de lançamento. Mas nunca fiz planos de como seria. Tudo aconteceu muito naturalmente.

A *girlsband* Delirium projectou a Mónica para a fama e fez com que ficasse conhecida não só como modelo, mas também como cantora. Os portugueses vão poder conhecer outra vertente da Mónica em breve?

Os portugueses já conhecem a Mónica modelo, cantora, apresentadora, empresária e mãe. São, neste momento, as áreas da minha vida. Agora estou focada na área empresarial, como artista talvez daqui a mais um tempinho. Tenho projectos iniciados que ficaram em *stand by* mas que pretendo retomar pois adoro estar em palco.

Existem outros projectos profissionais para o futuro que nos possa desvendar?

Claro que sim! Desvendo porque estão a surgir este mês. Apesar de ter o restaurante Clube Divinal, lancei este mês na minha empresa de programação, a Webemotions, um *software* novo de gestão de projectos, o "Airgile", que está a ser um sucesso enorme. Poderão ver aqui: www.airgile.com. Ainda este ano vou lançar uma marca de cosméticos internacional em Portugal. Não posso revelar o nome mas será uma revolução agradável na forma como vemos a cosmética e no que ela nos pode dar.

Além da vida profissional atarefada que tem, sobra algum tempo livre com certeza. Tem algum *hobbie* que pratique regularmente no seu tempo livre?

O meu *hobbie* neste momento é brincar com a minha filha, estar com o Rubim e sentir os pontapés do meu filho. O tempo que sobra é sempre aproveitado em família.

Por várias vezes pudemos confirmar a boa forma física da Mónica. Enquanto modelo deve ter cuidados essenciais. Conte-nos os truques que usa para se manter em forma.

Não são truques, é simplesmente preocupar-me com a minha saúde. Se nos preocuparmos em sermos saudáveis isso reflecte-se na nossa imagem. Comer bem, fazer desporto, usar cremes e fazer alguns tratamentos de beleza. E esperar que a genética não seja mazinha. Até agora tive sorte.

Com a vida atribulada dos desfiles, sessões fotográficas e compromissos profissionais mantém uma alimentação saudável? Como consegue?

Em todo o lado há alimentos saudáveis. E todos os tipos de alimentos podem ser comidos, só temos de saber a que horas os devemos comer. Dar prioridade aos hidratos de manhã e às proteínas à noite é uma solução inteligente. Muita fruta, legumes e água.

As lojas Celeiro são boas amigas e de confiança nesta ajuda da busca da boa forma e vida saudável.

É cliente regular há muitos anos?

Sim, sou cliente. Sou adepta de tudo o que é saudável e natural e o Celeiro fornece-nos o que necessitamos para nos sentirmos bem.

Quais são os produtos Celeiro que mais consome e gosta?

Quando quero comer algo rápido, gosto de comer as quiches e empanadas. Muitas vezes, recorro a barras de proteínas para satisfazer a fome. E adoro todas as sugestões de cereais para o pequeno-almoço. Também tomo suplementos alimentares que são importantíssimos para repor os valores de nutrientes e vitaminas que não conseguimos encontrar na nossa alimentação.

Quais recomenda e para que uso específico?

As vitaminas. São muito importantes para o bom funcionamento físico e psicológico.

No controlo do peso

Siken®
Form
combina consigo

COMBATE A **CELULITE** A PARTIR DO INTERIOR

PROGRAMA CELULIDREN FORTE

**Ajuda a combater a celulite
e a melhorar o aspecto irregular
da pele das coxas e glúteos.**

**Ótimo
sabor
ananas**



Distribuído por: Dietimport, S.A. * Rua 1º Dezembro, nº45-3º dto. * 1249-057 Lisboa



Superalimentos

Contêm nutrientes essenciais, enzimas e fitoquímicos antioxidantes. Conheça todo o poder destes superalimentos.

Os **superalimentos** são assim designados por serem alimentos que, para um dado valor energético, apresentam uma concentração elevada de nutrientes essenciais, enzimas e/ou fitoquímicos antioxidantes.

Sendo de origem vegetal, de uma forma genérica, podem agrupar-se consoante a cor que apresentam. Alguns exemplos:

Cor verde:

Espinafres, brócolos, couves-de-bruxelas, couve, agrião, salsa, clorela, spirulina, erva de trigo.

Cor verdelcastanha:

Feijões, lentilhas, pevides de abóbora, amendoins, nozes, chá, cacau, algas castanhas.

Cor vermelha/roxa:

Bagas de Goji, cerejas, ameixas, beringela, uvas pretas, mirtilos, açaí, ameixas.

Cor de laranja/vermelha:

Citrinos, cenouras, damascos, melão, abóbora, tomates, pimentos-vermelhos.

Cor branca/amarela:

Cebolas, alho, maçãs, pêras, aipo, alface.

As plantas contêm compostos biologicamente activos, denominados **fitoquímicos**, que são os responsáveis pela determinação da sua cor e sabor, conferindo-lhes protecção durante o seu crescimento e atraindo aves e insectos, que garantem a sua polinização e disseminação de sementes. Quanto mais escura a cor destes alimentos, maior a sua riqueza em vitaminas e minerais. A investigação tem descoberto várias categorias de fitoquímicos, entre os quais **compostos fenólicos** (flavonóides, ácidos fenólicos e complexos taninos condensados), **carotenóides** (carotenos

e xantinas) e ainda vários outros, presentes em alimentos como o alho (sulfuretos de alilo), brócolos (sulforofano), cogumelos Shiitake (lentina), etc.

Para se determinar o poder antioxidante dos vários alimentos é vulgarmente utilizada a escala **ORAC** (capacidade de absorção do radical livre oxigénio). Quanto maior a capacidade do alimento para fixar o oxigénio, maior o seu grau **ORAC**. De um modo geral, alimentos vegetais de cor verde, as frutas frescas e frutos secos, as algas marinhas e ainda os produtos da colmeia podem apelidar-se de **superalimentos**, sendo elevado o seu grau **ORAC**.

**ALIMENTOS DE COR VERDE
- DE FÁCIL DIGESTÃO**

Erva de trigo – erva germinada do grão de trigo, com um teor elevado de enzi-

mas vegetais que promovem a digestão e beneficiam a perda de peso.

Erva de cevada – com minerais como o cálcio, ferro e vitaminas, como a C e a B12, contém ainda flavonóides. Estudos sugerem que o sumo de erva de cevada, pelos seus constituintes, beneficia a actividade antiviral e tem um efeito desintoxicante.

Vegetais de folha verde – o consumo destes alimentos está associado a uma diminuição do risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares e cancro. Contêm também clorofila, enzimas vegetais, vitaminas e minerais. Exemplos:

Espinafres e Couve – contêm luteína, fitoquímico do grupo dos carotenóides com acção antioxidante e protectora da região macular da retina, ajudando na diminuição da deterioração da visão relacionada com a idade.

Brócolos – contêm um fitoquímico denominado sulforafano cujas propriedades estimulantes de um dos sistemas responsáveis pela desintoxicação do organismo tornam este alimento útil na eliminação de agentes cancerígenos.

ALGAS

São plantas com grande capacidade antioxidante devido ao seu teor em fucoxantinas (fitoquímico do grupo dos carotenóides, que confere um pigmento de cor acastanhada às algas).

As algas fornecem nutrientes importantes como iodo e selénio, muitas vezes ausentes na alimentação estritamente vegetariana, devendo ser, por isso, um alimento de eleição entre este grupo. Estudos apontam mesmo para o efeito protector destes nutrientes relativamente ao risco de desenvolvimento de cancro entre as mulheres japonesas.

A variedade mais doce, de algas marinhas, é a **Nori**, muito utilizada na confecção de sushi, mas também utilizada em sopas, saladas e pratos fritos.

Algas azuis-verdes – com nutrientes úteis no reforço da imunidade (betacaroteno) e no desempenho da função cerebral (vitaminas do complexo B). Contêm ainda aminoácidos e clorofila.

Spirulina (ou Espirulina) – microalga cultivada e consumida há milhares de anos por povos indígenas do México e África. Contém proteínas, sendo a sua relação em aminoácidos bastante equilibrada. Estudos têm demonstrado que a Spirulina pode ajudar a controlar os

níveis de açúcar no sangue, tornando-se assim um alimento vantajoso para os diabéticos. Pode ainda ser utilizada, por exemplo, como revitalizante geral, como suplemento alimentar na perda de peso e em caso de unhas fracas.

Clorela – alga de água fria, contém igualmente proteínas com uma proporção equilibrada de aminoácidos. Contém ainda vitaminas do complexo B, vitamina C e vitamina E, sendo a sua ingestão benéfica para a promoção da imunidade e bom funcionamento cardiovascular.

FRUTAS FRESCAS E FRUTOS SECOS

Bagas de Goji – com origem na China, contêm vitaminas, minerais e proteínas com uma proporção equilibrada de aminoácidos. Excelente alimento antioxidante, sendo um alimento natural ideal para retardar o envelhecimento.

Cacau – rico em antioxidantes e magnésio, confere protecção contra os radicais livres, fornece energia e promove a saúde muscular.

Maca – a raiz de Maca, original do Peru, era consumida sob a forma de pó pelos guerreiros incas, que assim garantiam a sua resistência e força física. Tem sido ainda tradicionalmente utilizada para aumento do desejo sexual, promoção da fertilidade e melhoria da função imunitária.

Açaí – bagas que fazem parte da alimentação das tribos da Amazónia. Têm a forma de uma uva e apresentam cor roxa. Com propriedades antioxidantes devido ao seu nível elevado de antocianinas, que são pigmentos que também se encontram, no vinho tinto.

Coco – os cocos frescos são uma fonte de electrólitos. O seu sumo (água de coco) constitui uma alternativa mais saudável às bebidas para desportistas fabricadas pela indústria.

Óleo de coco – a gordura saturada presente no óleo de coco é composta por ácidos gordos de cadeia média, cuja digestão é mais fácil relativamente a outras gorduras saturadas (presentes, por exemplo, na carne, manteiga e ovos). Estes ácidos gordos são enviados directamente para o fígado, sendo a produção de energia, a partir deles, mais rápida.

Noni – de utilização tradicional na Polinésia, as pesquisas atribuem-lhe diversas propriedades. Contém uma grande quantidade de vitaminas, minerais, enzimas e fitoquímicos, sendo consumido, por exemplo, para o alívio de gripes, resfriados e distúrbios digestivos.

Uvas pretas (Vinho Tinto) – fonte do fitoquímico *resveratrol*, do grupo dos compostos fenólicos. O resveratrol encontra-se na casca das uvas (actuando como fungicida natural). Estudos demonstraram que o resveratrol impede a oxidação da fracção LDL do colesterol (mau colesterol) e a agregação das plaquetas, contribuindo para a redução do risco de desenvolvimento de aterosclerose.

Nozes – o seu consumo está associado a uma redução de desenvolvimento de problemas cardiovasculares. Contêm o fitoquímico *ácido elágico* (composto fenólico), responsável pelas propriedades antioxidantes deste alimento, em conjunto com o selénio e a vitamina E. Apresentam ainda uma proporção equilibrada de ácidos gordos ómega-3.

SEMENTES

Sementes de chia – A semente de chia (*Salvia hispanica* L.), oriunda do México, é uma pequena semente de forma oval, de cor castanho-clara, cuja composição nutricional e respectivos benefícios para a saúde já são conhecidos há centenas de anos. Na Europa,



PARA SE DETERMINAR
o poder antioxidante
dos vários alimentos
é vulgarmente utilizada
a escala **ORAC**.



é considerada um *novel food*, sendo a sua utilização permitida na panificação até 5%.

Fornecem energia e, além de se destacar a sua riqueza em ómega-3, são ricas em

antioxidantes, cálcio, proteínas, fibras, vitaminas e minerais.

LEGUMINOSAS

Feijão de Soja e derivados (tofu e bebida de soja) – o feijão de soja contém proteínas de elevada qualidade biológica, fornecendo ainda ácidos gordos ómega-3, vitaminas e minerais. Os fitoquímicos associados a este alimento são as *isoflavonas*. Vários estudos sugerem que as *isoflavonas*, devido aos seus efeitos antiestrogénicos, são úteis na redução do risco de desenvolvimento de certos tipos de cancro, como o da mama e próstata.

PRODUTOS DA COLMEIA

Geleia Real – trata-se de uma secreção leitosa, produto da secreção das glândulas da cabeça das abelhas operárias. A abelha-rainha alimenta-se quase exclusivamente de geleia real e vive cerca de 40 vezes mais do que as outras abelhas. Rica em nutrientes como, por exemplo, vitamina B5 (ácido pantoténico), vital para cabelos e pele saudáveis.

Grãos de Pólen – o pólen é recolhido pelas abelhas a partir de plantas e agregado em grânulos. Com um teor proteico elevado, é especialmente benéfico para as necessidades nutricionais e de energia extra dos atletas e para estados de convalescença. É um antídoto natural para combater alergias (febre dos fenos) e sinusite. Estudos mostram que, pela sua composição, o pólen ajuda a retardar o envelhecimento e melhora a capacidade mental e física.

Própolis – A própolis é uma substância que reveste as paredes das colmeias das abelhas. Pesquisas mostram que tomar própolis no caso de gripes e resfriados ajuda a diminuir a sua duração e sintomas, nomeadamente tosse e inflamação da boca.

Os compostos fitoquímicos e vários tipos de extractos destes alimentos poderão ser incluídos na sua alimentação através de múltiplos suplementos alimentares que os fornecem, tornando mais prática e eficaz a sua inclusão no dia-a-dia.



BAGAS DE GOJI NATUREFOODS

Provenientes da China, onde são conhecidas há muitos séculos, foram descobertas recentemente pelo Ocidente devido às suas extraordinárias propriedades nutritivas e antioxidantes. As suas acções benéficas incluem: a protecção contra o envelhecimento, a promoção da energia e do bem-estar geral e, o fortalecimento e manutenção de um sistema imunitário saudável, entre outros. Os benefícios associados ao consumo regular deste “novo” fruto são inúmeros. Não deixe por isso de o incluir na sua dieta. As bagas de Goji Naturefoods são isentas de toxinas.

PVPR > €4,49 / 175g

PVPR > €5,75 / 250g

PÓLEN DA ARRÁBIDA celeirodieta (230G)

PVPR > €8,50



SPIRULINA ISWARI (125G)

A Spirulina Iswari é biológica, sem pesticidas e produtos químicos. É cultivada num ambiente cuidadosamente controlado, uma vez que a Spirulina selvagem se encontra frequentemente contaminada por químicos e metais pesados.

PVPR > €6,70



SOLGAR® RESVERATROL (60 CÁPSULAS VEGETAIS)

O resveratrol da Solgar é derivado da planta *Polygonum cuspidatum*, onde se encontra naturalmente presente. Cada cápsula contém 200mg de *Polygonum cuspidatum*, fornecendo 100mg de resveratrol.

PVPR > €29,40

INFECÇÕES URINÁRIAS?

NÃO FIQUE AFLITA.

Prevenção das infeções
urinárias



SOLGAR® CRANBERRY É UM SUPLEMENTO NATURAL QUE PREVINE E ALIVIA O APARECIMENTO DE INFECÇÕES URINÁRIAS.

Evite o desconforto, dores e sensação de aflição causadas pelas infeções do tracto urinário. Ao tomar Solgar® Cranberry está, de uma forma natural, a prevenir o aparecimento das infeções urinárias. Tome Solgar® Cranberry. Previne e alivia.

Distribuído por:



dietimport

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

Gupta K et al. 2007. Cranberry products inhibit adherence of plasmidated *Escherichia coli* to primary cultured bladder and vaginal epithelial cells. *J Urol*; 177(6):2357-60.

À venda em lojas de produtos naturais, farmácias e lojas celeirodieta.

CNP: 7377895



O equilíbrio está
na nossa natureza.



PREVENIR as infeccções urinárias

uretra com necessidade de algaliação crónica ou após cirurgia urológica.

O TRATAMENTO MAIS INDICADO

É importante consultar o médico. Numa primeira abordagem, para o diagnóstico de uma infeção urinária poderá ser suficiente para este ter conhecimento dos sintomas e, eventualmente, dos resultados de uma análise à urina. O tratamento de infeções urinárias passa normalmente pelo recurso a antibióticos, sendo o desaparecimento dos sintomas em geral rápido com o início da toma dos mesmos.

De um ponto de vista mais natural, existem formas complementares que poderão contribuir para aliviar esta sintomatologia e também para a prevenção de infeções recorrentes:

Arando Vermelho – é útil na resolução de infeções urinárias, provavelmente pela sua acção de impedimento de fixação das bactérias às paredes do aparelho urinário. Este fruto pode ser consumido na sua forma natural, através de sumo, em chás ou na forma de cápsulas, que é certamente uma opção mais concentrada.

Vitamina C – além de reforçar o sistema imunitário devido à sua actividade antioxidante e acidificante da urina, ajuda a tornar a bexiga um ambiente menos propício ao desenvolvimento de bactérias.

Uva ursina (*Arctostaphylos uva-ursi*) – ajuda a acalmar o ardor e a irritação ao urinar.

Equinácea – o uso de produtos à base de equinácea, devido às suas propriedades anti-inflamatórias, poderá ser benéfico também nestes casos.

A toma de extractos de plantas tradicionalmente reconhecidas pelas suas propriedades benéficas ao nível de determinadas disfunções urinárias como

Entre as principais causas de consulta médica estão as infeções urinárias e, devido a certas debilidades no organismo e/ou presença recorrente do agente infeccioso, o seu reaparecimento é comum em muitas pessoas. Nalguns casos, episódios mensais destas infeções chegam a ser uma realidade. De forma a prevenir o aparecimento de tão desagradáveis sintomas, um melhor conhecimento deste tipo de infeção, bem como aprender a evitar o seu aparecimento, é importante. As infeções urinárias ocorrem quando existe a presença de microrganismos no tracto urinário, normalmente isento de microrganismos. Na grande maioria, são bactérias que existem no ânus, recto e vagina, a principal causa deste tipo de infeções. A bactéria mais frequentemente responsável por infeções urinárias é a *Escherichia coli*, popularmente designada colibacilo.

O acesso dos microrganismos ao tracto urinário dá-se por via ascendente, ou seja, pela uretra, podendo instalar-se na mesma, na próstata, avançando para a bexiga e, com menor frequência, alcançando os rins. Consoante o local onde se apresenta a infeção, a sua designação poderá ser cistite (bexiga), uretrite (uretra), prostatite (próstata) ou pielonefrite (rins).

As infeções urinárias mais comuns são as que afectam o tracto urinário baixo, ou seja, as cistites. Normalmente não acarretam grandes complicações, porém, se não forem tratadas atempadamente, poderão ter repercussões graves

ao atingir outros órgãos como os rins e até chegar à corrente sanguínea.

QUAIS OS SINTOMAS?

Como sintomas característicos deste tipo de afecção destacam-se a necessidade urgente de urinar, a sensação de ardor e dor com a micção e apresentação de cor turva e cheiro desagradável na urina. Dores abdominais e vestígios de sangue na urina também são comuns. No que diz respeito à intensidade da infeção, esta depende de vários factores, entre eles as defesas do paciente, a virulência dos microrganismos responsáveis pela infeção e a capacidade dos mesmos em aderir às paredes do tracto urinário. Nalguns casos a presença de infeção pode ser assintomática, no entanto, tal situação não indica que os seus sintomas não se venham a manifestar. A incontinência, embora normalmente temporária, também pode ser um dos sintomas de infeção urinária.

Quem está mais predisposto ao seu aparecimento são as mulheres que, devido à sua condição anatómica (uretra mais curta e mais próxima da vagina e ânus), são mais afectadas. No entanto, existem outros factores que proporcionam este tipo de infeções em ambos os sexos:

Mulheres – a utilização de espermicidas ou diafragma, casos de incontinência, prolapso da bexiga (bexiga “descaída”) e algaliação crónica ou após cirurgia urológica. Também durante a gravidez existe uma maior propensão a este tipo de infeção. Homens – aumento das dimensões da próstata, incontinência, obstrução da

a cavalinha, a abóbora ou o hipericão pode ser útil na prevenção deste tipo de infecções, pois ajudam a normalizar as funções da bexiga e, no caso dos homens, também da próstata.

Probióticos – especialmente em casos em que são efectuados tratamentos com antibióticos, a toma deste tipo de suplementos ajuda na reprodução de bactérias benéficas. Se o aparecimento de infecções urinárias for recorrente, é benéfico para a sua prevenção a toma simultânea de arando vermelho com prebióticos e a ingestão de bastantes líquidos.

APOSTAR NAS MEDIDAS PREVENTIVAS

É importante a adopção de alguns hábitos de forma a prevenir situações recorrentes: a região anal deve ser limpa da frente para trás; utilizar produtos de higiene íntima com pH ácido; utilizar roupa interior de algodão não apertada em detrimento das fibras sintéticas, beber um copo de água antes e após as relações sexuais e urinar antes e após as relações sexuais. Assegurar a lubrificação também é benéfico para evitar o aparecimento de infecções recorrentes. Nalguns casos, a prisão de ventre pode agravar estas infecções, razão pela qual a sua prevenção também é vantajosa.



BEBER MAIS ÁGUA

De forma a aumentar o fluxo da urina, deve assegurar-se a ingestão de uma grande quantidade de água ou outros líquidos. Os tradicionais chás de pés de cereja e barbas de milho são uma opção. É igualmente essencial urinar sempre que sentir vontade. O consumo de alimentos muito condimentados e de bebidas alcoólicas deve ser evitado.



SOLGAR® CRANBERRY COM VITAMINA C (60 CÁPSULAS VEGETAIS)

O arando vermelho ou oxococo (cranberry) tem sido usado tradicionalmente para combater as infecções urinárias. Actualmente, pensa-se que a sua acção se deve ao facto de impedir que as bactérias se fixem às paredes do aparelho urinário, causando lesões. Em alguns estudos verificou-se que o suco de arando vermelho ajudava a proteger o tracto urinário de infecções causadas por bactérias com uma taxa de sucesso de 73%.

PVPR > €16,70



CYSTIFYT® BIONAL (20 COMPRIMIDOS)

A fórmula de Cystifyt é elaborada a partir de plantas tradicionalmente reconhecidas pela promoção do conforto urinário e que ajudam a manter a bexiga saudável. Contém uma combinação única de extractos de arando vermelho, espargo e vitamina C.

PVPR > €12,00



PROSTAVIT® BIONAL (90 CÁPSULAS)

Suplemento alimentar à base de zinco, extractos de urtiga, palmeto, chá-de-java, equinácea, óleo de sementes de abóbora, magnésio, beta-sitosterol e vitamina E que ajudam na manutenção da saúde da próstata e da função urinária.

PVPR > €22,99



SOLGAR® ESTER-C 500MG (50 CÁPSULAS VEGETAIS)

A vitamina C tem propriedades antioxidantes, por isso desempenha um papel importante na protecção de todas as estruturas do organismo. Para além disso, estimula o sistema imunitário, reforçando as defesas naturais do corpo. Ester-C é uma fórmula patenteada de vitamina C não ácida.

PVPR > €14,05



FITOVITAE (250ML)

Sabonete líquido com pH ácido (4,5) com extractos vegetais para a higiene íntima.

PVPR > €3,80



INURIN® BIONAL (40 CÁPSULAS)

Suplemento alimentar à base de extractos estandardizados e concentrados de plantas (abóbora, cavalinha, choupotremedor e sumagre, entre outras) que são tradicionalmente reconhecidas pelas suas propriedades benéficas ao nível da função urinária, possuindo uma acção drenante e tónica. Os minerais presentes na sua fórmula são também indispensáveis ao bom funcionamento do aparelho urinário.

PVPR > €13,50

PERNAS PERFEITAS

Orgulhe-se
das suas pernas
este Verão.



Com a chegada das temperaturas quentes, muitas pessoas deparam-se com um problema: como evitar mostrar as pernas? Em vez de optar por este caminho, dar mais atenção às pernas permitir-lhe-á o desfrutar de alguns minutos relaxantes e obter resultados que certamente se orgulhará em mostrar.

depilação

Antes de mostrar as pernas, tanto mulheres como cada vez mais homens se deparam com uma dificuldade – eliminar da melhor forma possível os inestéticos pêlos. São muitos os métodos depilatórios existentes. Quanto à sua duração, a depilação a laser ou com luz pulsada é a mais duradoura, no entanto a oferta é vasta e consoante a urgência e duração dos resultados pretendidos existem várias opções no mercado (cera quente ou fria, máquinas depilatórias, creme depilatório, lâmina). A escolha é realmente variada, mas para alguns casos é importante que o método escolhido seja também apropriado. Pessoas com tendência à formação de varizes e derrames deverão evitar as altas temperaturas, como se verifica com a cera quente, e por outro lado em casos de foliculite, a desagradável e inestética infecção dos folículos pilosos, o corte dos pêlos proporciona ainda mais o seu encravamento na pele, desencadeando novos focos de infecção. Para pessoas com foliculite os métodos mais indicados são os de carácter definitivo e o menos conveniente o corte do pêlo, pois favorece o seu encravamento. Uma planta com acção anti-séptica, cuja aplicação é benéfica para evitar as pequenas infecções dos folículos pilosos é a melaleuca, que em creme hidratante proporciona também um melhor aspecto da pele.

exfoliação

A exfoliação consiste na ligeira remoção de células da camada mais superficial da pele, tornando-a mais suave e melhor preparada para receber o bronzado. A prática regular de exfoliação das pernas também contribui para a menor incidência de pelos encravados, no entanto é importante ter em consideração se o exfoliante utilizado é adequado ao corpo e nas peles mais sensíveis a sua aplicação deve ser com menor frequência. Após a exfoliação da pele deve aplicar-se um bom hidratante, possibilitando assim que as pernas fiquem ainda mais macias e luminosas.

PASSATEMPO

Conte-nos qual é o seu segredo natural para manter as pernas perfeitas e habilite-se a ganhar uma sessão de drenagem linfática no gabinete de estética do **Espaço Saúde e Bem-Estar** da loja **celeirodieta** da Rua 1º de Dezembro (Lisboa)!

Envie a sua dica de beleza natural para as pernas para o e-mail **vidaceleiro@celeiro-dieta.pt** com o seu nome, número do BI e contacto telefónico até ao dia **15 de Julho**.

Os autores das cinco melhores dicas ganham uma sessão de drenagem linfática!

**PARTICIPE
NO PASSATEMPO
E HABILITE-SE
A GANHAR UMA
DRENAGEM
LYMFÁTICA!**

PERNAS PESADAS E VARIZES



TONIVEN BIO ORTIS

Fórmula com propriedades circulatórias e antioxidantes, contém Videira Vermelha que ajuda a devolver a leveza das pernas. Proveniente de agricultura biológica.

EXPRESS AMPOLAS 7X15ML
PVPR > €13,95

GEL 100ML
PVPR > €13,95



CREME PERNAS DE GELEIA REAL BIO DR. ORGANIC (200 ML)

Em combinação com ingredientes bioactivos, naturais e biológicos, este creme ajuda a aliviar as pernas pesadas e a atenuar a aparência das veias "aranha" superficiais, deixando a pele resplandescente.

PVPR > €11,70

CELULITE E NÓDOAS NEGRAS



SOLGAR® GOTU KOLA (100 CÁPSULAS VEGETAIS)

Solgar® Gotu Kola é o suplemento alimentar natural anticelulite. Através de uma fórmula natural de extractos de *Centella asiatica*, este suplemento, além de útil no combate à celulite, revela-se também uma ajuda na circulação das pernas.

PVPR > €13,20



NÓDOAS NEGRAS: ARNICARE CREME (30G)

Creme à base de arnica, é benéfico na melhoria de nódos negros resultantes de pancadas, quedas e lesões. Sem perfume e com textura cremosa, é um recurso natural de primeiros socorros essencial e seguro para toda a família – adequado também a peles sensíveis.

PVPR > €10,05

hidratação

Um passo essencial para o bom aspecto das pernas é a sua hidratação. Esta deve ser, primeiro que tudo, assegurada por uma dieta equilibrada e a correcta ingestão de líquidos e, como complemento, com a aplicação diária de um creme hidratante, cuja adequação deverá contemplar o facto da pele ser mais ou menos seca. Neste último caso, e também para evitar o aparecimento de estrias, é vantajosa a aplicação de um óleo com vitamina E ou rosa mosqueta, que confira às pernas uma maior elasticidade e também maior protecção à desidratação.

bronzeado

Ganhar uma tonalidade bronzeada, ou pelo menos um pouco dourada, nas pernas é o suficiente para aumentar a confiança em mostrá-las, mas é importante ter cuidados com a exposição solar. Por este motivo, deve usar-se um bom protector solar e, de forma a evitar possíveis escaldões, a exposição ao sol deve ser às horas de menor incidência da radiação.

Preparar a pele para a exposição solar também é vantajoso. Para tal, aconselha-se a toma de um suplemento alimentar com ingredientes que promovam a saúde da pele e contribuam para a sua correcta pigmentação.

A impossibilidade de expor as pernas à radiação solar já não constitui obstáculo a que estas ganhem uma tonalidade bronzeada. A aplicação de uma loção autobronzeadora à base de ingredientes naturais pode ser uma opção segura nestes casos.

tonificação

Praticar exercício físico é uma das melhores formas de prevenir e combater a flacidez, assim como a acumulação de gordura nas pernas ou a falta de massa muscular nas mesmas. Mesmo que não seja possível correr, andar de bicicleta ou ir para um ginásio praticar exercícios físicos específicos para as pernas, uma caminhada diária já contribui para a sua tonificação. Tomar um duche frio e aplicar um creme de baixo para cima também é aconselhado.

A manutenção de peso saudável também é importante para ter umas pernas elegantes. Para tal, a prática de exercício e uma alimentação equilibrada são fulcrais.



TER CUIDADOS
com as pernas proporcionará
maior satisfação e segurança
quando as mostrar.

combater a celulite

A celulite, popularmente associada ao excesso de peso e ao sexo feminino, pode ser uma realidade de mulheres magras e, embora menos frequente, também de alguns homens. A adopção de um estilo de vida sem oscilações bruscas de peso, sem consumo de bebidas alcoólicas, com uma alimentação saudável, correcta hidratação da pele, uso de vestuário confortável e também prática de exercício físico são a melhor forma de prevenir a celulite, já que a sua remoção é muito mais difícil e dispendiosa. A toma de um suplemento alimentar de Gotu Kola, além de beneficiar o combate à celulite, tem revelado resultados cientificamente comprovados em casos de úlcera de perna. A associação deste suplemento à aplicação de alguns produtos cosméticos potencia ainda mais o combate à celulite. A aplicação regular de um concentrado adelgaçante com acção anticelulítica e/ou de uma máscara corporal para o mesmo efeito proporciona um melhor aspecto das coxas, áreas geralmente mais propensas a ter celulite.

nódos negros

Quando se decide mostrar as pernas, o aparecimento de nódos negros é realmente inoportuno. A tendência para as ter em maior número, ou com maior extensão, verificada nalgumas pessoas, poderá ser hereditária ou dever-se a um eventual problema a nível da coagulação do sangue. As mulheres têm normalmente maior tendência para este problema assim como os idosos, razão

pela qual deverão ter especial cuidado para evitar este tipo de lesão.

Uma planta com acção benéfica em situações pós-trauma, evitando o aparecimento de nódos negros, é a arnica. Além desta acção, um creme de arnica pode ser utilizado no alívio de pernas cansadas e até dores musculares ou reumáticas.

pernas pesadas e varizes

A sensação de pernas pesadas pode surgir antes de haver insuficiência venosa ou quando esta já está instalada, como resultado de mecanismos que contrariam o retorno do sangue ao coração, ficando este estagnado nas veias, e dilatando-as. Quando as válvulas e as paredes das veias ficam gravemente afectadas, surgem as varizes. Sintomas associados a esta problemática levam a uma maior resistência em mostrar as pernas. O inchaço, aumento do volume dos tornozelos, comichão e, numa fase mais avançada, os temidos derrames são as principais queixas. Factores que contribuem para este tipo de problema são a hereditariedade, a obesidade, o sedentarismo, permanecer longos períodos de pé ou sentado, o uso de vestuário e calçado apertado e o calor que contribui para a maior dilatação das veias, tornando-as mais pesadas e dolorosas. Nas mulheres, as alterações hormonais decorrentes da gravidez, a menopausa ou tratamentos hormonais também podem ser agravantes.

Medidas que poderão ser adoptadas para prevenir este tipo de situação são a prática de exercício físico, aplicar água

HIDRATAÇÃO, EXFOLIAÇÃO E DEPILAÇÃO



LOÇÃO CORPORAL DE AZEITE BIO DR. ORGANIC (200ML)

O azeite virgem biológico é hidratante e nutritivo, rico em ácido oleico, um antioxidante potente. Em combinação com ingredientes bioactivos, naturais e biológicos, esta loção nutre intensamente a pele.

PVPR > €8,60



LOÇÃO CORPORAL MELALEUCA BIO DR. ORGANIC (200 ML)

Loção calmante e hidratante adequada à pele sujeita às agressões externas.

PVPR > €8,60



EXFOLIANTE CORPORAL LOGONA TROPIC (100 ML)

Rico em extractos e óleos botânicos tropicais que dão uma sensação estimulante e agradável no duche/banho. A acção exfoliante suave da fibra de coco em conjunto com os extractos de ananás e papaia deixam a pele suave e macia. A fragrância sensual a coco estimula o seu corpo e o seu espírito.

PVPR > €7,15

fria nas pernas, caminhar na praia à beira-mar e também evitar a exposição prolongada ao sol, banhos com água demasiado quente ou a depilação com cera quente. Ao final do dia, massajar as pernas de baixo para cima e deixá-las elevadas em repouso alguns minutos ou dormir com as pernas elevadas também contribui para uma melhor circulação sanguínea.

Algumas plantas, pelas suas propriedades tonificantes e protectoras capilares, ajudam a melhorar e prevenir problemas relacionados com a circulação sanguínea nas pernas: Castanheiro-da-Índia, Gilbardeira, Hamamélia, Ginkgo Biloba, Gotu Kola e Videira Vermelha, entre outras. A sua utilização pode ser feita sob a forma de suplemento alimentar ou externa, em cremes ou géis, conferindo estes últimos uma sensação de alívio imediato ao serem aplicados com massagens no sentido ascendente. Flavonóides, antioxidantes, rutina e vitamina C também podem ser úteis. Ter alguns cuidados com as pernas proporcionará maior satisfação e segurança ao mostrá-las.

BRONZEADO



β-CAROTENO SKINEO SUN ORTIS (60 CÁPSULAS)

Rico em beta-carotenos, prepara e prolonga o bronzeado natural. Indicado em caso de exposição solar, pele sensível aos UV e desidratação cutânea. Melhora a tolerância ao sol (em caso de alergias) e evita o aparecimento de rugas provocadas pela excessiva exposição solar.

PVPR > €13,30



LEITE CORPORAL ALGAS E CALÊNDULA BACTINEL (250ML)

Prepara a pele para a exposição solar e bronzeia de forma progressiva. Depois da exposição solar, também ajuda a manter o bronzeado. É recomendado para o cuidado de peles cansadas, caracterizadas por um aspecto apagado, sem elasticidade e que tendem a apresentar vermelhidão.

PVPR > €7,05

CURVAS COM FORMA?



⊖ GORDURA ⊕ FIRMEZA

BIOFIL™ SUPLEMENTOS DE QUALIDADE DESDE 1987

Os suplementos alimentares Biofil™ não substituem, nem dispensam, uma alimentação variada e equilibrada, essencial a um estilo de vida saudável.

Biofil™ é uma marca registada da Kaps - Suplementos Alimentares, Lda, Rua Eduardo Coelho 27 a 31, 1200-165 Lisboa | biofil.pt | info@biofil.pt

Biofil™ Tonalin™ CLA a 80%
ajuda a reduzir a massa gorda,
favorecendo a silhueta.



PURCINISTO

PREBIÓTICOS e Probióticos

Saiba quais são as diferenças, onde podemos encontrá-los e quais os principais benefícios.

A saúde intestinal é fundamental para o nosso bem-estar, pois além das funções digestivas o intestino é também um órgão com funções importantíssimas na defesa do organismo, tendo a mucosa intestinal aproximadamente 60% das células imunes do organismo. Deve existir um equilíbrio microbiológico ótimo que permita um crescimento de microrganismos benéficos em detrimento dos patogénicos. Assim sendo, a flora intestinal constitui uma barreira protectora determinante que vai limitar a entrada e o desenvolvimento das bactérias nocivas no organismo. Antes do nascimento o intestino é estéril, iniciando-se a sua colonização logo após o nascimento; as primeiras bactérias a aparecer são fornecidas pelo leite materno, aumentando e favorecendo a saúde. No adulto a flora intestinal é influenciada pela idade, alimentação e ingestão de álcool, código genético,

A FLORA INTESTINAL
exerce um papel importante tanto na saúde quanto na doença.



uso de antibióticos, *stress*, assim como por infecções, trânsito intestinal, etc.

o que são os probióticos?

Probióticos são microrganismos que, quando ingeridos, promovem o equilíbrio da flora intestinal. Desta forma, residem no nosso intestino e podem ser encontrados em alimentos, dos quais se destacam os iogurtes probióticos e o kefir. Também podem ser encontrados em alguns alimentos infantis, assim como na forma de suplementos alimentares e de medicamentos.

Existem variadas estirpes utilizadas, sendo as mais conhecidas e mencionadas em estudos *Lactobacillus rhamnosus*, *Lactobacillus casei*, *L. bulgaricus*, *S. thermophilus*, *Lactobacillus acidophilus*, *Bifidobacterium bifidum*.

Hoje em dia encontra-se no mercado uma diversidade de iogurtes, leites fermentados e “iogurtes” de soja que têm na sua constituição estirpes bacterianas seguras que favorecem a flora intestinal. Convém informar que, para o efeito benéfico se fazer sentir, é necessário que os microrganismos estejam presentes em número aceitável e cheguem vivos ao intestino.

Os grãos de Kefir são uma mistura complexa de bactérias específicas (*Lactobacillus*) e de leveduras que têm uma relação simbiótica e se alimentam da lactose contida no leite, fermentando-o. Assim, este produto é um leite fer-



RECOMENDA-SE
a ingestão de cerca
de 25 a 30 g de fibra
diariamente, sempre
associada ao consumo
de 1,5 a 2 litros de água.

mentado muito rico em probióticos. O metabolismo da colónia de microrganismos do Kefir reduz a lactose e as proteínas (albumina, caseína) aos aminoácidos que as constituem, sintetiza ácido láctico, lactase e outras enzimas que ajudam a digerir a lactose restante depois da bebida ingerida, tornando-a benéfica para quem tem intolerância. Os maiores méritos do Kefir estão na elevada qualidade e quantidade de aminoácidos, incrementando o valor biológico das proteínas do leite, assim como no seu efeito probiótico.

o que são os prebióticos?

Prebióticos são componentes alimentares não digeríveis que afectam benéficamente o organismo por estimularem selectivamente o crescimento e/ou actividade da população de bactérias do cólon.

Existem dois tipos de fibras: as solúveis, que estão presentes essencialmente na fruta, hortícolas, alimentos contendo aveia e cevada assim como nas leguminosas e que são normalmente fermentadas rapidamente e as insolúveis, que por sua vez, são lentamente ou apenas parcialmente fermentadas e estão presentes nas hortalças e cereais integrais, assim como nos derivados (pão, cereais de pequeno-almoço, massas e arroz integrais). Existem também disponí-

BENEFÍCIOS DOS PREBIÓTICOS

- ▶ Ajudam na manutenção da flora intestinal;
- ▶ Inibem o crescimento de bactérias patogénicas, devido à diminuição do pH intestinal;
- ▶ Estimulam o sistema imunitário intestinal;
- ▶ Evitam o desconforto e inchaço intestinal causado pelo trânsito intestinal lento;
- ▶ Regulam os níveis de colesterol e triglicéridos no sangue;
- ▶ Aumentam a biodisponibilidade do cálcio;
- ▶ Diminuição do risco de cancro do cólon.

veis no mercado produtos alimentares transformados que são principalmente cereais de pequeno-almoço, bolachas e determinados tipos de pão.

A inulina e os fruto-oligosacarídeos, que são fibras solúveis e fermentáveis, representam os principais prebióticos encontrados nos alimentos.

Um produto referido como simbiótico é aquele no qual um probiótico e um prebiótico estão combinados.

Um estudo publicado em 2010 no *British Journal of Nutrition* demonstra que os resultados de uma suplementação de probióticos, feita durante a orientação dietética perinatal, pode ser uma ferramenta segura e de baixo custo no

BENEFÍCIOS DOS PROBIÓTICOS

- ▶ Manutenção da flora intestinal;
- ▶ Efeitos preventivos contra diarreia em crianças e adultos, após o uso de antibióticos;
- ▶ Promoção da resistência gastrointestinal à colonização por bactérias patogénicas;
- ▶ Promoção da digestão da lactose, relevante em indivíduos intolerantes;
- ▶ Estimulação do sistema imunitário;
- ▶ Alívio da prisão de ventre;
- ▶ Favorecimento da absorção de minerais (cálcio, zinco, ferro e magnésio) e produção de vitaminas (vitamina K e do complexo B);
- ▶ Efeitos preventivos e reguladores, como preparação para uma viagem.

APLICAÇÕES DOS PROBIÓTICOS E PREBIÓTICOS

- ▶ Prevenção e tratamento das diarreias agudas;
- ▶ Prevenção da diarreia associada à toma de antibióticos;
- ▶ Prevenção e tratamento de determinadas infecções vaginais;
- ▶ Alívio dos sintomas da Síndrome do Intestino Irritável (observação da distensão abdominal e da flatulência, aliviando ainda as cólicas);
- ▶ Redução dos sintomas relativos à intolerância à lactose;
- ▶ Terapia adjuvante para erradicação da *H. pylori*;
- ▶ Tratamento da prisão de ventre.



combate à diabetes gestacional. Tendo em consideração que o tamanho ao nascer é um marcador de risco para a obesidade mais tarde, os resultados deste estudo parecem de importância significativa para a saúde pública.

A flora intestinal exerce um papel importante tanto na saúde quanto na doença. Actualmente, práticas alimentares menos saudáveis, associadas ao consumo de alimentos cada vez mais processados, alteram o equilíbrio microbiológico intestinal, que é extremamente vulnerável, prejudicando-nos e expondo-nos de uma forma mais efectiva às ameaças. Manter um equilíbrio apropriado pode ser assegurado através da suplementação com probióticos e prebióticos. Existem várias formas de apresentação de suplementos, nomeadamente em pó ou cápsulas, em que o modo de tomar varia segundo as marcas, devendo ser respeitadas as quantidades referidas pelo fabricante ou modificadas segundo o médico ou técnico de saúde.



BENEFLORA ORTIS (100G)

Suplemento alimentar com probióticos multi-estirpes. Fornece uma quantidade activa de probióticos para reforçar ou optimizar a flora. Acumula os benefícios de 6 fermentos pertencentes a 3 famílias de bactérias seleccionadas tendo por base estudos individuais de eficácia. Favorece uma flora saudável para um bom funcionamento intestinal e digestivo. Com prebióticos. Adequado a intolerantes à lactose e diabéticos.

PVPR > €11,95



SOLGAR® ADVANCED ACIDOPHILUS PLUS (60 CÁPSULAS VEGETAIS)

Cada cápsula contém milhões de microrganismos viáveis que cresceram num complexo de hidratos de carbono e, portanto, estão isentos de produtos lácteos. É um produto hipoalergénico e não contém lactose.

PVPR > €14,50



KEFIR BIO EL CANTERO DE LETUR

A El Cantero de Letur fornece diversas variedades de Kefir biológico de elevada qualidade.

KEFIR CABRA BIO
FRASCO 420G
PVPR > €3,70

KEFIR VACA BIO
FRASCO 700G
PVPR > €4,60

KEFIR VACA DESNATADO
0% M.G. BIO 420G
PVPR > €3,45

KEFIR CABRA DESNATADO
0% M.G. BIO 420G
PVPR > €3,70



SOLGAR® ABC DOPHILUS (49G)

ABC Dophilus foi especialmente formulado para bebés e crianças. Fornece um total de 2 biliões de microrganismos viáveis por cada colher de chá, contendo três estirpes de bactérias particularmente benéficas para crianças: *B. lactis*, *B. infantis* e *S. thermophilus*.

PVPR > €21,85

Vitalia
 agora é
Vitamont

Mas os produtos
 continuam os
 mesmos!



100% PURO SUMO BIO



O papel das etiquetas é
 proveniente de florestas
 sustentáveis. As tintas
 utilizadas são à base de
 água. O vidro, a tampa e o cartão
 são recicláveis.



A empresa
 francesa
 Vitamont extrai e
 engarrafa puro
 sumo de frutos e
 legumes biológi-
 cos há 25 anos. O seu lema é : "Melho-
 rar continuamente a qualidade dos
 produtos, desde a extracção ao
 engarrafamento, integrando, ao
 mesmo tempo, os seus produtores,
 numa relação constante e equitável."



Vitamont
 www.vitamont.com

Fabricante de sumos biológicos há 25 anos

Distribuído por : Dietimport S.A.
 Rua 1º Dezembro, nº 45 - 3º dto. - 1249-057, Lisboa
 Tel. : 21 030 6000 • Fax : 21 030 6012
 apoioaocliente@dietimport.pt • www.dietimport.pt

OPTE por um churrasco alternativo e SAUDÁVEL



Churrasco: excelente forma para descobrir a variedade e versatilidade da alimentação vegetariana!

grelhar em vez de fritar

Grelhar um alimento consiste em colocá-lo em contacto com uma fonte de emissão de calor que pode ser a grelha, chapa ou directamente nas brasas. As vantagens, comparando com as frituras, são inúmeras: o valor calórico de um alimento grelhado é sempre inferior, assim como a quantidade de gordura.

Além disso, um alimento grelhado tem mais valor nutritivo.

A desvantagem reside na possibilidade de ocorrer formação de compostos designados por hidrocarbonetos aromáticos policíclicos, conhecidos por serem carcinogénicos, que são formados quando os alimentos ficam muito queimados.

COMO EVITAR QUEIMAR OS ALIMENTOS

- ▶ Evitar o contacto directo do alimento com as chamas, devendo colocá-lo apenas quando o carvão já não arder;
- ▶ Colocar papel alumínio entre a grelha e o alimento, também poderá ajudar;
- ▶ Ajustar a grelha, por forma a controlar a intensidade do calor e o tempo, lembrando-se que a rapidez é inimiga da perfeição;
- ▶ A temperatura não deverá ser muito elevada. Nos modelos a carvão, deverá regular a altura da grelha e nos aparelhos que funcionam a gás, deverá ter um regulador.
- ▶ Rejeitar sempre as zonas do alimento que se apresentam carbonizadas.

convívio saudável

Nos meses que se aproximam, em que a temperatura e o sol convidam ao convívio ao ar livre, propomos um churrasco saudável, feito exclusivamente com alimentos de origem vegetal. Este tipo de convívio é uma excelente oportunidade para dar a conhecer a todos a variedade e versatilidade da alimentação vegetariana e também demonstrar que se podem fazer refeições saudáveis e completas à base de ingredientes que qualquer pessoa com uma alimentação diversificada tem em casa.

formas de preparar e ideias culinárias

Praticamente todos os legumes podem ser grelhados de uma forma simples no

LEMBRE-SE QUE

o valor calórico
de um alimento grelhado
é sempre inferior.

churrasco, ficando bastante saborosos. Eis algumas sugestões: cenoura, pimentos, courgette, berinjela, tomate, maçaroca de milho. Para prepará-los, basta cortá-los às rodelas e temperá-los com um pouco de sal ou como alternativa gomásio, azeite, ervas aromáticas (açafraão, manjerição, alecrim, orégãos, salsa, endro, louro) e também especiarias (pimenta preta, gengibre, cominho). O tofu e o seitan são também excelentes opções para grelhar, essencialmente em “bifes”. Para melhorar e apurar o sabor, poderá temperar e mariná-los, utilizando molho de soja, alho, limão e alecrim.

Inspire-se e pode fazer espetadas misturando ingredientes vegetais com fruta: corte em pedaços ananás, tofu, pimentos, tomate e cebola. A seguir, coloque na grelha e é só esperar. Para aromatizar pode utilizar paus de louro, muito usados na ilha da Madeira.

Soluções um pouco mais rápidas que constituem também uma alternativa são os hambúrgueres, enchidos, espetadas e salsichas vegetarianos pré-preparados.

Para acompanhamento, sugerimos assar uma espetada de batatas pequenas com casca, que pode temperar com molho vinagrete (misture azeite, sal, vinagre e tempere com salsa e cebola picada). Pode ainda preparar uma generosa salada variada à base de alface, cebola, tomate, pimentos, rúcula e cenoura ralada ou uma salada russa misturando batata e cenoura com ervilhas e outros legumes cozidos, envolvendo depois com maionese. Para os vegans já existem no mercado diversas marcas de maionese sem ovo na sua constituição. Para sobremesa, pode optar por grelhar ananás, maçã ou banana, acompanhar com uma bola de gelado, sorvete ou iogurte de soja e regar com mel e canela.

Bom apetite!



ESPETADAS VEGETAIS BIO NATURSOY

Combinam tofu ou seitan com legumes numa deliciosa espetada pronta para grelhar.

ESPETADA DE TOFU COM LEGUMES
PVPR > €4,49

ESPETADA DE SEITAN COM LEGUMES BIO
PVPR > €8,20



GOMÁSIO BIO NATUREFOODS (150G)

Condimento de mesa com sementes de sésamo e sal marinho. Utilizar como condimento em alternativa ao sal comum, adicionando directamente sobre os alimentos.

PVPR > €2,85



TOFU BIO CLEARSPRING (300G)

Combina o método tradicional de produção de tofu com a tecnologia tetrapack para garantir a textura de um tofu acabado de fazer. Baixo teor de gorduras, rico em proteínas, sem lactose e sem glúten.

PVPR > €2,55



SALSICHAS DE TOFU E ERVAS BIO NATURSOY (200G)

Deliciosas salsichas biológicas de tofu temperadas com ervas finas.

PVPR > €3,85



MAIONESE SEM OVO BIO VITAQUELL (250G)

Molho tipo maionese sem ovo, glúten e lactose. De agricultura biológica.

PVPR > €3,10



GELADOS KIONE (500G)

Os gelados Kione são 100% vegetais, sem gordura nem proteínas de origem animal e sem colesterol. A opção ideal para uma sobremesa refrescante e saudável. Sabores: Baunilha-Chocolate, Café-Avelã e Morango-Limão.

PVPR > €6,55

SAIBA MAIS EM

➤ www.voluntariado.pt

➤ <http://europa.eu/volunteering/pt-pt>

ANO EUROPEU do Voluntariado 2011

SER VOLUNTÁRIO passa por contribuir para uma sociedade melhor. Conheça, neste ano tão especial, as razões pelas quais todos devemos ser voluntários.

Neste espaço que normalmente dedicamos a uma terapia mais alternativa, não queremos deixar de assinalar o Ano Europeu do Voluntariado na medida em que o voluntariado pode ser encarado como uma terapia para aqueles que o praticam, pois encontram nesta actividade algo por que ansiavam. Pode parecer até irónico o apelo ao voluntariado quando o número de pessoas que recorrem à ajuda de instituições aumenta todos os dias. No entanto, a realidade do voluntariado é mais do que ajudar em tempo de crise. É verdade que muitas pessoas tentam recuperar um sentido para a sua vida e vêem no voluntariado essa resposta. Mas atente-se que o voluntariado não é “uma cura” para os males da sociedade actual nem para as nossas dúvidas existenciais. É essencial haver um compromisso pon-

derado e consciente, caso contrário não passará das boas mas vagas intenções. O Ano Europeu do Voluntariado tem por objectivo geral incentivar e apoiar os esforços desenvolvidos pela Comunidade, pelos Estados-membros e pelas autoridades locais e regionais tendo em

SER VOLUNTÁRIO É
“uma pessoa que, motivada pelos valores de participação e solidariedade, doa o seu tempo, trabalho e talento, de maneira espontânea e não remunerada a causas de interesse social e comunitário”.

vista criar condições na sociedade civil propícias ao voluntariado e aumentar a visibilidade destas actividades na UE. Tem quatro grandes objectivos específicos:

- 1 ➤ Criar um ambiente propício ao voluntariado na UE.
- 2 ➤ Dar meios às organizações que promovem o voluntariado para melhorarem a qualidade das suas actividades;
- 3 ➤ Reconhecer o trabalho voluntário;
- 4 ➤ Sensibilizar as pessoas para o valor e a importância do voluntariado.

o que é o voluntariado?

De acordo com o n.º 1 do art.º 2.º da Lei n.º 71/98, de 3 de Novembro, “é o conjunto de acções de interesse social e comunitário, realizadas de forma desinteressada por pessoas, no âmbito de projectos, programas e outras formas

10 RAZÕES PARA SER VOLUNTÁRIO

- › Está ao alcance de todos;
- › Aprender mais sobre si próprio e o próximo;
- › No voluntariado todos ganham;
- › Variedade de actividades;
- › Apoiar causas;
- › Explorar caminhos profissionais;
- › Valorizar o currículo;
- › Fazer a diferença;
- › Fomentar relações;
- › Desenvolvimento pessoal.



de intervenção ao serviço dos indivíduos, das famílias e da comunidade, desenvolvidos sem fins lucrativos por entidades públicas ou privadas”. Voluntariado é estar ao serviço das pessoas, das famílias e das comunidades, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida e do bem-estar das populações através de um conjunto de acções de interesse social e comunitário, realizadas de forma desinteressada. Estas acções desenvolvem-se através de projectos e programas de entidades públicas e privadas com condições para integrarem voluntários, envolvendo as entidades promotoras e correspondem a uma decisão livre e voluntária apoiada em motivações e opções pessoais que caracterizam o voluntário.

Apesar da falta de tempo que todos manifestam, ser voluntário não exige mudanças assim tão radicais. Ser voluntário não implica necessariamente ir para outros países, deixar a família e os amigos nem suspender a carreira profissional. Nas comunidades locais, junto da nossa residência ou local de trabalho, há muita necessidade de ajuda. Voluntariado não significa só ajudar “longe de casa”, mas também apoiar e participar em causas e instituições que estão perto de nós.

uma experiência única

A experiência como voluntário pode mudar uma vida. Mudará certamente a vida daqueles que mais precisam, mas não só. Quem ajuda também recebe. Os programas de voluntários para jovens promovem experiências incríveis de intercâmbio que permitem o seu crescimento como indivíduos, fomentam capacidades de liderança, organização, comunicação, trabalho de equipa e resoluções de conflitos, entre muitas outras. O voluntariado sénior é outro bom exemplo. Nos casos em que as reformas antecipam a inactividade daqueles que ainda se sentem capazes de contribuir com tempo e trabalho e ainda têm saúde, o voluntariado surge como uma realidade bastante gratificante: favorece a saúde física, mental e o bem-estar, fomenta a auto-estima, promove relações de amizade e ajuda a prevenir situações de dependência.

Kaminomoto

**AGORA IMAGINE O QUE
PODE FAZER
PELO SEU CABELO!**

KAMINOMOTO

Ajuda a restabelecer a saúde e o equilíbrio dos seus cabelos, deixando-os fortes e revitalizados.



CUIDADO INTENSIVO:

Ampolas 5ml
Loção Super 50ml | 150ml

MANUTENÇÃO:

Loção Geral 100ml

LAVAGEM:

Shampoo 230ml





APRENDA a cuidar dos ouvidos

Aproxima-se o Verão
e as inúmeras
actividades ao ar livre
convidam a sair!
Não deixe que
os banhos de mar,
a piscina, o mergulho,
as viagens de avião,
os passeios na
montanha ou até
os festivais de Verão
lhe provoquem
dor de ouvidos
ou surdez súbita e lhe
arruinem as férias...

problemas mais comuns

O ouvido está sujeito a muitas doenças, das quais podem resultar surdez, vertigens ou ambas. Uma das mais comuns, a otite média, é uma inflamação que ocorre com alguma facilidade, em especial nas crianças. São comuns dores, pressão ou comichão no ouvido, audição abafada e febre, entre outros sintomas. A trompa de Eustáquio, que liga o ouvido médio à parte posterior da garganta (faringe) e normalmente drena os fluidos do ouvido, mantendo-o desimpedido, pode ficar bloqueada, ocorrendo formação de pus. É originada por bactérias ou vírus e, muitas vezes, precedida por infecções das vias respiratórias superiores (constipação, gripe), podendo ainda estar relacionada com problemas com os adenóides ou falta de imunidade. A otite externa é uma infecção do ouvido com inflamação do canal auditivo externo que pode ser causada por fungos ou por bactérias. Pode surgir devido a alergias sazonais, humidade

(actividades aquáticas), excesso de cerúmen, alterações súbitas da pressão atmosférica (andar de avião ou mergulho), perfuração do tímpano ou exposição a produtos irritantes (colorantes capilares, fumo de tabaco, etc.).

o excesso de cerúmen

O cerúmen (ou cera) é uma secreção de cera produzida pelas glândulas sebáceas existentes no canal auditivo. Em condições normais, é produzido e expelido e constitui um elemento protector do

tímpano, impedindo que o pó e outros objectos atinjam o interior delicado do ouvido. Algumas pessoas produzem-no em maior quantidade que outras. O excesso de cerúmen pode revelar-se problemático por obstruir o canal auditivo, causar zumbidos e até surdez. O contacto com a água pode agravar esta situação, pelo que se recomenda o uso de tampões adequados durante a prática de actividades aquáticas e até durante o duche para evitar que a água entre no canal auditivo.

O QUE DEVE FAZER SEMPRE

- › Limpar apenas o ouvido externo com algodão.
- › Utilizar apenas produtos adequados para amolecer e ajudar a retirar o excesso de cerúmen.
- › Procurar o médico quando o excesso de cerúmen é grave ou em caso de dor, inflamação, bloqueio ou surdez.

O QUE NUNCA DEVE FAZER

- › Nunca introduzir cotonetes, ganchos, chaves, palitos, clips, as unhas ou outros objectos pontiagudos no ouvido.

cuidados e higiene

Apenas o ouvido externo deve ser limpo, com algodão, por exemplo. Nunca se deve introduzir cotonetes ou outros objectos no canal auditivo, pois há o sério risco de perfuração do tímpano. Aliás, a utilização destes objectos ainda empurra o cerúmen mais para dentro, agravando a situação. O cerúmen nunca deve ser retirado do interior do ouvido, por isso os cotonetes apenas devem ser usados para limpar a parte externa.

Existem gotas ou *sprays* auriculares, à base de óleos de plantas, como o óleo de melaleuca, por exemplo, que têm como objectivo amolecer o cerúmen, ajudando assim a retirar o seu excesso. Tradicionalmente, usam-se algumas gotas de azeite morno que também actuam como emoliente. Em casos mais graves, o excesso de cerúmen tem de ser removido pelo médico através

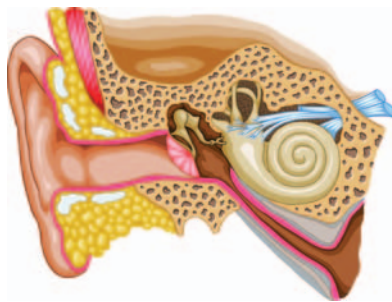
DICAS PARA QUEM PRATICA ACTIVIDADES AQUÁTICAS

- ▶ Depois dos banhos de mar, mergulho ou piscina lavar o ouvido com água mineral.
- ▶ Se tem tendência para otites externas, desinfecte o ouvido com uma ou duas gotas de vinagre e álcool (misturados em partes iguais).

ajudando assim a eliminar os resíduos e os depósitos de água que ficam no ouvido. Este método é contra-indicado em caso de cirurgias auriculares recentes, perfuração do tímpano, infecções do ouvido e alergias, entre outras situações que carecem de uma avaliação inicial por parte de um terapeuta.

evite o ruído

A exposição prolongada a ambientes ruidosos ou um trauma sonoro intenso podem provocar zumbidos e surdez. O ruído acima de 80 decibéis pode lesar o ouvido interno. Assim, em espectáculos e em discotecas, evite ficar muito perto das colunas de som. Devem usar-se tampões adequados para os ouvidos quando os níveis sonoros são nocivos, muitas vezes obrigatórios em determinados locais de trabalho.



O OUVIDO

Órgão da audição e do equilíbrio, o ouvido é bastante complexo e divide-se em três partes: o ouvido externo, o ouvido médio e o ouvido interno. O ouvido externo e o ouvido médio estão relacionados com a recepção e a transmissão do som e o ouvido interno analisa as ondas sonoras e nele situam-se as estruturas responsáveis pelo equilíbrio.



OTOSAN CONES PARA OS OUVIDOS

Os cones para os ouvidos OTOSAN derivam de uma tradição popular muito antiga. Este método simples, seguro e eficaz ajuda a resolver os problemas de higiene auricular. Contém própolis, um agente de limpeza natural com qualidades antibacterianas reconhecidas.

PVPR > €6,20



OTOSAN SPRAY AURICULAR

OTOSAN Spray com extractos de plantas de agricultura biológica actua de forma suave e eficaz e contribui para a higiene auricular, ajudando na remoção do excesso de cerúmen. Quando usado com regularidade, previne a sua formação excessiva.

PVPR > €6,20



OTOSAN GOTAS PARA OS OUVIDOS

Graças aos ingredientes naturais, como os óleos essenciais e própolis, OTOSAN Gotas favorece a eliminação da cera em excesso e protege o ouvido sem secar a pele do canal auditivo, respeitando desta forma, o equilíbrio natural da pele.

PVPR > €6,20

SABIA QUE

para minimizar o impacto da diferença da pressão atmosférica quando anda de avião deve mastigar uma pastilha elástica ou chupar um rebuçado, sobretudo durante a descolagem e a aterragem?

do recurso a instrumentos adequados ou à sucção.

Há ainda quem recorra à utilização dos chamados cones ou velas auriculares, originários de tribos indígenas, sendo por isso conhecidos e utilizados há milhares de anos. Estes cones de cera de abelha, linho ou algodão contêm, por vezes, plantas medicinais. Os cones actuam de forma puramente física. São colocados na entrada do canal auditivo e o ar quente produzido pela combustão das paredes enche suavemente o canal auricular, amolecendo o cerúmen. O ar quente ascendente cria um certo vácuo na base do cone,

BETERRABA



A PLANTA

De nome científico *Beta vulgaris*, pertence à família das quenopodiáceas. A beterraba é conhecida pela sua cor, sendo um alimento altamente nutritivo e com inúmeros benefícios.

A cor vermelha intensa deste vegetal é-lhe atribuída pela betacianina, sendo este pigmento muito utilizado como corante pela indústria alimentar. Existem, contudo, variedades de beterraba com outras tonalidades e características. Consoante as mesmas, podem constituir matéria-prima para a produção de açúcar (beterraba sacarina), alimentação animal e até biocombustível. A mais conhecida cor avermelhada da beterraba deve-se a pigmentos da classe das betalainas, que por sua vez abrange dois pigmentos, as betacianinas (vermelhos) e as betaxantinas (amarelos).

A beterraba possui inúmeras propriedades importantes para a saúde humana, além de ser uma importante fonte de antioxidantes. Na Idade Média, era utilizada para tratar inúmeras doenças, em especial as relacionadas com a digestão e o sangue, mas os Romanos já a utilizavam em tratamentos de febres e prisão de ventre. Contém betaina e muitos outros nutrientes, nomeadamente ácido fólico, carotenóides, vitamina B6, fibras, manganês, potássio, vitamina C e ferro. Esta riqueza faz com que seja há muito utilizada como planta/alimento medicinal.

Em nutrição, é cada vez mais utilizada a designação de superalimento e um vegetal que é certamente merecedor deste título é a beterraba, podendo ser consumida nas mais diversas formas: crua (em sumo ou em saladas), cozida, em pickles, em conservas ou até em doces.

UMA ACÇÃO BENÉFICA

Um dos benefícios mais reconhecidos na beterraba é o seu teor de ferro, sendo por isso vantajosa no caso de anemias ferropénicas. No entanto, a ciência actual tem-lhe evidenciado outras propriedades, nomeadamente a importância dos seus teores de ácido fólico e de ferro para a manutenção e reforço de células sanguíneas saudáveis.

**UM DOS
BENEFÍCIOS**
mais reconhecidos
na beterraba é o seu
teor de ferro.



SOLGAR BEETROOT EXTRACT 500MG (90 CÁPSULAS VEGETAIS)

Este suplemento alimentar é uma fonte rica em antioxidantes e também nutrientes como ácido fólico, vitamina B6, fibra, manganésio, potássio, vitamina C e ferro.

PVPR > €18,99

Estudos recentes mostraram também que os seus pigmentos, com potentes propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias pelo facto de conterem nitratos, têm um efeito benéfico no sistema cardiovascular, aumentando o fluxo sanguíneo. Ou seja, por consequência melhora a circulação e reduz a pressão sanguínea. Os seus teores de ferro, vitamina C e potássio também mostraram ser importantes na normalização da tensão arterial.

A betaina, um aminoácido com propriedades protectoras do fígado e capaz de reduzir os níveis de colesterol no sangue, mostrou reduzir a concentração sanguínea de homocisteína, o que reforça ainda mais a acção benéfica da beterraba na saúde cardiovascular.

bie3 energy !

SOLUTION

O agitado ritmo da vida moderna traz consequências. Submetemos o nosso corpo e a nossa mente a uma forte pressão, e isto nota-se a cada dia. Estamos mais cansados, o nosso rendimento não é suficiente e falta-nos força para chegar ao fim da semana. Procurando os benefícios que a Natureza oferece, a **bie3** elaborou o Energy Solution para dar mais vitalidade a todas as pessoas que precisam. A sua fórmula com Ginseng, Guaraná, Chá Verde e Vitamina C, ajuda a manter a energia e a vitalidade que precisa no dia-a-dia. Dissolva uma saqueta em 50 cl de água e beba esta energia natural!



Suplemento Alimentar.
Contém Edulcorantes.
Ingredientes: Dextrose, Guaraná (3,3%), Chá Verde (3,2%), Ginseng (1,3%), ácido cítrico, Vitamina C (ácido L-ascórbico), B12 (cianocobalamina), corante caramelo, edulcorante sucralose.
Peso líquido: 4g
Não exceder a toma diária recomendada.
Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado. Manter fora do alcance das crianças.
Lote: B37D20973.
Consumir de preferência antes do fim de:
09-2013.

1 saqueta (4g) fornece:
Guaraná.....0,15g
Chá verde.....0,12g
Ginseng.....0,05g
Vitamina C.....19,2mg (24%DDR*)
*Dose Diária Recomendada

Gama **bie3**
SOLUTION

Antiox



Diet



Menopause



Fibra



www.bio3.com

Distribuído por: Dietimport - Rua 1ª Dezembro, nº 45 - 3º dto. • 1249-057 LISBOA • Tel: 21 030 60 00 • Fax: 21 030 60 12 • apoioaocliente@dietimport.pt
A venda em lojas de produtos naturais, lojas celeirodieta e em espaços dietéticos.

EXERCÍCIO FÍSICO NA PRAIA

COM A CHEGADA do calor, das férias, da praia e do ar puro não há desculpas para não praticar actividade física ao ar livre.

Mesmo quem vive um estilo de vida sedentário durante o resto do ano, nesta época entra no espírito e não resiste a praticar algum exercício na praia. As actividades físicas praticadas sobre a areia implicam um esforço e resistência acrescido por parte do nosso corpo. Por outro lado, o nosso cérebro recebe o dobro do oxigénio que receberia num ginásio fechado e a oxigenação das células é muito maior. Sabia que cerca de 70% dos músculos do seu corpo são activados numa corrida pelo areal, além dessa actividade aeróbica ajudar realmente a queimar calorias? Descubra as nossas sugestões e aproveite os dias de praia para se manter em forma e cheio de energia.

BEBA ÁGUA nos intervalos do exercício. Está mais calor e desidrata com muita facilidade se não repuser os líquidos!

Exercícios localizados

Têm como objectivo melhorar a resistência e tonificação muscular.

EXERCÍCIO 1 - ABDOMINAIS

Posição inicial:
Deitado com os joelhos flectidos e mãos atrás da cabeça



Posição final:
Elevar simultaneamente o tronco e o joelho (voltar à PI)



EXERCÍCIO 2 - FLEXÕES DE BRAÇOS

Posição inicial:
Posição de prancha com os joelhos apoiados e mãos afastadas



Posição final:
Flectir os braços mantendo a posição de prancha (voltar à PI)



EXERCÍCIO 3 - PRANCHA FACIAL

Posição inicial:
Posição de prancha com apoio dos pés e mãos à largura dos ombros



Posição final:
Manter a posição de prancha e levar alternadamente os joelhos ao peito (voltar à PI)



EXERCÍCIO 4 - LUNGE COM DESLOCAMENTO ATRÁS

Posição inicial:
De pé com os braços cruzados no peito



Posição final:
Dar um passo atrás e flectir os joelhos a 90° (voltar à PI)

CALORIAS GASTAS, EM MÉDIA, POR 30 MINUTOS DE:

Aprender a fazer surf	200 a 250
Bicicleta na ciclovia	150
Caminhada areia molhada	350
Caminhada areia seca	450
Corrida areia molhada	550
Corrida areia seca	600
Futebol	300
Voleibol	200 a 400
Nadar	300
Raquetes ou disco	300
Localizada	150 a 250

caminhada ou corrida à beira-mar

Comece a sua sessão de exercícios com uma caminhada em passo acelerado pela areia. Desta maneira vai aquecer os músculos e dar mais flexibilidade a ligamentos e tendões. Como a areia absorve o impacto do corpo com o solo, é necessário aplicar mais força para se deslocar para a frente. Se não se sente confortável para correr, opte por um programa intervalado para potenciar o gasto energético: alterne 4 minutos de marcha acelerada com 2 de corrida. Pode ainda intercalar corridas na areia molhada e seca. A primeira é mais segura; já a segunda significa mais intensidade e ganho de resistência, porém exige cuidado por causa dos desníveis na superfície que podem ocasionar torções e outras lesões. Aproveite para o fazer sozinho a ouvir música, ou acompanhado para se tornar mais motivante e divertido.

andar de bicicleta

Está na hora de dar uso à bicicleta que comprou e que raramente usou. Se ainda não tem, encontra facilmente opções económicas nas lojas de especialidade. Andar de bicicleta tem inúmeros benefícios localizados nos membros inferiores (coxa, perna e glúteo mais fortes e tonificados), trabalhando ao limite este grande grupo muscular. Além de promover uma mente sã, pedalar reduz o mau colesterol e o risco de enfarte em cerca de 50%, sendo assim uma actividade amiga do coração. Melhora a sua postura ao nível das costas pois estimula os pequenos músculos vertebrais dorsais. Se desejar algo mais intenso, intercale treinos na areia molhada, que são bastante pesados, ou se preferir pode pedalar nas ciclovias que actualmente existem em praticamente todas as praias.

jogar voleibol/futebol

Combine uma partida com os amigos. Quer seja adepto de voleibol ou de futebol, ambos são um excelente exercício para praticar na praia. Ideais não só para pôr o corpo em movimento e queimar calorias, mas também para promover a tonificação muscular e o espírito de equipa.

jogar raquetes, disco de praia, ao “mata”

É um exercício divertido em que queima calorias sem se aperceber, pois exige concentração no jogo e ao mesmo tempo trabalha todos os músculos do corpo.

EVITE AS HORAS

a meio do dia, quando o sol está mais forte e o calor é mais intenso.

Ao fazer cada exercício, mantenha a barriga contraída (como se quisesse colá-la às costas) para proteger as costas do esforço.



OS BENEFÍCIOS DE PEDALAR

Segundo alguns, os benefícios de pedalar são variados e cumulativos. A título de curiosidade...

- >10 minutos Melhor conforto articular
- >20 minutos Reforço do sistema imunitário
- >30 minutos Melhor capacidade cardiovascular
- >40 minutos Melhor capacidade respiratória
- >50 minutos Aceleração do metabolismo
- >60 minutos Controlo de peso e acção anti-stress

DÊ À CELULITE A DESCASCA QUE ELA MERECE.

Tome Gotu Kola e dê uma descasca
à pele casca de laranja.



Eficaz no combate à celulite.*

Melhora a circulação nas pernas.**

GOTU KOLA, O SUPLEMENTO ALIMENTAR ANTICELULITE QUE ENCONTRA O SEU EQUILÍBRIO ATRAVÉS DA NATUREZA.
Chegou o momento de dar à celulite a descasca que ela merece. Solgar® Gotu Kola é o suplemento alimentar para a celulite. Através de uma fórmula natural de extractos de Centella asiatica – objecto de diversos estudos – para além do combate à celulite, revela-se uma ajuda também na circulação das pernas. Tome diariamente Gotu Kola e comece a pôr a celulite no devido lugar, fora da sua vida.

Distribuído por:  dietimport

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

*Stimulation of collagen synthesis in fibroblast cultures by a triterpene extracted from Centella asiatica. <<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2354631>>; Maquart FX, Bellon G, Gilleri P, Wegrowski Y, Borel JP; Connect Tissue Res. 1990;24(2):107-20.PMID: 2354631 [PubMed - indexed for MEDLINE].
**Titrated extract of Centella asiatica (TECA) in the treatment of venous insufficiency of the lower limbs.<<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/3544968>>; Pointel JP, Baccalon H, Cloarec M, Ledeviehar C, Joubert M; Angiology. 1987 Jan;38(1 Pt 1):46-50.PMID: 3544968 [PubMed - indexed for MEDLINE].
Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado. Em caso de dúvida, consulte o seu médico ou técnico de saúde antes de tomar este suplemento.

À venda em lojas de produtos naturais, farmácias e lojas celeirodieta.
www.gotukola.com.pt

CNP: 7376947

SOLGAR®
Est. 1947
O equilíbrio está
na nossa natureza



consultório

Por Dr. Pedro Lobo do Vale, Médico de Clínica Geral

ENVIE-NOS AS SUAS SUGESTÕES E DÚVIDAS PARA:
vidaceleiro@celeiro-dieta.pt



As minhas digestões são muito difíceis, essencialmente quando como muitas gorduras. O médico referiu que tenho vesícula preguiçosa. Há alguma solução natural para controlar este mal-estar?

Maria

Cara Leitora,

A vesícula biliar é um órgão que funciona como reservatório de componentes importantes para a digestão – biliar, que é produzida pelo fígado. A biliar é lançada para o duodeno durante a digestão e é especialmente importante para a digestão das gorduras. Os motivos que levam a vesícula a não realizar o seu trabalho de forma eficaz podem ser variados, entre os quais: cálculos biliares (litíase biliar), inflamação (colecistite) ou ser funcional. A grande maioria das pessoas com cálculos não apresenta sintomas. No entanto, quando a pedra dificulta ou impede a drenagem da biliar, iniciam-se normalmente as queixas. Com a chegada dos alimentos ao duodeno a vesícula contrai e, se houver obstrução, a pressão aumenta e causa dor, que é localizada normalmente no lado direito do abdómen, abaixo das costelas. Quando a

dor é muito intensa pode ter ocorrido uma obstrução no canal colédoco, e neste caso deve dirigir-se a um hospital.

A alimentação representa aqui um factor determinante para o bem-estar, pois quanto mais gordura estiver presente na refeição, maior será o desconforto. Deve, portanto, seguir uma alimentação variada e regrada, dando preferência a alimentos integrais e ricos em ácidos gordos essenciais, como óleos vegetais de extracção a frio e ao consumo de peixe, em detrimento de carnes gordas. Deve insistir no consumo de vegetais e de fruta (3 a 4 peças/ dia) e pode ainda substituir o leite e os iogurtes tradicionais, pela versão magra ou modificar para substitutos à base de soja ou de arroz. Em conjunto com a alimentação referida, sugerimos ainda suplementos à base de alcachofra, dente-de-leão e boldo que podem ajudar a evitar as digestões pesadas e a melhorar o desconforto.



Adoro praia, mas no Verão passado tive muitos problemas com o sol. Com os primeiros dias de praia fiquei com borbulhas e urticária. Além disso, o meu bronzeado não ficou uniforme como de costume. Será que sou alérgica ao sol?

Sofia

Cara Leitora,

Para responder de uma forma mais assertiva à sua questão, necessitaria de mais informações acerca da situação que descreve, relativa ao Verão passado. No entanto, podemos explicar várias situações possíveis. Como todos temos conhecimento, a luz solar contém raios ultravioleta (UVA e UVB) que são absorvidos pela nossa pele e que causam modificações, como por exemplo, a cor mais



acastanhada (bronzeado) ou até mesmo o “famoso” escaldão que acontece aos mais desatentos ou às pessoas com pele muito branca e sensível. Sabemos, no entanto, que o excesso de exposição solar pode ser determinante para o desenvolvimento de cancro cutâneo e também do envelhecimento precoce da pele, representando danos causados a médio ou longo prazo. Estes danos, mencionados anteriormente, acontecem na generalidade dos indivíduos, podendo haver alterações que poderão ser específicas de um grupo mais restrito de pessoas. A descrição dos seus sintomas é característica de alergia ao sol, reacção conhecida como fotodermatose. Esta fotossensibilidade pode ser passageira ou definitiva. As causas podem ser desconhecidas, genéticas ou derivadas da aplicação de um creme ou toma de medicamentos que sensibilizam provisoriamente a pele e provocam a reacção alérgica e as consequentes lesões cutâneas. Relativamente aos medicamentos, existem alguns com efeitos secundários ao nível da sensibilização da pele: certos antibióticos, medicamentos para o sistema nervoso, alguns anti-inflamatórios e diuréticos, assim como determinados cremes anti-inflamatórios ou antimicrobianos, sendo muito importante proceder à leitura dos folhetos informativos.



Existem, hoje em dia, suplementos alimentares que ajudam a preparar a pele e a reforçá-la para os dias de exposição solar, essencialmente aqueles com beta-caroteno. A protecção solar é obrigatória e em casos mais graves de intolerância ao sol, pode ser recomendada a utilização de roupa clara e leve ou mesmo evitar totalmente a exposição. O creme protector solar deve ser adequado à zona do corpo a aplicar e ao tipo de pele, devendo as pessoas com pele mais clara utilizar um creme solar com protecção mais elevada (superior a 30). Uma das recomendações gerais é evitar a exposição solar nas horas de maior calor, em que o sol está mais a pique (11h às 17h).



Tenho 53 anos e sempre fui saudável, não tomando qualquer medicamento. No entanto, fiz análises no mês passado e o médico alertou--me que a glicemia estava um pouco elevada (119mg/dL), sendo o meu valor normal de cerca de 90mg/dL. O que posso tomar para que este valor diminua? Tenho medo de ficar diabético.

António

Caro Leitor,

De facto, o valor da glicemia das suas últimas análises já está fora dos valores de referência. Os valores considerados normais variam entre o intervalo de 70 a 110mg/dL. Considero, no entanto, que não é motivo para ficar demasiado preocupado, visto que os seus valores têm sido sempre normais. No entanto, o valor de glicemia não é suficiente para determinar se os níveis de açúcar estão ou não dentro dos limites. Existe uma análise importantíssima, que é a determinação da hemoglobina glicada que permite identificar níveis elevados de glicemia por períodos mais prolongados, representando um teste indicado na quantificação do risco de complicações crónicas em pacientes diabéticos. Deve ficar atento, melhorar os hábitos alimentares e terá vantagens em recorrer à ajuda de suplementos naturais. Existem realmente plantas e minerais com acções muito benéficas com efeito regulador no metabolismo da glicose e que podem manter o equilíbrio dos níveis de açúcar no sangue. Relativamente aos minerais, o

crómio tem como função primária activar as enzimas envolvidas no metabolismo da glucose e a síntese de proteínas. É o principal mineral participante na produção de insulina, a hormona responsável pela utilização de glucose pelas células. O zinco também intervém na regulação dos níveis de glucose no sangue e o magnésio participa na actividade enzimática que envolve o fornecimento de energia às células. A canela é uma especiaria que revelou um forte potencial na saúde humana, nomeadamente como suporte digestivo e como reguladora da glicemia. Além dos já referidos, a farinha de tremço e a *gymnema sylvestre*, podem ser interessantes para a melhoria dos níveis de glucose sanguínea. É importante salientar que a alimentação e a prática de exercício físico desempenham, na sua situação, um papel determinante. A alimentação deve ser fraccionada, o que significa que entre as refeições deverão existir intervalos de cerca de três horas, sendo também uma boa forma de controlar o apetite e de fazer refeições mais leves. É essencial evitar todos os produtos de pastelaria, doces e não adicionar açúcar. Poderá optar pela utilização moderada de frutose, que é absorvida mais lentamente e melhor tolerada. Beba cerca de 1,5 a 2 litros de água e faça exercício físico diariamente.



Estou muito preocupada com o meu marido. Há duas semanas decidimos iniciar caminhadas diárias. No entanto, o meu marido teve uma dor muito forte nas pernas, cerca de 100 metros após o início. Quando parámos e descansou, a dor desapareceu, reaparecendo novamente após poucos metros do reinício da marcha. Qual é a sua opinião?

Conceição

Cara Leitora,

A descrição que faz é característica de uma situação que se designa por claudicação intermitente. É uma dor que surge, quando os músculos dos membros inferiores são exercitados após um período de tempo variável e desaparece quando o exercício é interrompido. Este sintoma ocorre devido a uma deficiente irrigação sanguínea ao nível muscular que acontece quando há um aumento das necessidades

de oxigénio e nutrientes na sequência da actividade física. Normalmente o organismo é capaz de fazer face ao aumento de débito sanguíneo necessário durante o exercício físico, mas quando existe estenose ou obstrução das artérias dos membros inferiores esta compensação não é suficiente e sente-se dor, que é característica da existência de doença arterial obstrutiva.

A estenose arterial é causada, muitas vezes, por aterosclerose, isto é, alterações das paredes das artérias, onde existe deposição de gorduras.

Os factores de risco associados à claudicação intermitente são comuns aos da aterosclerose, sendo os mais representativos o tabagismo, o excesso de gorduras no sangue, níveis elevados de glicemia, hipertensão arterial e a tendência familiar. Para o alívio dos sintomas erradicam-se maus hábitos como o tabagismo e tentam-se normalizar os valores de colesterol, triglicéridos, e da glicemia, assim como da tensão arterial.

O exercício físico no geral, em particular as caminhadas porque aumentam as capacidades pulmonares e cardíacas e permitem fortalecer os músculos das pernas, é benéfico. As caminhadas devem ser breves e leves, podendo aumentar-se progressivamente o tempo de exercício. Claro que as caminhadas, assim como possíveis tratamentos, devem ser orientadas e monitorizadas por um médico e adequadas a cada indivíduo.

Uma vez que ginkgo biloba melhora a circulação sanguínea, foi estudado em indivíduos com claudicação intermitente que apresentam dificuldades em andar devido a dores nas pernas. Uma análise de oito estudos revelou que as pessoas que tomaram ginkgo biloba puderam percorrer distâncias maiores do que as do grupo do placebo.

Os suplementos à base de ómega-3 e ómega-6 estão associados à diminuição da formação de placas ateromatosas nos vasos sanguíneos. Outros estudos relativos ao ómega-3 revelaram ainda uma acção na diminuição dos níveis de colesterol e dos triglicéridos assim como uma redução da pressão arterial.





Lisboa

a Pé

Venha descobrir Lisboa connosco num passeio pedestre.

As ruas de Lisboa fazem parte da rotina de muitas pessoas que passam diariamente por elas e não reparam no encanto e beleza que espreitam a cada esquina. Vale a pena olhar com calma e descobrir os pormenores e a história que se escondem entre os prédios e as mais belas paisagens que se podem ver nos diversos miradouros de Lisboa. A pensar nisso, a agência Papa-Léguas realiza passeios guiados a pé pelas ruas de Lisboa, de Alfama ao Chiado.

O passeio começa subindo uma das colinas de Lisboa para uma visita guiada à Igreja de Santo António e à Sé de Lisboa. Segue até aos miradouros de Santa Luzia e às Portas do Sol. Percorre-se o bairro do Castelo de S. Jorge onde vislumbra uma paisagem que cai suavemente até ao rio, entre portas e travessas, ruas e ruelas, calçadas e becos que teimam em resistir ao tempo. Há uma paragem obrigatória no miradouro da Graça de onde se tem uma das melhores vistas sobre Lisboa. Das

janelas das casas velhas saltam olhos curiosos, pregões gastos espalham-se na atmosfera em dia de Feira da Ladra, sapatos e botões, livros e quinquilharias amontoam-se nas bancadas do Largo da Graça.

O próximo ponto é o Mosteiro de S. Vicente de Fora e o Panteão Nacional, seguindo um percurso pelas ruelas e becos de Alfama até ao Chafariz de Fora. Continua-se pelo interior deste bairro lisboeta até ao Chafariz d'el Rey e daí até à Casa dos Bicos, realizando uma visita à setecentista Praça do Comércio e Rua Augusta.

Depois de uma pausa para o almoço, volta-se a subir. Desta vez em direcção ao Chiado rumo ao Largo de Camões com paragem em pontos como a Igreja de S. Roque e miradouro de S. Pedro de Alcântara.

O caminho segue pelos Restauradores, Estação do Rossio, Praça D. Pedro IV (Rossio) e a caminhada termina nas Portas de Santo Antão.

Um passeio inesquecível, cheio de histórias e descobertas sobre os locais que pensamos conhecer muito bem.

Passeio por Lisboa a pé Papa-Léguas: 20,00€ (desconto de 20% para os portadores do cartão celeirodieta).



INCLUÍ

- › Guia de campo
- › Seguro
- › Informações histórico-científicas
- › Acompanhamento de um guia Papa-Léguas durante todo o percurso

EXCLUÍ

- › Refeições
- › Transporte até ao local de encontro (o guia pode facultar transporte).

**Caso venha de outra região do país, podemos efectuar a reserva do alojamento da noite de sexta para sábado.

Croácia

Uma extensão do paraíso

A CROÁCIA É UM PAÍS que oferece uma estadia no paraíso. Para quem aprecia praia, neste território pode encontrar quilómetros infindáveis de areia branca, dourada ou rochosa. Inúmeros géneros de praias, prontas para serem descobertas numa viagem única.



A Croácia é um país dos Balcãs, criado pela divisão da Jugoslávia. O país faz fronteira com a Hungria, Eslovénia, Sérvia, Bósnia e Herzegovina, Montenegro e com o mar Adriático. A capital é a cidade de Zagreb, localizada no centro-norte do país.

Na Croácia podemos assistir a uma diversidade de paisagens resplandescentes que nos comovem a cada vislumbre. Os lagos Plitvice, autênticas pérolas situados no caminho entre Zagreb e a costa do Adriático, são exemplo disto. Ao todo, se tivermos em conta as suas ilhas, a Croácia tem mais de 5000 km de litoral, mais de 5000 km onde pode relaxar, mais de 5000 km de praia únicas no mundo para o deleite de qualquer amante de praia. As principais praias da Croácia são as

da costa da Dalmácia, as mais famosas de todo o país, situadas em frente ao arquipélago Dálmata, com as suas encantadoras ilhas. A península de Istria, no Norte, é também um destino preferencial neste país.

O nudismo é uma forma de turismo, motivo pelo qual existem centenas de pontos destinados a esta prática nas suas praias. Ideal para visitar no Verão (Junho a Setembro), ficamos a conhecer um território com mais de mais de 200 ilhas, de uma riqueza insular única. Este é um país com um turismo crescente nas principais ilhas. Existem todos os tipos de praias: de areia branca, de rocha, de calhau, sendo que em todas elas a transparência das suas águas e a possibilidade de praticar desportos aquáticos é uma realidade.

DESTINO PRAIA: UM ROTEIRO ÚNICO

► Praia de Zlatni Rat (ilha de Brac)

Situada na ilha de Brac, a praia de Zlatni Rat é muito concorrida, com um ambiente familiar, que se destaca pela sua mistura de areia e pedras.

► Praia de Bol (ilha de Brac)

Situada na ilha de Brac é uma das praias mais concorridas do país. Com um tipo de areia mais ou menos grosseira, muito extensa, e com a possibilidade de praticar diversas actividades desportivas.

► Stara Baska (ilha de Krk)

A praia de Stara Baska é a maior do arquipélago croata. É constituída por pequenas pedras e localiza-se 10 km a sul de Punat, na ilha de Krk.

► Praia de Zrce (ilha de Pag)

Esta praia encontra-se em Novelja, um lugar muito turístico localizado na ilha de Pag com mais de 240 km de litoral.

► Praia Klimno (ilha de Krk)

Situada na baía de Klimnom encontra-se a praia com mesmo nome, de areia dourada quase branca, com enormes dunas.

► Praia de Sapunara (ilha Mjlet)

Praia de areia branca.

► Praia de Cvrerni Otoc (Ístria)

Situada perto de Rovinj, na região croata da península de Ístria, esta praia é conhecida como praia da ilha Vermelha.

► Praia de Koversada (Ístria)

Koversada é a mais famosa praia de nudistas da Croácia e do Mundo. Com bandeira azul pela qualidade das suas águas, pela sua limpeza e pelos seus serviços, é uma praia rochosa, com areia em determinadas zonas e noutras com areia artificial.

► Praia de Kanegra (Ístria)

Outra das praias de nudistas, situada na península de Ístria, conta com abundante vegetação e serviços. É uma praia de areia mais ou menos grosseira, com águas tranquilas. Na envolvente existem parques de campismo, hotéis, apartamentos, supermercados e todo o tipo de serviços.

► Praia nudista de Funtana (Ístria)

A praia de Funtana é uma praia de nudistas. É uma praia resguardada, de areia dourada mais ou menos grosseira e águas cristalinas, excelente para a prática do nudismo.

COMO IR

A Tap dispõe de voos directos para a Croácia. Com escala pode optar pela Air Berlin e Lufthansa, entre outras. Pode fazê-lo via Veneza, ou directamente para Zagreb ou Dubrovnik. Na Croácia recomenda-se o aluguer automóvel para deslocações. Passear de ilha em ilha é simples, uma vez que o tráfego de ferries é contínuo e bem organizado.

SABIA QUE EXISTEM FORMAS SIMPLES DE CONTROLAR O SEU APETITE?

FAÇA MAIS PELA SUA SAÚDE e mantenha o seu peso estável. Aproveite as nossas sugestões e comece já hoje.

Fazer várias e pequenas refeições, ao longo do dia, contribui para manter os níveis de açúcar no sangue regulares e, desta forma, evita que apareçam os “ataques de fome”.

Estudos comprovam que beber água antes das refeições pode ajudar a diminuir a sensação de fome.

É importante tomar sempre o pequeno-almoço. Tratando-se da primeira refeição do dia, após um período de jejum nocturno, fornece-lhe nutrientes e energia para o início do dia. Flocos de aveia com leite magro, ou bebida de soja, constituem uma excelente opção, com fibras e proteínas, que auxiliam a regular o apetite.

No intervalo entre as refeições a escolha de alimentos que sejam fonte de fibra, como frutas frescas, frutos secos, barras de cereais integrais e sementes, que são uma excelente opção. Estes alimentos exigem um tempo de mastigação mais demorado, o que potencia o aumento da sensação de saciedade.

Sopas, legumes cozidos e saladas devem fazer parte da composição do almoço e do jantar. Estes alimentos são indispensáveis para uma alimentação saudável e, ao fornecerem água e fibra, auxiliam a controlar o apetite.



Fazer as refeições num local calmo, sem o ruído da televisão ou da rádio e longe de ambientes lotados, pode ser uma boa estratégia para controlar a ansiedade e, desta forma, conseguir reduzir a quantidade de alimentos e bebidas ingeridos.

Optar pela toma de alguns suplementos alimentares, como cubos com alto teor de fibra solúvel (maçã, figo e goma arábica) ou cápsulas de goma de guar, é uma alternativa prática e eficaz para aumentar a sensação de saciedade e concomitante redução do apetite. Estas fibras possuem a característica de assimilarem uma grande quantidade de água e formarem um gel, responsável pelo seu efeito saciante.

PASSATEMPO
Consulta nutrição

Envie uma frase a dizer como o Celeiro ajuda a manter a sua forma e habilite-se a ganhar uma consulta de Nutrição no Espaço Saúde e Bem-Estar da loja **celeiro**dieta da Rua 1º de Dezembro (Lisboa). Envie a sua frase até ao dia 15 de Julho para o e-mail vidaceleiro@celeiro-dieta.pt com o seu nome, número do BI e contacto telefónico. O autor da melhor frase será premiado com uma consulta de nutrição com a Dra. Sónia Sá. Participe!



Este Verão, se quer perder peso,
não perca LIGNE BIO.

COMPLÉMENT
ALIMENTAIRE
LigneBio

Perca peso, não o Verão.

A LigneBio é uma linha de produtos biológicos para perder peso, de forma fácil e saudável.

Cada um dos 5 produtos LigneBio auxilia em diferentes necessidades do processo de emagrecimento, como a queima e diminuição da absorção de açúcares e gorduras, a diminuição da sensação de fome, a drenagem e obtenção de um ventre plano.

Apresente-se em pleno Verão, com uma silhueta de eleição, perdendo peso e sentindo-se bem!



Distribuído por:



dietimport

Rua 1º Dezembro, nº 45 - 3º dto. • 1249-057 LISBOA • Tel: 21 030 60 00 • Fax: 21 030 60 12 • apoioaocliente@dietimport.pt
Os produtos LigneBio estão à venda em lojas de produtos naturais, lojas celeiro dieta e em espaços dietéticos.

Fácil • Saudável • Biológico



Biotechnie

A LAMA E OS SAIS DO MAR MORTO

Os spas utilizam todos os benefícios do mar Morto para tratamentos de beleza através de derivados como a lama e o sal, que são usados numa grande variedade de produtos de banho e beleza.

O mar Morto, uma espectacular paisagem natural e espiritual, é a menor massa de água sobre a terra, o ponto mais baixo na terra e a fonte mais rica do Mundo de sais naturais. Esta combinação única de várias características invulgares torna-o um ponto de atracção. Por outro lado, a composição química das suas águas (o sal marinho rico em minerais), a radiação solar, as condições climáticas, a atmosfera

rica em oxigénio, as fontes termais e minerais e as lamas negras ao longo da costa ricas em minerais proporcionam tratamentos e vantagens terapêuticas bem como propriedades curativas aos visitantes de todo o Mundo.

A Lama do Mar Morto é um sedimento aluvial constituído por sedimentos naturais, orgânicos e inorgânicos, ricos em minerais e saturados com elementos sulfídricos. Quando o mar Morto

evapora, a lama do fundo do mar é removida, purificada e embalada. Os Sais do Mar Morto são extracidos das águas termais do mar Morto, gerados por cristalização natural ao sol e ao vento do deserto, são ricos em minerais incluindo o magnésio, cloro, potássio, enxofre, iodo, sódio, cálcio e bromo, conhecidos pelas suas propriedades benéficas para a saúde humana e bem-estar.



1 MASSADA LAMA DO MAR MORTO (TUBO - 200 ML)

Usada para aplicações gerais e/ou locais. Recomendada como máscara facial, capilar e/ou emplastos. Rica em Minerais Activos do Mar Morto, o tratamento com a Lama do Mar Morto remove as impurezas enquanto estimula e equilibra o metabolismo celular, restabelece e protege o equilíbrio natural da hidratação da sua pele, ajudando-a a resistir aos efeitos da idade e cansaço. Com a Lama do Mar Morto purifique, remova toxinas e energize a sua pele!

PVPR > €16,20

2 MASSADA SAIS DO MAR MORTO (SACO - 200G)

Estes sais de banho proporcionam uma sensação de bem-estar em todo o corpo e um relaxamento profundo.

PVPR > €9,15

OS BENEFÍCIOS DOS PRODUTOS DO MAR MORTO

- Exfoliação das células mortas da pele. Actuam como um forte cuidado para pele, pois retiram as camadas de células mortas e regeneram as células das camadas superiores da epiderme.
- Ajudam a retardar o envelhecimento da pele e oferecem mais elasticidade, suavidade e nutrição à pele.
- Limpeza dos poros. À medida que exfoliam suavemente a sua pele, também retiram a oleosidade e impurezas dos poros, limpando em profundidade e actuando como antiedemas e anti-sépticos.
- Eliminação/absorção das toxinas.
- Estimulação da circulação sanguínea. A exfoliação suave proporcionada pela lama ou pelos sais estimulam a circulação sanguínea das áreas onde se aplicam estes produtos derivados do mar Morto.
- Ajudam no caso de manchas da pele (psoríase, eczema) e do acne.
- Alivia/reduz a tensão muscular e as dores causadas pela artrite e reumatismo.
- Fortalece o cabelo.



O SPA EM SUA CASA

Gama de produtos Massada: Cosmética ideal para peles sensíveis e delicadas.

3 MASSADA BÁLSAMO PARA ROSTO E CORPO (50 ML)

Uma combinação da lama do mar Morto e azeite para proporcionar hidratação, limpeza, protecção e suavidade à pele.

PVPR > €10,80

4 MASSADA SABONETE BIO (100 G)

PVPR > €11,35

5 MASSADA SABONETE RELIPIDANTE (100 G)

Enriquecidos com minerais naturais do mar Morto.

PVPR > €8,40

6 MASSADA TÓNICO DE LIMPEZA DE ROSTO (100 ML)

Rico em sais minerais do mar Morto, combinados com extractos activos de plantas (rosas).

PVPR > €16,05

7 MASSADA CHAMPÔ (150ML)

Este champô suave é uma combinação de sais minerais e plantas (rosa damascena) conhecidas pelas suas propriedades suavizantes. Amacia e respeita o equilíbrio do couro cabeludo sensível.

PVPR > €12,55

8 MASSADA CREME HIDRATANTE PARA ROSTO (50 ML)

Este creme hidratante perfumado é uma combinação de sais minerais do mar Morto e extractos de plantas, que hidrata, protege, nutre e regenera a pele. É excelente na prevenção do envelhecimento prematuro da pele.

PVPR > €13,90

9 MASSADA GEL DUCHE (150 ML)

Gel de banho hidratante que combina os sais minerais do mar Morto com extractos activos de plantas (rosas).

PVPR > €12,90



Repelentes de INSECTOS NATURAIS

SE É FÃ INCONDICIONAL de actividades ao ar livre saiba que existem soluções mais naturais quando se fala de repelentes de insectos.

Com a chegada do tempo mais quente, chegam também às nossas casas os indesejados insectos. Além de serem incómodos, alguns insectos também picam e, em alguns destinos mais tropicais, podem até transmitir doenças. Nestes casos, uma profilaxia adequada é imprescindível, além dos comuns repelentes de insectos.

Os repelentes de insectos comuns têm como base substâncias que mantêm os insectos afastados mas que também são nocivas para o ser humano. Por exemplo, grande parte destes produtos contém DEET (Dietiltoluamida), uma substância que irrita os olhos e as mucosas e que, em grandes quantidades, pode irritar a pele. A utilização de repelentes com esta substância é fortemente desaconselhada em bebés, crianças e grávidas. Os difusores insecticidas eléctricos libertam substâncias indesejáveis, pelo que não devem ser usados em quartos onde dormem bebés nem em divisões que não possuam uma boa ventilação. Se dormir com as janelas fechadas, desligue o aparelho antes de dormir.

COMO PROTEGER A CASA

- › Uma limpeza correcta impede a proliferação de insectos: deite sempre fora restos de comida, mantenha os caixotes do lixo fechados e tapados, esvazie depósitos de água estagnada.
- › Instale redes mosquiteiras nas portas e janelas.
- › Existem plantas aromáticas cujo odor forte incomoda os insectos, sendo assim soluções naturais perfeitas para mantê-los afastados. São imprescindíveis no seu jardim ou em vasos em redor da casa: citronela, manjerição, jasmim ou eucalipto aromático.
- › Experimente espalhar pela casa cascas de citrinos, como laranja e limão, com a especiaria cravinho.
- › O óleo de citronela encontra-se muitas vezes disponível na forma de velas decorativas e aromatizantes que podem ser usadas no interior ou no exterior.
- › Mantenha as luzes do jardim desligadas ou use lâmpadas amarelas anti-insectos.
- › Sabia que pintar de azul as barras em redor das portas e janelas ajuda a afastar os insectos?



FAÇA VOCÊ MESMO

- › 10 a 25 gotas de óleos essenciais (no total – escolha de entre os óleos enumerados);
- › 2 colheres de sopa de óleo vegetal veicular ou álcool (apropriado para aplicar na pele);
- › Exemplos de óleos veiculares ou álcool: azeite, óleo de girassol, outro óleo usado na culinária, vodka.

COMO PROTEGER O CORPO

- › Use roupa que cubra as pernas e os braços e evite andar ao ar livre ao nascer ou ao pôr-do-sol, altura em que os insectos picam mais.
- › Não use roupas escuras pois atraem os mosquitos.
- › Alguns produtos, como perfumes, champôs ou protectores solares com fragrâncias florais intensas, chamam a atenção dos insectos. Opte por repelentes mais naturais. São igualmente eficazes mas requerem aplicações mais frequentes. A duração dos repelentes depende da temperatura e humidade do ambiente, transpiração, vestuário, quantidade de produto e actividade (desporto, etc.).
- › Os repelentes naturais têm como base óleos vegetais de citronela, eucalipto aromático, canela, rícino, melaleuca, lavanda, erva-príncipe, cedro, hortelã-pimenta, cravinho e gerânio, entre outros.
- › Algumas pessoas são sensíveis aos óleos vegetais, pelo que este tipo de repelentes também poderá ter reacções adversas. Assim, deve respeitar sempre as indicações do fabricante.
- › Há quem defenda que alimentos ricos em vitamina B₁ (tiamina) ou até alho ajudam a afastar os insectos devido ao odor exalado pelo suor.

COLESTEROL?



VIVA COM SAÚDE

1  por dia, ajuda a manter
níveis de colesterol saudáveis

BIOFIL™ SUPLEMENTOS DE QUALIDADE DESDE 1987

Os suplementos alimentares Biofil™ não substituem, nem dispensam, uma alimentação variada e equilibrada, essencial a um estilo de vida saudável.

Biofil™ é uma marca registada da Kaps - Suplementos Alimentares, Lda.
Rua Eduardo Coelho 27 e 31, 1200-165 Lisboa | biofil.pt | info@biofil.pt

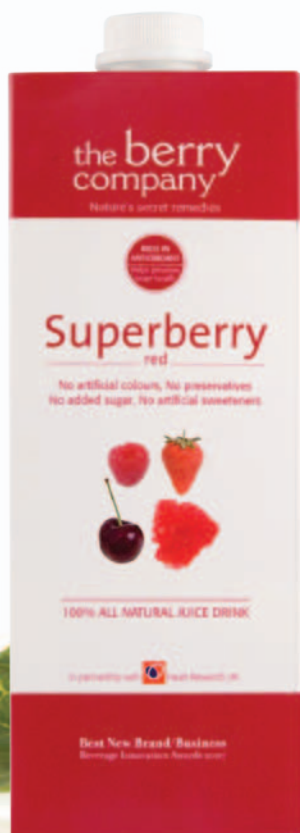


PURO INSTINTO

the berry company

Fundada no Reino Unido, a the berry company nasceu em 2006 devido ao empenho e dedicação de Khaled Yafi que, através da sua visão empreendedora, viu no mercado dos famosos superalimentos uma oportunidade única de desenvolvimento.

A empresa percebeu que existia uma oportunidade de desenvolver sumos diferentes dos existentes. Inspirados em ideias minimalistas, os *designers* criaram a imagem corporativa da the berry company.



SABIA QUE
Grande parte da força
antioxidante dos sumos
the berry company vem
dos pigmentos antociânicos
que as bagas de cor vermelha,
preta, azul e roxa contêm?



OS SUMOS the berry company

- › Ricos em antioxidantes
- › Sem corantes artificiais
- › Sem conservantes artificiais
- › Sem adoçantes artificiais
- › Sem aromatizantes artificiais
- › Sem organismos geneticamente modificados
- › Vencedor do prémio
"Best New Drinks Brand in Europe, 2007"

Em 2005, a oferta de sumos era bastante redundante (a maioria dos sumos produzidos na Europa eram: sumos de maçã, laranja, arando vermelho e uva). Contudo, a popularidade do sumo de romã tornou-se proeminente e fez com que o mercado destes produtos se tornasse mais exigente. Originou também o crescimento do interesse dos consumidores por paladares diferentes e a procura de sumos saudáveis com sabores fora do comum, mais exóticos. Com múltiplas opções de bagas como base de um sumo, o mercado das bagas tinha um elevado potencial ainda não explorado. Poderiam ser de diversas cores e sabores!

Desta forma, foi relativamente fácil oferecer um leque diversificado de opções ao consumidor sem que nenhum produto fosse canibalizado. Nenhum dos sumos da the berry company tem o mesmo sabor e é desta forma que a empresa deseja estar no mercado. Produzem e embalam todos os produtos no Reino Unido, mas a origem de fornecedores para a matéria-prima é proveniente de todo o Mundo, como por exemplo Brasil, América do Norte e Europa.

o nome

"A empresa das bagas" (the berry company) é um nome simples, curto e eficaz e oferece à empresa uma enorme oportunidade para a fonte de todos os produtos. Nem sequer é necessário serem apenas sumos. O objectivo da empresa é desenvolver uma gama com mais de 50 produtos - que incluiria barras de frutas, frutas desidratadas, suplementos antioxidantes, iogurtes, gelados e doces - complementando o potencial da marca noutros segmentos, uma vez que os sumos já denotam elevada prosperidade.

Naturalmente, as bagas são uma grande fonte de antioxidantes. Grande parte da força antioxidante vem dos pigmentos antocianínicos que as bagas de cor vermelha, preta, azul e roxa contêm. Assim, quanto mais escura a cor da baga, melhor!

VALE DE DESCONTO

€3,60

Gel de Aloé Vera Tubo Lifestream (100g)

SUAVIZA E HIDRATA A PELE

Gel rico em extracto de Aloé Vera que nutre, cuida, suaviza e hidrata a sua pele. A sua riqueza em vitaminas, minerais, proteínas e enzimas, e em componentes activos como as saponinas e os polissacáridos mucilaginosos (MPS) faz do Aloé Vera uma planta excepcional para o cuidado da pele. O Gel de Aloé Vera da Lifestream Biogenic contém uma alta concentração de aloe vera puro: 96%.

celeirodieta
produtos naturais



VALE DE DESCONTO

€3,45

Cápsulas de Beleza Bactinel (60 cápsulas)

NUTRIÇÃO E FIRMEZA A PARTIR DO INTERIOR

Com extracto de romã, óleo de sementes de onagra e linho, coenzima Q-10, betacarotenos, vitaminas e minerais, este suplemento alimentar dá firmeza, elasticidade, hidratação e vitalidade à sua pele, diminuindo as rugas e mantendo um tom bronzeado durante todo o ano. Por possuir um elevado poder antioxidante, atrasa o envelhecimento precoce da pele.

celeirodieta
produtos naturais



VALE DE DESCONTO

€3,40

Elixir bucal Nutri Smile® com Ester-C Jason (500 ml)

SAÚDE ORAL

O elixir bucal Jason Nutri Smile® é refrescante, não contém álcool nem sacarina. Contém óleos naturais de laranja e canela e ascorbato de cálcio Ester-C® que ajudam a combater o mau hálito e a manter as gengivas saudáveis.

celeirodieta
produtos naturais



VALE DE DESCONTO

€3,15

Minacia Ortis (30 comprimidos)

ACIDEZ GÁSTRICA

A sinergia dos sete ingredientes naturais de Minacia contribui para neutralizar o excesso de acidez gástrica, reforçar a acção protectora da mucosa estomacal, formar uma camada flutuante sobre o conteúdo gástrico que ajuda a diminuir o refluxo gástrico e aliviar as sensações de irritação das paredes estomacais que ocorrem após as sensações ocasionais de acidez gástrica.

celeirodieta
produtos naturais



VALE DE DESCONTO

€2,95

Magnésio Ortis (50 cápsulas vegetais)

STRESS

O magnésio ajuda no combate à fadiga nervosa e a reduzir o nervosismo.

celeirodieta
produtos naturais



VALE DE DESCONTO

€2,05

Máscaras em Tubo Montagne Jeunesse (100g/80ml)

PARA O CUIDADO FACIAL

Todos os benefícios das máscaras faciais Montagne Jeunesse num prático tubo de 100g/80ml, o que equivale a até 10 aplicações! Com quatro variedades exclusivas: Tropical Peel Off (limpeza revitalizante), Dark Chocolate (limpeza profunda), Sensuous Spice (máscara térmica) e Damask Rose (máscara térmica).

celeirodieta
produtos naturais



VALE DE DESCONTO

€3,60

Gel de Aloé Vera Tubo Lifestream (100g)
SUAVIZA E HIDRATA A PELE



Válido até 30/09/2011. Desconto válido apenas nas lojas **celeiro**dieta. Oferta limitada a um vale por embalagem. Não acumulável com outras promoções. Utilização: recorte pelo picotado e apresente o talão ao efectuar o pagamento do respectivo produto.

VALE DE DESCONTO

€3,45

Cápsulas de Beleza Bactinel (60 cápsulas)
NUTRIÇÃO E FIRMEZA A PARTIR DO INTERIOR!



Válido até 30/09/2011. Desconto válido apenas nas lojas **celeiro**dieta. Oferta limitada a um vale por embalagem. Não acumulável com outras promoções. Utilização: recorte pelo picotado e apresente o talão ao efectuar o pagamento do respectivo produto.

VALE DE DESCONTO

€3,40

Elixir bucal Nutri Smile®
com Ester-C Jason (500 ml)
SAÚDE ORAL



Válido até 30/09/2011. Desconto válido apenas nas lojas **celeiro**dieta. Oferta limitada a um vale por embalagem. Não acumulável com outras promoções. Utilização: recorte pelo picotado e apresente o talão ao efectuar o pagamento do respectivo produto.

VALE DE DESCONTO

€3,15

Minacia Ortis (30 comprimidos)
ACIDEZ GÁSTRICA



Válido até 30/09/2011. Desconto válido apenas nas lojas **celeiro**dieta. Oferta limitada a um vale por embalagem. Não acumulável com outras promoções. Utilização: recorte pelo picotado e apresente o talão ao efectuar o pagamento do respectivo produto.

VALE DE DESCONTO

€2,95

Magnésio Ortis (50 cápsulas vegetais)
STRESS



Válido até 30/09/2011. Desconto válido apenas nas lojas **celeiro**dieta. Oferta limitada a um vale por embalagem. Não acumulável com outras promoções. Utilização: recorte pelo picotado e apresente o talão ao efectuar o pagamento do respectivo produto.

VALE DE DESCONTO

€2,05

Máscaras em Tubo Montagne Jeunesse (100g/80ml)
PARA O CUIDADO FACIAL



Válido até 30/09/2011. Desconto válido apenas nas lojas **celeiro**dieta. Oferta limitada a um vale por embalagem. Não acumulável com outras promoções. Utilização: recorte pelo picotado e apresente o talão ao efectuar o pagamento do respectivo produto.

the berry company

OS SUMOS the berry company

> Açaí

Reconhecido há séculos pelos povos locais da Amazónia é conhecido como "a árvore da vida". Contém antioxidantes, aminoácidos e ácidos gordos essenciais. É uma forma natural de aumentar a energia, a resistência, a vitalidade e promover o bem-estar geral devido ao seu elevado teor de ómeas 6 e 9. O sumo de açaí da the berry company combina a baga de açaí com framboesas dando-lhe um sabor único!



> Goji

As mais ricas em nutrientes provêm dos vales dos Himalaias. Reconhecidas há mais de 2000 anos como um superfruto, contêm antioxidantes e vitaminas, sendo benéficas para a saúde do coração. São nutricionalmente ricas, contendo betacaroteno, vitaminas C, B1, B2 e outras vitaminas, minerais, antioxidantes e aminoácidos.



> Mirtilo

O modesto mirtilo, originário da América do Norte, foi finalmente reconhecido devido às suas propriedades que ajudam a combater o colesterol elevado e algumas infecções: é um verdadeiro superfruto! O sumo de mirtilo é refrescante, leve e saboroso!



> Romã

Este sumo combina romã e outros frutos, resultando num sumo repleto de antioxidantes. É produzido a partir de uma mistura de sumos concentrados, adoçado com extracto concentrado e o açúcar natural dos frutos.



> Bagas Vermelhas

Fornece inúmeros nutrientes como antioxidantes e vitaminas, combinando ginja, arando vermelho, morango, bagas de aronia e framboesa, com um toque de romã e de uva para obter um sumo super-saboroso!



> Bagas Roxas

São ricas em antioxidantes e flavonóides e ajudam a promover a saúde cardiovascular. O nosso sumo de bagas roxas mistura algumas das bagas roxas mais ricas, saudáveis e exóticas num único pacote! Combina bagas tradicionais e exóticas, o que resulta numa bebida espectacular! O resultado? Uma bebida rica em antioxidantes de sabor incomparável!



Sumo Refrescante

especial

RECEITAS
DE SUMOS
PARA
O VERÃO!



Sumo Antioxidante



Sumo Hidratante



Sangria de Vinho Branco sem Álcool



Sumo Antioxidante



2 copos



±15min



INGREDIENTES:

- 85g de framboesas congeladas Natural Cool
- 1 Colher de sopa bem cheia de mirtilos congelados Natural Cool
- 3 Morangos grandes
- 1 Kiwi pequeno
- 1 Rodela de ananás (espessura: 1cm)
- 1 Laranja (150g)
- 1 Colher de chá de **Lucuma** em pó
- 1 Colher de chá de mel Naturefoods
- Água q.b.



PREPARAÇÃO

- 1 Lavar muito bem os morangos, retirando o pedúnculo de folhas verdes.
- 2 Descascar o kiwi, uma rodela de ananás e a laranja, cortando-os em pedaços.
- 3 Triturar os frutos todos juntos com **Lucuma** em pó.
- 4 Adoçar com o mel.
- 5 Adicionar água q.b.

CURIOSIDADE – Lucuma: originário do Peru, o seu fruto consiste numa baga com um diâmetro de cerca de 7,5 a 10cm, de cor castanha-esverdeada, ou dourada. A sua polpa tem um sabor e aroma característicos, muito agradáveis, com um trazo doce e é normalmente utilizada na preparação de bebidas, pudins, tartes, bolachas e bolos. Da sua composição fazem parte vitaminas, tais como a C e a Tiamina e minerais, como cálcio, fósforo e ferro.

V. Cal. Aprox. por copo: **92 kcal**

Sumo Refrescante



2 copos



±15min



INGREDIENTES:

- 4 Pêssegos
- 1/2 Limão
- 2 Folhas de Hortelã-pimenta
- 1 Colher de chá de **Camu-Camu** em pó
- 1/2 Chávena almoçadeira de gelo picado
- Água q.b.
- Mel Naturefoods q.b.



PREPARAÇÃO

- 1 Cortar os pêssegos, retirando-lhes o caroço.
- 2 Espremer 1/2 limão, reservando o sumo e desprezando os caroços.
- 3 Triturar os pêssegos com 1 folha de hortelã-pimenta e adicionar o sumo de limão, **Camu-Camu** em pó e o gelo picado.
- 4 Decorar com 1 folha de hortelã-pimenta.
- 5 Adicionar água e adoçar com mel

SUGESTÃO: Após a preparação, beber de imediato.

CURIOSIDADE – Camu-Camu: este fruto tem cerca de 10 a 32 mm de diâmetro, tem uma coloração vermelha ou rosada e apresenta-se roxo escuro no estágio final de maturação. Tem uma elevada acidez, daí ser dificilmente consumido na forma natural. Na Amazônia peruana, onde é bastante consumido, é utilizado na preparação de refrescos, gelados, doces, licores, ou para conferir sabor a sobremesas. A grande importância do Camu-Camu como alimento é devido ao seu elevado teor de vitamina C, que é superior ao encontrado na maioria das plantas cultivadas. 1 Colher de chá de Camu-Camu em pó fornece 100% de DDR (Dose Diária Recomendada) de vitamina C (80 mg).

V. Cal. Aprox. por copo: **120 kcal**

Sangria de vinho branco sem álcool



Receita para 2L de bebida



±15min



INGREDIENTES:

- 1/2 garrafa de Vinho Branco sem álcool **Carl Jung**
- 2 refrigerantes Red Berry bio **Now Lammsbräu**
- 1 laranja aos cubos (com casca)
- 1 maçã aos cubos (com casca)
- 2 colheres de sopa de frutos vermelhos congelados **Natural Cool**
- Adoçante Líquido **Lihn** q.b.
- 1 pau de canela bio **Sonnentor**
- Hortelã q.b.
- Cubos de gelo q.b.



PREPARAÇÃO

- 1 Colocar num jarro a maçã e a laranja cortadas aos cubos, o vinho, os refrigerantes Red Berry, o adoçante (q.b.), o pau de canela, a hortelã e, por último, juntar os frutos congelados e o gelo.
- 2 Mexer muito bem e servir depois de 20 minutos para que fique fresca.

V. Cal. Aprox. por copo: **51 kcal**

Sumo Hidratante



2 copos



±15min



INGREDIENTES:

- 1 Fatia de melão (espessura: 3cm)
- 1 Fatia de melancia (espessura: 4cm)
- 1 Rodela de ananás (espessura: 1cm)
- 85g de Abacate
- 1 Colher de chá de **Clorela** em pó
- 2 Folhas de manjerição



PREPARAÇÃO

- 1 Retirar a casca do melão, da melancia e do ananás, parti-los aos pedaços e triturá-los com 1 folha de manjerição, com a polpa de abacate e com Clorela em pó.
- 2 Decorar com 1 folha de manjerição.

CURIOSIDADE – Clorela: alga de água fresca, fornece clorofila e contém proteínas com uma proporção equilibrada de aminoácidos. Contém ainda vitaminas do complexo B, vitamina C e vitamina E, sendo a sua ingestão benéfica para a promoção da imunidade e bom funcionamento cardiovascular.

V. Cal. Aprox. por copo: **85 kcal**

O QUE SIGNIFICA...



JASMIM

Jasminum officinale L. é

uma flor de cor branca muito perfumada, originária da Ásia. Na China, é comum ser adicionada ao chá, tornando-o numa bebida muito conhecida e aromática. A infusão apenas das flores de jasmim também é apreciada por ser extremamente aromática e revigorante. Esta flor é há muito usada na cosmética, na perfumaria e também na aromaterapia, como óleo de massagem relaxante, ou ainda em incenso.

JET LAG

É a perturbação mais ou menos acentuada dos ritmos biológicos normais, nomeadamente o ciclo sono - vigília quando se viaja entre zonas com grandes diferenças horárias. Esta situação pode desencadear insónias temporárias, fadiga, irritabilidade, dificuldades de concentração e disfunções intestinais. Para minimizar estes efeitos, deve evitar-se a ingestão de álcool e bebidas com cafeína e beber muita água durante o voo. Ao chegar ao destino, deve acertar o relógio e agir de acordo com o horário local, deitando-se para dormir apenas quando for de noite. Suplementos de melatonina ajudam a regular o relógio biológico. A valeriana e o lúpulo são plantas que ajudam em caso de insónia. Durante o dia, para aumentar a energia, o ginseng ou o guaraná podem ser uma opção.



JOANETES

É a denominação comum da protuberância que se forma no osso metatarsiano do primeiro dedo do pé. O conjunto formado pela protuberância, pela deformação lateral do dedo grande do pé, pelo desvio rotacional e angular em direcção aos dedos mais pequenos é denominado de *hallus valgus*. Além de inestética, esta situação pode provocar dor, artrite e rigidez. Esta deformação articular, mais comum nas mulheres, é, muitas vezes, devida ao uso de calçado apertado, em bico e com saltos altos, embora esteja também relacionada com uma deficiência hereditária. Devem usar-se sapatos confortáveis, sendo também úteis ortóteses digitais que impedem a progressão do desvio dos dedos. Em casos mais graves, em que existe dor intensa que limita as actividades, pode ser necessária a correcção cirúrgica para realinhar a articulação, corrigir a malformação e aliviar a dor.



JOJOBA

É um arbusto (*Simmondsia chinensis*) nativo dos EUA e do México. Da sua semente extrai-se óleo, muito apreciado e utilizado na indústria da cosmética. O óleo de jojoba protege a pele da desidratação. É reconstituente, suavizante, protector e anti-rugas. Devido às suas propriedades nutritivas, é excelente para cuidar da pele seca e da pele suave do bebé. A sua textura espessa e muito suave dá um toque aveludado à pele. Também pode ser usado em cuidados capilares, para fortificar e dar brilho aos cabelos secos e quebradiços. Pode também ser usado em caso de cabelo oleoso pois ajuda a combater o excesso de oleosidade do couro cabeludo. Pode ser usado puro ou misturado com outros óleos vegetais. É ainda um ótimo óleo veicular para diluição de outros óleos essenciais usados em cuidados corporais. Como não deixa resíduos de gordura no corpo, é muito apreciado como óleo de massagem. É ainda usado na remoção de pontos negros pois amolece as impurezas.



JOULE

É a unidade internacional de energia, trabalho e calor. Uma quilocaloria (kcal) equivale a 4180 joules (cujo símbolo é J), ou 4,18 kilojoules (kJ); 1 kJ equivale a 240 cal ou 0,24 kcal.

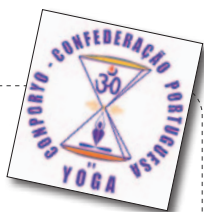
	Por 100g
Valor energético	kcal/kJ (kcal)
Proteínas	14-48
Hidratos de carbono	258
dos quais açúcares	9-28
Lípidos	4-58
dos quais ácidos gordos saturados	0-28
dos quais ácidos gordos monoinsaturados	0-98
dos quais ácidos gordos poliinsaturados	2-86
Fibras alimentares	46-66
Sódio	0-58

PRATIQUE YOGA!

O Yoga é uma filosofia de vida antiga que integra um sistema de exercícios que promovem a união da mente, do corpo e do espírito. O objectivo do Yoga é atingir um estado de equilíbrio e harmonia entre a mente e o corpo. Se já é praticante de Yoga ou se sempre quis experimentar, vai adorar esta novidade: as lojas **celeirodieta** e a Confederação Portuguesa do Yoga estabeleceram uma parceria e agora todos os portadores do cartão de cliente **celeirodieta** têm um desconto de 20€ na inscrição e a baixa de um escalão na mensalidade* em qualquer um dos Centros do Yoga (Áshrama). São cerca de 30 Centros do Yoga (Áshrama), de norte a sul do país!

Confederação Portuguesa do Yoga
www.confederacaoportuguesadoyoga.com.pt
 217 802 810
 Av. 5 de Outubro, 70 - Gal. Esq. 1050-059

*Desconto válido mediante a apresentação do cartão de cliente celeirodieta



AGORA A BEBIDA DE SOJA PROVAMEL TAMBÉM ANDA NA LINHA!

Fonte de Cálcio / Apenas 30kcal/100ml

A Provamel apresenta a bebida de soja light que ajuda a cuidar da sua forma. Esta bebida de soja tem o mesmo sabor delicioso da Bebida de soja Adoçada Maçã com cálcio Provamel®. Desfrute da vida ao máximo com esta bebida Light*: de valor energético e teor de lípidos reduzidos.

*Com uma redução de aproximadamente 33% do conteúdo energético e de 45% do conteúdo de lípidos em comparação com a Bebida de soja Adoçada Maçã com cálcio Provamel®. Disponível brevemente.



BEBIDA DE SOJA LIGHT ADOÇADA MAÇÃ PROVAMEL 1L
 PVPR > €1,89

+ informações em: www.provamel.pt



NOVO BENEFLORA COMFORT (45 COMPRIMIDOS)

Suplemento alimentar para a flora intestinal à base de ingredientes naturais como argila, tomilho e própolis. Os princípios activos dos ingredientes naturais presentes na sua fórmula, minuciosamente doseados, diminuem o incómodo e o desconforto relacionados com a alteração da flora intestinal. Proporciona uma acção rápida para um bem-estar digestivo e intestinal.

PVPR > €11,95

NOVA LOJA celeirodieta EM SINTRA

A pensar na sua Saúde e Bem-estar, o **celeirodieta** está agora onde é mais importante: perto de si! Venha conhecer a nossa nova loja no Centro Comercial Fórum Sintra e desfrute das melhores opções para um estilo de vida equilibrado, mais saudável, mais natural e completo, desde alimentação à cosmética, com um atendimento especializado e personalizado. **Celeirodieta** - a Saúde conquista-se todos os dias!



NOVIDADES SEM GLÚTEN: PETIT AU CIOCCOLATO, CEREAL BISCO, PLUM CAKE, WAFFERS NOCIOLI

A Schär está sempre a investir no desenvolvimento de novos produtos para oferecer aos consumidores a maior variedade de produtos sem glúten, com elevada qualidade segurança e sabor. Descubra as mais recentes novidades da gama Schär e delicie-se com doces momentos.

BOLACHAS PETIT COM CHOCOLATES DE LEITE (130G)
 As bolachas Petit têm agora uma versão ainda mais tentadora, cobertas com delicioso chocolate de leite. Simplesmente irresistíveis.

PVPR > €3,85

BOLACHA CROCANTE CEREAL BISCO (220G)
 Estas deliciosas bolachas crocantes

com cereais seduzirão mesmo os paladares mais exigentes. Os seus ingredientes naturais e saudáveis transformam estas bolachas num *snack* rico e completo.

PVPR > €3,95

QUEQUES DE IOGURTE PLUMCAKE (6X33G)
 Graças ao iogurte presente na receita, estes queques são especialmente

macios e leves. Vêm embalados individualmente para os levar sempre consigo!

PVPR > €3,75

WAFERS NOCCIOLI AVELÃ (3X21G)
 O lanche cheio de energia! Três wafers, embaladas individualmente, com um delicioso creme de avelãs. A pausa perfeita!

PVPR > €2,05



CEREAIS KÖLLN - A FORMA PERFEITA PARA COMEÇAR O SEU DIA!

Se não abre mão de uma boa taça de cereais para começar o seu dia, não pode deixar de conhecer a marca Kölln. A Kölln é uma marca alemã com longa tradição na produção de produtos alimentares à base de cereais, nomeadamente de aveia integral de elevada qualidade. Desfrute da nutrição e do sabor destes cereais!

FLOCOS DE AVEIA INTEGRAIS 375G
PVPR > €1,99

FLOCOS DE AVEIA INTEGRAIS SOLÚVEIS
INSTANTÂNEOS 200G
PVPR > €2,83

CRISPIES DE AVEIA INTEGRAL ESTALADIÇA
375G
PVPR > €4,30

MUESLI INTEGRAL DE AVEIA COM
CHOCOLATE 375G
PVPR > €4,30

MUESLI INTEGRAL DE AVEIA COM IOGURTE
E MORANGOS 375G
PVPR > €4,30

MUESLI INTEGRAL DE AVEIA COM
CRANBERRY 375G
PVPR > €4,30



A CASA DA FAMA

| Teatro Armando Cortez/Casa do Artista
Em Cena

Três grandes finalistas na última gala de A Casa da Fama! Padeira de Aljubarrota, Luís Vaz de Camões e Lady Di com muitos nervos para saber quem é o grande vencedor! Acompanhe, ao vivo e a cores, os últimos momentos do concurso de onde já foram eliminados concorrentes tão famosos como Saddam Hussein, Bocage, Amália, Afonso Henriques ou Maria Callas.

Bilhetes:

5ª e Domingo - 18€
| Sextas e Sábados - 20€

Espectáculos:

> 5ª a Sábado às 21h30
> Sábado às 18h
> Domingo às 17h



ALDO LIMA & FRANCISCO MENEZES - AO VIVO

| Speakeasy
Em Cena

O público já comprovou que estes são dois dos melhores comediantes do universo para se ver em palco. Nesta fase de crise anunciada, juntam-se para que os seus talentos, combinados com grandes doses de irreverência, nos transportem à parte divertida da vida. Se os tempos não estão para brincadeiras, felizmente estes dois estão!

Bilhetes:

5€ | Pack jantar +
Espectáculo: 35€

Espectáculos:

> Todas as 3ªs às 22h30



BROKERS

Auditório dos Oceanos
no Casino Lisboa
Estreia 14 Junho

A vida de quatro tubarões dos negócios, fanáticos por marcas, *gadgets*, comida saudável e o culto do corpo. Num estilo de humor universal, Brokers é uma hilariante comédia sem palavras, onde através de gestos e sons se constrói uma farsa irreverente, irónica e interactiva à qual ninguém consegue ficar indiferente!

Bilhetes:

1ª Plateia: 20€
| 2ª Plateia: 18€

Espectáculos:

> 3ª a Sábado às 21h30
> Domingos às 17h



VIP MANICURE - A CRISE

| Rivoli Teatro Municipal
29 Junho a 3 Julho
| Auditório dos Oceanos
no Casino Lisboa
6 a 10 de Julho

As mais famosas "fazedoras de nails" de Portugal apresentam o extraordinário "Rent-a-Sósia"! Não perca Denise de Magalhães como agente de Maria Delfina a "encarnar", graciosamente, os mais conhecidos cantores, figuras da política, do futebol e das revistas sociais nacionais e do estrangeiro!

Bilhetes - Porto:

entre 10€ e 22€ | Info
e Reservas: 22 339 22 01

Espectáculos:

> 4ª a Sábado às 21h30
> Domingo às 16h30

Bilhetes - Lisboa:

18€ e 20€

Espectáculos:

> 4ª a Sábado às 21h30
> Domingo às 17h

COMPRA DE BILHETES

Nas respectivas salas e também na FNAC, Worten, El Corte Inglés, C.C. Dolce Vita, Agência Abreu, Megarede e em www.ticketline.sapo.pt. Info & Reservas Ligue 1820 (24h)

Refresque-se durante todo o Verão com as bebidas de soja biológica da Provamel

O corpo humano é composto por cerca de 2/3 de água. É lógico que se deve beber muita água para manter o equilíbrio hídrico do nosso organismo. O ideal é beber 1 litro e meio a 2 litros de líquidos por dia. E quanto mais variadas forem as bebidas, melhor.

É muito importante beber o suficiente. Deste modo, o seu organismo elimina as toxinas. Isto torna-o mais forte física e mentalmente. Por outras palavras: aumenta a sua capacidade de concentração e de reacção. Além disso, a sua pele mantém-se suave e diminuem os riscos de tensão arterial elevada. Durante um Verão quente, quando os sistemas de ar condicionado funcionam ininterruptamente, isto é ainda mais importante, porque a humidade do ar diminui e perdem-se ainda mais líquidos.



Economizar água potável, graças à Provamel

Não só o nosso corpo, mas também o nosso planeta é composto por uma grande parte de água. Apenas uma parte muito limitada é água potável. Este bem precioso não pode ser desperdiçado... Sabia que são necessários 2000 litros de água para produzir um bife de vaca? Ao escolher as proteínas vegetais das bebidas de soja biológica da Provamel, está a poupar muita dessa água. Além disso, a Provamel investe nas técnicas de agricultura mais eficazes em termos de uso da água. No Brasil, a Provamel apoia também um projecto para facilitar o acesso à água potável dos agricultores e das suas famílias. Para que possam fazer a colheita «de cabeça fria».

Prove toda a família de bebidas refrescantes da Provamel

Muita ou pouca sede?

A família de bebidas Provamel continua a crescer. Com a chegada dos meses quentes de Verão, criámos mais três variedades. Sacular a sua sede nunca foi tão delicioso ... Dirija-se já à sua loja de produtos naturais CeleiroDieta!



Aveia 1L



Arroz Original 1L



Arroz Cálcio 1L



Arroz Baunilha 1L



Sem Açúcar Natural 1L



Adoçada Com Maça Com Cálcio 1L

"Sabia que as bebidas à base de arroz são ainda mais refrescantes?"

Beba de forma variada

Algumas pessoas pensam que é preciso beber água durante todo o dia para manter o equilíbrio de líquidos no organismo, e isso não é verdade! As outras bebidas que o refrescam ao longo do dia também contam: chá, sumo de fruta, café, sopa ... Beber água em combinação com as bebidas de soja biológica da Provamel tem ainda mais um benefício: desta forma adquire simultaneamente todos os nutrientes e minerais de que necessita.

Beba de forma saudável graças às bebidas de soja biológica da Provamel

A bebida de soja biológica da Provamel é rica em ácidos gordos polinsaturados. Fortalece as paredes celulares e tem um efeito positivo sobre os níveis de colesterol. As proteínas essenciais são, por sua vez, benéficas para os músculos e protegem contra infecções.



AME O SEU FUTURO



Receita refrescante de Verão: Batido de bagas com lima

Ingredientes para 2 pessoas

- 100 g de arandos biológicos
- 50 g de groselhas biológicas
- 400 ml de bebida de soja com cálcio Provamel Bio
- 1 pitada de canela, sumo e casca de uma lima biológica
- 2 colheres de sopa de mel biológico
- erva-cidreira fresca

Como se prepara?

Passes por água as bagas e deixe-as secar numa toalha. Misture a fruta com a bebida de soja com cálcio Provamel Bio integralmente fria, a canela, o sumo de lima e o mel. Misture numa batedeira ou com uma varinha mágica. Passe por água a erva-cidreira e sacuda-lhe a água. Separe as folhas dos talos. Divida por dois copos. Decore com casca de lima e folhas de erva-cidreira. À sua saúde!

GRÁTIS

Promoção do mês

Saco térmico GRATUITO*



Na compra mínima de 10 euros de produtos refrigerados da Provamel à escolha (alternativas ao iogurte, à base de soja bio, margarina, nuggets & filetes ...). Ideal para manter frescas as suas delícias Provamel! Válida durante todo o mês de Junho e Julho na sua loja CeleiroDieta.

* Promoção limitada ao stock existente

Este Verão entre na linha com a bebida light Provamel!



Descubra também outras deliciosas receitas da Provamel em www.provamel.pt



Baunilha 1L



Chocolate 1L



Omega 3 1L



Soja Light 1L (não bio)*

*Brevemente disponível



Adoçada Com Maça Com Cálcio 1L (não bio)



Morango 250 ml



Chocolate 250 ml



Baunilha 250 ml



Banana 250 ml



Adoçada Com Cálcio 250 ml

Peça HOJE o seu saco de compras Provamel*

Gostaria de receber um prático saco de compras, repleto de descontos deliciosos & receitas originais? Gostaria de ser informado sobre outras promoções e campanhas?

Visite-nos em www.celeiro-dieta.pt

*Promoção limitada ao stock existente



GRÁTIS



A OPÇÃO NATURAL

CABELO FRACO E QUEBRADIÇO?

ENTÃO, HAIREVIT® É UMA OPÇÃO.

Para uma mulher, o cabelo é sagrado. Um cabelo forte, brilhante e vigoroso aumenta a auto-estima e sobretudo, a confiança. O problema são os períodos de tensão e os maus hábitos alimentares que o enfraquecem diariamente. E, nos dias que correm, falta de confiança não é opção.

Nesse caso, opte por Hairevit®, um suplemento alimentar à base de vitaminas, minerais e outros nutrientes que, diariamente, nutre e confere vitalidade ao seu cabelo, tornando-o menos quebradiço e mais sedoso. E ainda actua nas unhas, tornando-as mais fortes e resistentes, e na pele, deixando-a saudável e bonita.

Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado. Se estiver grávida, a amamentar, a tomar alguma especialidade farmacêutica ou se sofre de alguma doença, consulte o seu médico ou técnico de saúde antes de tomar este suplemento.

PERDE A SUA AUTO-ESTIMA E CONFIANÇA?

**À VENDA EM FARMÁCIAS
E LOJAS DE PRODUTOS NATURAIS.**

CNP: 7375576

www.hairevit.com

Distribuído por:



dietimport

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

