

nutrição

saúde e bem-estar

beleza

conselhos celeiro

lifestyle celeiro

Verão 2012

#14



VIDACELEIRO

revista de saúde, beleza e bem-estar | €1,50 grátis | *gosta de ti*

tudo sobre **Calorias**

pepino

±15 kcal
(100 g)



maçã

±50 kcal
(100 g)



Saiba escolher
os alimentos
tendo em conta
as calorias
para uma
alimentação
equilibrada

*bolachas de
água e sal*

±400 kcal
(100 g)



amêndoas

±550 kcal
(100 g)



nutrição

Gelados

Conheça o mundo
de sabores dos gelados

saúde e bem-estar

Mitos de verão

Saiba distinguir os factos da
ficção e aproveite o verão em
todo o seu esplendor

Cancro

Saiba mais sobre
esta doença milenar

**Flacidez
e tonificação corporal**

Veja as nossas sugestões
para conseguir um corpo
firme e tonificado

conselhos celeiro

SOS Excesso de peso

Perca peso em 10 dias

beleza

O argão na beleza

O ouro marroquino
que rejuvenesce
e regenera a pele

lifestyle celeiro

Fairtrade

Descubra o que
é o comércio justo

VIDACELEIRO

revista de saúde, beleza e bem-estar | €1,50 grátis | *gosta de ti*

editorial

O calor e os mitos!

Caro(a) Leitor(a),

Há duas coisas quase certas no verão: o calor e os mitos. O calor, esse, dispensa apresentações e é, na verdade, uma das razões pelas quais o verão é geralmente apresentado como a estação favorita dos portugueses. É tempo de férias e em que tudo parece mais fácil ou possível. Mesmo aqueles que atravessam momentos mais difíceis sabem bem o quanto se torna mais fácil viver esses momentos na companhia do sol. Já os mitos dão mais que falar. Conceções erradas ou simplistas, mas geralmente encaradas como corretas e verdadeiras pela maior parte dos constituintes de um grupo, os mitos acabam, muitas vezes, por condicionar os nossos comportamentos. Mas para quê perder tempo a investigar quais os mitos e quais os factos? Fazemos esse trabalho por si e desconstruímos aqui alguns dos mitos de verão para que não tenha de se preocupar em seguir receitas e métodos que não servem para nada. Queremos que aproveite este verão com prazer e segurança. E se precisar de inspiração para o seu verão, perto do calor mas longe dos mitos, na rubrica perfil, pode ficar a saber mais sobre Patrícia Müller, uma extraordinária argumentista, que conhece a ficção como ninguém.

Boa leitura!

Tiago Lobo do Vale

Tiago Lobo do Vale
Diretor da Vida Celeiro



CELEIRO

PROPRIEDADE: CELEIRO | DIRETOR: TIAO LÓBO DO VALE | COORDENAÇÃO EDITORIAL: BEATRIZ DE CASTRO E CÁTIA SILVA | DEPARTAMENTO TÉCNICO-CIENTÍFICO: RUTE HORTA, SÓNIA SÁ, SALOMÉ BORREGANA, SARA AVELLAR, SARA MARTINS E CÉLIA TAVARES | MÉDICO: PEDRO LÓBO DO VALE | DEPARTAMENTO DE PUBLICIDADE: BEATRIZ DE CASTRO | TELEFONE: 218 543 116

Plot.
CONTENT AGENCY

EDIÇÃO, DESIGN E PAGINAÇÃO:
PLOT - CONTENT AGENCY
IMPRESSÃO: LIDERGRAF
TIRAGEM: 60 000 EXEMPLARES
DEPÓSITO LEGAL: 315490/10
PERIODICIDADE: TRIMESTRAL



perfil



04

Patrícia Müller
"A ficção permite organizar o caos da vida e o mundo"

nutrição

Gelados

10 Conheça o mundo de sabores dos gelados

Sementes

12 O que são e quais as principais características e benefícios



saúde e bem-estar

Mitos de verão

16 Saiba distinguir os factos da ficção e aproveite o verão em todo o seu esplendor

Cancro

20 Saiba mais sobre esta doença milenar

Flacidez e tonificação corporal

23 Alimentação e exercícios que ajudam a ficar com o corpo mais tonificado

Coco

26 Os benefícios deste fruto

Saiba mais

27 Tudo sobre caminhadas e as mais recentes notícias na área da saúde e bem-estar

Watsu

28 Uma terapia que combina os movimentos do shiatsu dentro de água quente

tudo sobre Calorias

06

Caloria é a energia que o organismo absorve e gasta diariamente. Conheça qual o tipo de alimentos que deve ingerir para ter uma energia saudável



“

Frescos biológicos do melhor!

Para grande surpresa minha, encontrei no Celeiro do CascaShopping uma variedade enorme de produtos frescos biológicos. O meu problema foi escolher quais os que ia levar, pois todos tinham um ótimo aspeto! Agora já sei onde encontrar frescos biológicos de qualidade para toda a família.

”

Cátia
40 anos

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

email: vidaceleiro@celeiro.pt

conselhos celeiro

SOS Excesso de peso

30 Perca peso em 10 dias com a ajuda dos nossos profissionais

Consultório

32 Envie as suas perguntas que o Dr. Pedro Lobo do Vale esclarece

beleza

O argão na beleza

34 O ouro marroquino que rejuvenesce e regenera a pele



lifestyle celeiro

Fairtrade

36 Comércio justo e com sustentabilidade

Cá dentro fomos...

38 ...a Guimarães, à descoberta da cidade-berço, Capital Europeia da Cultura 2012. Um programa repleto de sugestões

Lá fora fomos...

39 ...às Ilhas Galápagos. Sugestões para ter uma viagem da vida

Fora de casa

40 Programa de espetáculos de música para as noites quentes de verão. Divirta-se!

Celeiro na cozinha

41 Bebidas deliciosas e refrescantes para o verão

Em foco

44 Novidades em produtos e passatempos para as suas férias de verão

outros temas



História da marca

46 Paul Heumann, uma empresa muito própria com mais de 100 anos de experiência

Glossário

50 "n" de?... descubra neste glossário



“A ficção permite organizar o caos da vida e do mundo”

Patrícia Müller foi jornalista, passou pela imprensa e televisão. Foi na RTP2, durante o programa “O Triunfo dos Porcos”, que descobriu o gosto pela escrita de argumentos. Passou da informação para a ficção e integrou a equipa que esteve na origem de um dos maiores sucessos da televisão nacional: a série “Morangos com Açúcar”. Hoje, ainda continua a procurar, nos jornais, material para novas histórias.

O que a levou a trocar o jornalismo pelo guionismo?

– Foi por acaso, apesar de sempre ter gostado muito de ficção. Há mais de dez anos fiz um programa para a RTP2, um magazine cultural chamado “O Triunfo dos Porcos”. Era um espaço de grande liberdade criativa e houve a oportunidade de poder criar uma pequena ficção no meio do programa. Gostei imenso do resultado e decidi enviar o meu currículo para a Plural – antiga NBP. Acabei por entrar para a Casa da Criação, que fornece conteúdos para a TVI, e foi lá que comecei.

A passagem pela imprensa e televisão forneceu-lhe material para os argumentos que agora escreve?

– Sim, sem dúvida. Continuo a ler jornais à procura de histórias que possam servir de material de ficção.

A ficção permite uma maior liberdade?

– A ficção permite interpretar e organizar a vida e o mundo, por natureza caóticos. Na ficção há um princípio, um meio e um fim e isso agrada-me muito. Procuo sempre a lógica e a razão dos acontecimentos.

Tem algum género favorito enquanto guionista?

– Nenhum. Cada género tem o seu interesse, a sua abordagem e a sua especificidade.

Cinema e televisão exigem técnicas muito diferentes?

– Mais do que técnicas, têm públicos e objetivos diferentes, pelo menos no caso português. Cá existe uma enorme resistência ao cinema nacional, talvez porque está muito conotado com o cinema de autor, intimista, chato e elitista. Não é necessariamente verdade, fazem-se bons filmes em Portugal mas a fama não é a melhor. A televisão é para todos, de fácil acesso. E os produtos que cá se fazem são, quase sempre, de média ou longa duração, séries ou novelas. E não podemos comparar um filme de duas horas a uma novela de 200 horas.

Como é estar por detrás de um fenómeno como a série “Morangos com Açúcar”?

– Foi uma experiência extraordinária, uma equipa incrível à qual tive a sorte de pertencer na primeira temporada dos “Morangos”, ainda para mais quando estava a iniciar o meu percurso. A TVI apostou bem no projeto, nós esforçamo-nos muito e acho que o resultado foi feliz. Foi, acima de tudo, um projeto de grande liberdade criativa. Fui muito feliz nessa altura.

A seu ver, a que se deve o sucesso dos “Morangos”?

– Espelha a geração dos mais novos nos dias de hoje. Desde os mais pequenos aos mais crescidos, os miúdos identificam-se com os “Morangos” e, acima de tudo, tem

uma componente aspiracional incrível. Quem é que nunca sonhou pertencer aos “Morangos”? Acho que é uma fase pela qual todos os miúdos passaram em Portugal.

Quando começou, pensava que ia ser uma série tão duradoura?

– Eu não. Não sei se alguém pensou, mas eu não imaginava o que poderia sair dali.

A escrita acaba por ser uma atividade sedentária. Tem algum cuidado especial com a saúde?

– Vou ao ginásio quase diariamente, evito fritos e gorduras. Só não evito doces, mas é porque não consigo. Tenho mesmo um vício.

Consome regularmente produtos das lojas Celeiro?

– Sim, muito regularmente. Somos o que comemos e a nossa alimentação é determinante para o nosso bem-estar físico e mental.

Há algum produto que seja o seu produto de eleição?

– Cereais de todos os tipos, suplementos alimentares, chás, ervas, massas e arroz integrais, por exemplo.

Há quanto tempo é cliente das lojas Celeiro?

– Há alguns anos, desde que comecei a interessar-me mais pela alimentação e comecei a mudar alguns hábitos menos bons que tinha.





A marca de
cosmética biológica
mais desejada
pelo seu corpo.



Quando se trata do seu corpo, todos os cuidados são poucos. A pensar nisso, a Dr. Organic desenvolveu cosméticos biológicos com ingredientes naturais e bioativos. Os produtos Dr. Organic são isentos de químicos agressivos, OGM, óleos minerais, SLS, parabenos, corantes e fragrâncias artificiais. Também não são testados em animais. Escolha entre as 9 gamas de cosméticos Dr. Organic - Aloe Vera, Azeite Virgem, Romã, Melaleuca, Vitamina E, Alfazema, Mel de Manuka, Geleia Real e Rosa Damascena - e sãcie o desejo do seu corpo por um cuidado natural.

A venda em lojas de produtos naturais e lojas **celeiro**.



naturalmente
premiado



Distribuído por: **dietimport** 

Rua 1º Dezembro, nº 45 - 3º dto. • 1249-057 LISBOA
Tel: 21 630 60 00 • Fax: 21 630 60 12 • apoio@dietimport.pt

tudo sobre Calorias

Caloria é a energia que o organismo absorve e gasta diariamente. Conheça qual o tipo de alimentos que deve ingerir para ter uma energia saudável

O TERMO CALORIA está muito presente no âmbito médico ou nutricional, mas acabou por se generalizar e todas as pessoas o utilizam diariamente: "Será que esta fatia de bolo tem muitas Calorias"; "Vou iniciar caminhadas diárias para gastar calorias e conseguir emagrecer"...

Devido ao aumento da obesidade no nosso país e no mundo, por um lado, e à crescente preocupação com a aparência física tanto da mulher como do homem, por outro, a palavra Calorias faz parte do nosso vocabulário diário em conversas no local de trabalho, no café com os amigos e nos almoços de família.

Definição

O termo Caloria é a unidade de energia mais frequentemente utilizada em biologia e representa a energia necessária para aumentar a temperatura de um quilograma de água de 14,5°C para 15,5°C. Na verdade, quando referimos a palavra Caloria estamos efetivamente a falar em quilocalorias (kcal). No entanto, para simplificar chamamos-lhe apenas Caloria.

De uma forma mais simples, Calorias podem ser traduzidas como toda a energia que o organismo absorve e gasta diariamente.

Proveniência e quantificação

A energia presente nas ligações químicas dos alimentos é libertada no organismo durante a digestão. Os alimentos que ingerimos são decompostos numa série de passos reacionais por um grupo de moléculas biológicas chamadas enzimas. A maior parte da energia libertada em cada passo é utilizada no crescimento e funcionamento do organismo.

Chamamos energéticos ou calóricos aos alimentos que, quando metabolizados, libertam energia aproveitável pelo organismo (Calorias). Os principais nutrientes energéticos são:

- ♥ hidratos de carbono;
- ♥ proteínas;
- ♥ lípidos ou gorduras.

São ainda responsáveis pela libertação de energia:

- ♥ a fibra;
- ♥ o álcool.

croissant com manteiga

opção 1

340 kcal



Com o objetivo de facilitar o cálculo de Calorias, consideram-se valores médios *standards* para cada grupo de nutrientes energéticos. Assim, 1 g de proteínas ou de hidratos de carbono contribuem com 4 kcal, ao passo que 1 g de lípidos contribui com 9 kcal. Por sua vez, 1 g de álcool contabiliza 7 kcal.

A fibra alimentar é um conjunto de substâncias existentes nos alimentos de origem vegetal que não são digeridas pelas bactérias intestinais e apresentam um baixo valor calórico associado, 2 kcal/ g.

Vale ainda a pena salientar que os restantes nutrientes (ou micronutrientes), como as vitaminas e minerais, assim como a água, não são energéticos e por isso não são responsáveis pelo fornecimento de Calorias.

Uma das características dos alimentos energéticos é que, a partir do momento em que são ingeridos, o seu excesso não é eliminado pelo organismo, acabando por ser armazenado sob a forma de gordura tudo o que não foi gasto nas funções metabólicas ou, por exemplo, a fazer exercício físico.

São duas opções com idêntico valor calórico, no entanto, com uma composição completamente diferente. Enquanto a opção 1 fornece essencialmente gordura saturada, a opção 2 fornece proteínas, fibras, hidratos de carbono, vitaminas e minerais.

calorias em confronto



As necessidades diárias individuais (VCT - Valor Calórico Total)

O gasto energético total diário depende de variados fatores, nomeadamente do estado fisiológico ou de saúde, constituição física, herança genética, atividade física, constituição e clima. Apesar de todas estas variantes, através de fórmulas, é possível calcular as necessidades energéticas:

1º Cálculo do metabolismo basal (quantidade mínima de energia necessária à manutenção das funções vitais) através da Fórmula de Harris Benedict:

Homem: MB (kcal) = $66,5 + 13,75 \times \text{Peso (kg)} + 5 \times \text{Altura (cm)} - 6,78 \times \text{Idade}$

Mulher: MB (kcal) = $655 + 9,56 \times \text{Peso (kg)} + 1,85 \times \text{Altura (cm)} - 4,68 \times \text{Idade}$

Exemplo

**Homem com 35 anos
Peso: 70 kg, Altura: 1,80 m**

$$\text{MB} = 66,5 + 13,75 \times 70 + 5 \times 180 - 6,78 \times 35 = 1691,7 \text{ kcal}$$

2º Acrescentar fator de exercício físico (AF): contabiliza o gasto de energia tendo em consideração o nosso movimento diário (sedentário, moderado, elevado, etc.). Assim, este valor depende da intensidade da atividade física diária:

Leve ■ 15%
Moderada ■ 20%
Intensa ■ 30%

3º Ação Dinâmica Específica (ADE): energia necessária para a absorção, digestão e aproveitamento dos alimentos. Os que adotam a alimentação fracionada podem acrescentar 10% do metabolismo basal.

$$\text{VCT (Valor Calórico Total)} = \text{MB} + \text{AF} \quad (15 \text{ a } 30\% \text{ MB}) + \text{ADE (10\% MB)}$$

Exemplo

MB = 1691,7 kcal (calculado anteriormente)
Atividade diária moderada
6 refeições diárias

$$\text{VCT} = 1691,7 + 20\% \times 1691,7 + 10\% \times 1691,7 = 2199,2 \text{ kcal}$$

Todas as Calorias são iguais?

Como verificamos anteriormente, as Calorias chegam ao nosso organismo através dos nutrientes presentes nos alimentos que ingerimos. Mas será que apenas a contagem de Calorias determina o peso ideal? A resposta é NÃO. Alimentos com o mesmo número de Calorias, mas com composição diferente em termos de macronutrientes, têm efeitos diferentes no nosso organismo.

1°

a 1 croissant (250 kcal)
1 cubo de manteiga (90 kcal)
Total Calorias: 340 kcal

b 1 banana
+ 1 fatia de melancia (130 kcal)
1 iogurte magro natural (80 kcal)
1 bolinha de pão de mistura (100 kcal)
3 colheres de doce com frutose (30 kcal)
Total Calorias: 340 kcal

Tratam-se de duas opções com idêntico valor calórico, no entanto, com uma composição completamente diferente. Enquanto a opção *a*) fornece essencialmente gordura saturada, a opção *b*) fornece proteínas, fibras, hidratos de carbono, vitaminas e minerais.

2°

a 1 folhado com chocolate
1 galão com leite meio gordo
Total de Calorias: 590 kcal

b 1 Yofu mirtilo Provamel (125 g)
2 colheres de chá de sementes de chia (15 g)
2 galetes de arroz
2 colheres de creme vegetal para barrar
Tofutti original
1 banana
1 kiwi
Total de Calorias: 360 kcal

O ponto 2 retrata dois possíveis pequenos-almoços. A alínea *a*) mostra um exemplo típico de um pequeno-almoço pobre tanto em diversidade de sabores como em nutrientes essenciais. A opção *b*) tem menos Calorias e, além disso, é nutricionalmente rica pois fornece as vitaminas e minerais da fruta, as proteínas do "iogurte" de soja e os hidratos de carbono das galetes.

3°

a Fatia de tiramisu (90 g)
Total Calorias: 300 kcal
Ou
1 pastel de nata
Total de Calorias: 300 kcal

b Frutas frescas: ¼ de ananás + 1 kiwi + uvas (70 g)
+ frutos vermelhos (70 g)
+ ¼ de melão + 1 colher de gelado de iogurte
Total de Calorias: 300 kcal

O termo Calorias vazias também é muito utilizado e descreve um alimento que fornece muitas Calorias mas pouco ou nenhum nutriente essencial à nossa saúde, como exemplificado no caso anterior. À semelhança da alínea *a*), as bebidas alcoólicas, batatas fritas e alimentos com muito açúcar também são alimentos que fornecem Calorias vazias.

4°

a Bife de vaca frito (100 g)
Batatas fritas (meio prato)
Total de Calorias: 650 kcal

b Atum grelhado (200 g)
Batatas cozidas (150 g)
Brócolos (50 g)
Salada com rúcula e pimentos
Sobremesa: frutos vermelhos com iogurte congelado de morango
Total de Calorias: 650 kcal

Um exemplo de um prato com elevada densidade nutricional *b*) em comparação com uma opção rica em gordura e colesterol *a*), podendo classificar-se como densamente calórico e mais vazio do ponto de vista nutricional. Desta forma, não basta ter apenas em atenção as Calorias quando fazemos as nossas escolhas alimentares, pois muitas vezes, um prato um pouco mais calórico pode ser mais saudável e contribuir mais para o bem-estar geral do que um prato menos calórico mas pobre em termos de composição.



€4,05

DOCES LIHN (330 g)

Os doces de frutos Lihn adoçados com frutose são o acompanhamento perfeito para tostas, pão ou bolos e coberturas. Diversos sabores.



desde €2,75

YOFUS BIOLÓGICOS PROVAMEL (500 g e pack de 4 x 125 g)

Uma alternativa ao iogurte à base de soja biológica. São leves, de fácil digestão e deliciosamente frutados. Diversos sabores.



desde €4,65

CREMES PARA BARRAR TOFUTTI (225 g)

Os cremes de soja para barrar Tofutti são uma alternativa deliciosa ao queijo. Não contêm lactose, glúten ou colesterol. Experimente! Sabores: alho e ervas, azeitona, cebola francesa, ervas e cebolinho, original e vegetais campestres.



€3,45/€6,25

SEMENTES DE CHIA NATUREFOODS (90 g e 170 g)

As sementes de chia são uma excelente fonte de fibra, minerais, antioxidantes e a mais rica fonte vegetal de ácidos gordos ômega-3 que se conhece. Adicione ao iogurte, cereais, saladas, pão ou até como *snack* e garanta uma nutrição completa todos os dias!

NEM TUDO TEM DE ENRUGAR COM O TEMPO

DÊ À SUA PELE A ELASTICIDADE
E HIDRATAÇÃO QUE ELA PRECISA!

PRÊMIO
"Best of Natural Beauty"
Award Winner
2010, atribuído
pela Revista Better
Nutrition.

Ajuda a:

- Manter e melhorar a elasticidade da pele
- Atrasar e atenuar as rugas
- Preencher as rugas e rímulas



TOME SOLGAR® ÁCIDO HIALURÔNICO E OFEREÇA À SUA PELE A ELASTICIDADE E TONIFICAÇÃO NATURAL, QUE LHE FAZEM FALTA PARA ACABAR COM AS RUGAS.
Naturalmente presente no nosso organismo, o ácido hialurônico é uma das substâncias responsáveis pela elasticidade e hidratação da nossa pele, que previnem o aparecimento de rugas. Contudo, com o tempo, a concentração deste ácido diminui. Ao tomar Solgar® Ácido Hialurônico, vai ajudar a sua pele a recuperar a elasticidade e a aumentar a hidratação, atrasando o aparecimento de rugas e rímulas, atenuando as já existentes.

Distribuído por:

dietimport
THE HEALTHY WAY



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

Effects of collagen peptide ingestion on UVB-induced skin damage.
Tanaka M, Koyama Y, Nomura Y.
Biosci Biotechnol Biochem. 2009 Apr; 73(4):930-2. Epub 2009 Apr 7. PMID: 19352014

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

www.solgar.pt

CNP: 7379016

Gelados

experimente esta receita!

Os gelados são uma doce tentação e, com a chegada do calor, tornam-se ainda mais apetecíveis. Se é daquelas pessoas que não os dispensa, leia o artigo que se segue e descubra mais sobre o mundo de sabores dos gelados.

O consumo de gelados ativa as zonas do cérebro relacionadas com o prazer, deixando efetivamente as pessoas mais felizes. Saiba como!

gelado vegetal e biológico de morango

Ingredientes:

- ♥ 1 kg de morangos biológicos triturados
- ♥ 450 g de açúcar Natural Demerara Biológico
- ♥ 1 l de "natas de soja" biológicas
- ♥ Gotas de limão biológico: q.b.

Modo de Preparação:

1. Bata as "natas de soja" até ganharem alguma consistência.
2. Adicione algumas gotas de limão e continue a bater as "natas de soja" para ficarem mais encorpadas.
3. Adicione os restantes ingredientes, batendo sempre.
4. Leve a mistura ao congelador (-18°C ou menos) durante o tempo necessário para obter a consistência desejada.



Um pouco de história

A origem dos gelados remonta aos chineses ou árabes, acreditando-se que foram os últimos que os introduziram na Europa. Durante a dinastia filipina, a corte portuguesa consumia, em Lisboa, bebidas nevadas (próximas daquilo que é o gelado), feitas com neve trazida da serra da Estrela. Mais tarde, já no reinado de D. João V (século XVIII), surgiram os fabricantes de gelados na capital.

Foi em Itália que a arte de fazer gelados mais se desenvolveu e, ao longo do tempo, o seu processo de fabrico foi-se alterando, nomeadamente em relação às técnicas, ingredientes e utensílios utilizados, chegando hoje à extensa variedade de tipos e sabores que se podem encontrar no mercado.

Os diferentes tipos de gelado

Os gelados podem classificar-se em: gelados (compostos por água e/ou leite, gorduras alimentares, proteínas e açúcares), gelados de nata, gelados de leite, gelados de água e gelados de fruta.

O sorvete é o gelado de frutas ao qual não se adiciona qualquer gordura e contém, no mínimo, 25% de frutos.

Gelado e felicidade

Para muitas pessoas, não há prazer igual ao de consumir gelados. Exagero? Talvez não. Estudos indicam que o consumo de gelados deixa as pessoas mais felizes. Se está a questionar como isso é possível, nós explicamos: o consumo de gelados ativa as zonas do cérebro relacionadas com o prazer, deixando as pessoas que os consomem efetivamente mais felizes.

Como fazê-los em casa?

É possível fazer gelados e sorvetes em casa, mas para isso necessita da ajuda de uma máquina própria ou de utensílios comuns como uma batedeira ou um liquidificador.

É essencial que a mistura final seja congelada a uma temperatura igual ou inferior a -18° C. Assim, assegura-se que o produto obtido tem a menor formação possível de grandes cristais de gelo e, consequentemente, a textura e o sabor destes gelados e sorvetes serão melhores.

Fazê-los em casa é ainda a garantia de uma escolha criteriosa de ingredientes e de um tempo de lazer bem passado.

É possível torná-los mais saudáveis?

Se quiser alternativas de gelados mais saudáveis, escolha opções com baixo teor de açúcar, feitos com bebidas de soja em vez de leite (para que o teor de gordura saturada e colesterol seja menor) e, preferencialmente, de fruta.

Se optar por fazer os gelados em casa, reduza o teor de açúcar substituindo-o por uma maior quantidade de polpa ou sumo de fruta ou utilize algum tipo de edulcorante resistente a altas temperaturas como o esteviosídeo (estévia), sacarina, ciclamato ou acesulfame-k. Se optar por fazer um gelado/sorvete mais "natural", o açúcar mascavado também é uma boa opção.

Também pode reduzir o teor de gordura dos gelados se utilizar leite e iogurte magros ou natas com menor teor de gordura. Se pretender um gelado vegetal pode utilizar, por exemplo, bebida de soja, gelatina vegetal e "natas" de soja. ♥



GELADOS NATURATTIVA

Gama composta por gelados biológicos vegetais de soja e de arroz, naturalmente sem lactose e sem colesterol (exceto o gelado sanduiche que contém leite). Estes gelados têm a tradição e a experiência italiana: são excelentes em qualidade e sabor.

GELADO BIO SANDWICH (8 X 50 g)
PVPR | €6,10

GELADO VEGETAL DE ARROZ BIO
CACAU (400 g)
PVPR | €5,60

GELADO VEGETAL DE ARROZ BIO
CACAU (PAU 6 X 35 g)
PVPR | €5,60



GELADO VEGETAL DE ARROZ BIO
FRAMBOESA (400 g)
PVPR | €5,60

GELADO VEGETAL DE SOJA BIO
CACAU (400 g)
PVPR | €5,60

GELADO VEGETAL DE SOJA BIO CAFÉ
COPO (4 X 70 g)
PVPR | €4,85



€2,45

GELADOS GILDO DEMETER (125 ml)

Deliciosos gelados biológicos adoçados com açúcar de cana não refinado, 100% sem glúten. Sabores: baunilha, cacau, café, coco, pistácio, stracciatella, manga e morango.



€6,55

GELADOS KIOENE (500 g)

Os gelados Kioene são 100% vegetais, não têm gordura, proteínas de origem animal nem leite. Uma ótima opção para uma sobremesa refrescante e saudável. Sabores: baunilha-chocolate, café-avelã e morango-limão.

Sementes: o que são?

As sementes são a estrutura vegetal que permite às plantas superiores propagarem-se. São o óvulo fecundado e apresentam uma casca externa (tegumento), o embrião e o endosperma, que o envolve. Os vários constituintes das sementes têm diferentes propósitos: o tegumento protege o embrião, que por sua vez vai amadurecendo ao longo do tempo e beneficiando dos nutrientes que o endosperma lhe reserva. É o embrião, quando germinado, que dá origem a uma nova planta.

Existem diferentes fontes de sementes:

- ♥ Grãos de cereais (trigo, arroz, cevada, aveia) e quinoa.
- ♥ Leguminosas (feijões, ervilhas, lentilhas, soja).
- ♥ Frutos secos (castanhas, amêndoas, nozes, avelãs, pinhões, cacau, café).

De um modo geral, não pensamos que os grãos de cereais, leguminosas e frutos secos são sementes, mas o facto é que também o são.

Quando pensamos em sementes, pensamos em estruturas mais pequenas e difíceis de consumir porque são mais duras. Contudo, há várias sementes comestíveis.

Sementes

As sementes possuem variadas características. Conheça as particularidades de algumas

Sementes de abóbora



Estas sementes, também conhecidas como pevides, apresentam os seguintes constituintes: óleo (35–40% de ácidos gordos insaturados), fitosteróis livres e combinados (1%), γ-tocoferol, proteínas (25–30%), aminoácidos, oligoelementos e pectinas (30%).

Têm um poder anti-inflamatório, vermífugo, diurético e emoliente. Os fitoesteróis são responsáveis por uma ação anti-inflamatória sobre a próstata porque reduzem a conversão da testosterona na sua forma ativa (di-hidrotestosterona) e a sua possível interação com recetores no interior da próstata.

As sementes de abóbora são bastante procuradas para o alívio da sintomatologia associada à bexiga irritá-

vel, à hipertrofia benigna da próstata e em distúrbios de micção.

100 g de sementes de abóbora fornecem: 559 kcal, 6 g de fibras (alto teor em fibra), 592 mg de magnésio (158% DDR), 809 mg de potássio (40% DDR), 7,81 mg de zinco (78% DDR).

Sugestões de utilização: 1 colher de sopa por dia. Podem ser consumidas como um *snack* (sabor ligeiramente adocicado), torradas (no entanto, a temperatura empregue não deve ser muito alta para os ácidos gordos polinsaturados não oxidarem) ou temperadas com um pouco de sal. São ainda ótimas para enriquecer saladas, adicionar aos cereais de pequeno-almoço ou mesmo servir por cima de hambúrgueres vegetais.

€4,30



**SEMENTES ABÓBORA
BIO NATUREFOODS
(250 g)**

€6,69



**SEMENTES DE CÂNHAMO
DESCASCADAS BIOLÓGICAS
NATUREFOODS (250 g)**

€3,45/€6,25



**SEMENTES DE CHIA
NATUREFOODS
(90 g e 170 g)**

€2,40



**LINHAÇA DOURADA
CLASSIC GOLDSAM
(250 g)**



Sementes de chia



Trata-se de uma pequena semente de forma oval, de cor castanha-clara. Na Europa, enquanto *novel food*, utilizam-se na panificação misturadas com farinha (máximo de 5% de sementes de chia).

Antigamente, estas sementes faziam parte da dieta dos Astecas e Maias, fornecendo energia e assegurando resistência. São conhecidas pela sua riqueza em ácidos gordos ômega-3, teor de fibra e cálcio.

100 g de sementes de chia fornecem: 519 kcal, 6,5 g de ácidos gordos ômega-3, 38 g de fibra e 507 mg de cálcio (63% DDR).

Sugestões de utilização: 2 colheres de chá por dia. Tradicionalmente, no México, as sementes de chia são misturadas nos cereais, iogurtes ou saladas, podendo comer-se algumas como um simples *snack*. Podem também moer-se e adicionar-se na farinha para fazer pão.

Sementes de cânhamo

As sementes de cânhamo pertencem a uma variante da planta *Cannabis sativa* mas o seu teor em canabinoides é desprezível, não devendo ser confundida com a *marijuana*. Estas sementes têm também aplicação a nível alimentar, nomeadamente devido às propriedades nutritivas das suas sementes e óleo vegetal.

De acordo com um estudo chinês, as sementes de cânhamo têm 50% de óleo e 30% de proteínas. O perfil lipídico destas sementes caracteriza-se por uma concentração de ácidos gordos insaturados superior a 90%, portanto, superior à maioria dos óleos vegetais. Destes 90%, 76,26% a 82,75% são referentes aos ácidos gordos essenciais linoleico (ômega-6) e alfa-linolénico (ômega-3), numa proporção ideal de 3:1. De referir ainda que o óleo de cânhamo possui uma concentração média de 28,23 mg/100 g de y-tocoferol (vitamina E).

30 g de sementes de cânhamo por dia (3 colheres de sopa) fornecem: 7,5 g de ômega-6 (ácido linoleico), 3,0 g de ômega-3 (ácido alfa-linolénico), 0,6 g de GLA (ácido gama-linolénico, ômega-6), 0,3 g de SDA (ácido estearidónico, ômega-3).

15 ml de óleo de cânhamo (1 colher de sopa) fornece: 7 g de ômega-6 (ácido linoleico), 2,5 g de ômega-3 (ácido alfa-linolénico), 2 g de ácido oleico (ômega-9), 500 mg de GLA (ácido gama-linolénico, ômega-6), 250 mg de SDA (ácido estearidónico, ômega-3).

Sugestões de utilização: 1 colher de sopa de sementes de cânhamo por dia. As sementes são ótimas para acrescentarem sabor a cereais, omeletas, iogurtes, sopas e igualmente a *smoothies*, pratos de massas e pães. Podem ainda ser torradas, a temperaturas não muito elevadas, para que não haja destruição de ácidos gordos, e comidas como um *snack*.



Sementes de girassol



Estas sementes são pretas ou verde-cinza e possuem uma casca preta com riscas brancas. A partir delas produz-se o óleo de girassol, óleo vegetal rico em ácido linoleico (ômega-6).

Um estudo sérvio observou que as sementes de girassol comercializadas hoje em dia contêm cerca de 45-53% de óleo e 15 a 18% de proteína. Além destes nutrientes, as sementes de girassol também contêm tocoferóis, minerais e vitaminas. Estas sementes compram-se com ou sem casca, cruas ou assadas, com e sem sal.

100 g de sementes de girassol fornecem: 584 kcal, 20,78 g de proteínas, 325 mg de magnésio (87% DDR), 645 mg de potássio (32% DDR), 5 mg de zinco (50% DDR), 227 µg de ácido fólico (114% DDR), 35 mg de vitamina E (292% DDR).

Sugestões de utilização: 1 colher de sobremesa por dia. Tire-lhes a casca à mão e adicione-as a receitas de saladas (frango ou atum, por exemplo), legumes cozidos e a cereais. Pode ainda comê-las como um *snack* ou aperitivo.

Sementes de linhaça



A linhaça, ou semente de linhaça, é a semente do linho (*Linum usitatissimum*). Existem duas espécies de linhaça: a castanha e a dourada. A linhaça dourada desenvolve-se em climas muito frios, como no Canadá (maior produtor mundial de linhaça) e no Norte dos Estados Unidos. A linhaça castanha pode desenvolver-se em regiões de clima quente e húmido como, por exemplo, no Brasil.

Estas sementes têm um alto teor em fibra, sendo uma ótima ajuda para regular o trânsito intestinal. Devido à sua composição equilibrada em ácidos gordos ómega-3 e ómega-6 permitem a produção das prostaglandinas responsáveis pela diminuição de certas condições inflamatórias.

100 g de sementes de linhaça fornecem: 534 kcal, 23 g de ácidos gordos ómega-3, 6 g de ácidos gordos ómega-6, 27 g de fibras, 255 mg de cálcio (32% DDR), 392 mg de magnésio (142% DDR), 813 mg de potássio (41% DDR), 4,3 mg de zinco (43% DDR).

Sugestões de utilização: 1 colher de sobremesa por dia, trituradas e misturadas com um copo de sumo de fruta ou espalhadas sobre a fruta, ou com aveia, bebida de soja ou iogurte, ao pequeno-almoço ou almoço.

Sementes de papoila



Derivam da papoila do ópio (*Papaver somniferum*) mas não contêm os alcaloides com propriedades narcóticas, sendo apenas de uso culinário. As sementes de papoila são como grãos pequenos e duros e estão disponíveis secas. Para facilitar o seu uso, podem-se torrar ligeiramente e esmagar com a ajuda de um almofariz.

1 colher de sopa de sementes de papoila fornece: 46 kcal, 127 mg de cálcio (16% DDR).

Sugestões de utilização: 1 colher de sobremesa, por dia. Na panificação, são utilizadas por cima de pães e bolos. Muitas vezes, são adicionadas ao mel, para conferirem uma textura e sabor particulares ao pão. Também podem ser adicionadas a pratos de massa ou molhos de vegetais, bem como a gratinados ou pratos de peixe.

Sementes de sésamo



Estas sementes são planas e ovais, existindo numa grande variedade de cores (branco, amarelo, vermelho, preto). De acordo com um artigo russo, contêm cerca de 55% de óleo e 20% de proteína. O óleo de sésamo é rico em ácido linoleico (ómega-6) e em ácido oleico (ómega-9). Contêm ainda lignanas que pertencem ao grupo dos fitoesteróis, com semelhança estrutural ao estradiol, daí que o seu consumo seja útil no caso de cancro hormono-dependentes.

2 colheres de sopa fornecem: 104 kcal, 176 mg de cálcio (22% DDR).

Sugestões de utilização: 1 colher de sobremesa por dia. Geralmente são utilizadas para finalizar pratos como saladas e também costumam ser adicionadas na confeção de pães e tostas. Utilizadas para a produção de tahini, que é uma pasta à base de óleo de sésamo, típico de países asiáticos. ♥

€1,70



**SEMENTES DE GIRASSOL
DESCASCADAS BIO
NATUREFOODS
(250 g)**

€3,55



**SEMENTES
DE PAPOILA BIO
NATUREFOODS
(250 g)**

€1,95



**SEMENTES
SÉSAMO
BOULE VOLANTE
(250 g)**

Naturattiva

BIO

Gelados Vegetais Biológicos



Tão bons que vai querer saboreá-los de todas as maneiras



A gama Naturattiva é composta por gelados vegetais biológicos italianos, elaborados a partir de soja e de arroz. O resultado? Excelência em qualidade e sabor, tal como manda a tradição italiana.



MITOS DE VERÃO

não deixe que arruinem a sua saúde e as suas férias

Não acredite em tudo o que se diz. Saiba distinguir os factos da ficção e aproveite o verão em todo o seu esplendor.

X olhar para o sol não queima os olhos (mito)

Olhar diretamente para o sol com ou sem óculos de sol é sempre perigoso. A luz solar intensa pode danificar os tecidos delicados dos olhos, mesmo através das lentes dos óculos de sol, e causar lesões graves. Use óculos com lentes adequadas com proteção UVA e UVB. E não se

esqueça que os olhos das crianças e os olhos claros são mais sensíveis à luz solar intensa.

X o sol não queima se estiver a nadar (mito)

A água não atua como filtro, pois mais de 80% dos raios UV podem atravessá-la. Nunca vá ao banho sem antes aplicar um

protetor solar resistente à água. E não se esqueça de reforçar a aplicação após ter saído do banho, sobretudo se usar a toalha para se secar.

X o sol não é tão perigoso nos países mais a norte (mito)

O local onde se encontra é irrelevante. Apanhar demasiado sol pode ser perigoso: a curto prazo pode provocar queimaduras e dores, e a longo prazo pode causar cancro. Evite as horas de mais calor, mantendo-se à sombra entre as 11h e as 16h. O sol não queima apenas na praia! Proteja-se também na cidade



SUNBRELLAS® JASON:

Uma gama completa de produtos de proteção solar que oferecem índices de proteção de 20 a 45, com proteção UV sem PABA, sem parabenos e resistência à água.

KID'S (113 g), PARA CRIANÇAS (IP 45) PVPR | €12,60

SPORT (113 g), PARA DESPORTISTAS (IP 45) PVPR | €12,40

FAMILY (113 g), PARA TODA A FAMÍLIA (IP 45) PVPR | €10,90

FACIAL (128 g), PARA A PELE SENSÍVEL DO ROSTO (IP 20) PVPR | €10,90

€13,30



B-CAROTENO SKINEO SUN ORTIS (60 cápsulas)

Rico em betacarotenos, prepara e prolonga o bronzado 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.

€7,80



GEL DE ALOE VERA BIO DR. ORGANIC (200 ml)

Adequado à pele de todo o corpo, este gel refresca e suaviza instantaneamente a sua pele fornecendo grande alívio após a exposição solar prolongada, irritação e picadas de insetos. Forma uma barreira protetora que ajuda a reter a humidade, promovendo a cicatrização e a regeneração celular, e deixando a pele suave e com um aspeto saudável.

ou durante as atividades ao ar livre. Em regiões de elevada altitude use índices de proteção mais elevados.

✗ a pele muito morena dispensa protetor solar (mito)

É importante proteger a pele antes, durante e após a exposição solar, seja qual for o tipo. A pele mais clara tem menos melanina (pigmento que absorve a radiação ultravioleta e protege a pele) comparada com a pele mais escura, logo, é mais sensível aos efeitos dos raios do sol. As pessoas com a pele mais escura devem aplicar um protetor solar com um fator de, pelo menos, 15.

✗ se aplicar protetor posso estar todo o dia ao sol (mito)

Mesmo após aplicar um protetor adequado ao tipo de pele, a exposição solar deve ser evitada durante as horas de mais calor.

✗ o sol está encoberto, por isso não preciso de usar protetor solar (mito)

Mesmo em dias enevoados 80 a 90% das radiações atingem a pele com igual gravidade, em especial os raios ultravioleta que conseguem atravessar as nuvens e queimar a pele sem ficarmos com a sensação imediata de ardor. Estes raios são responsáveis pelo envelhecimento precoce e pelo cancro de pele.

✓ alguns alimentos ajudam a ter um bronzeado mais bonito (verdade)

Os alimentos de cor alaranjada como a cenoura, por exemplo, ricos em betacaroteno, protegem a pele e ajudam a manter um bronzeado mais bonito.

✓ exfoliar a pele uma semana antes da exposição solar ajuda a ter um bronzeado mais bonito (verdade)

Para que o bronzeado tenha um tom bonito e sem manchas, o tom da pele deve ser uniforme. Para isso, faça uma exfoliação corporal uma semana antes da exposição solar e aplique diariamente um hidratante. Para a pele não descamar durante o verão, mantenha-a bem hidratada, aplicando creme hidratante duas vezes por dia.

✗ é seguro tomar bebidas com gelo (mito)

O gelo pode ter sido feito com água imprópria, pelo que deve ser evitado. A diarreia do viajante é uma das doenças que mais afeta os turistas devido à ingestão de água ou alimentos contaminados. A prevenção é fundamental. Em caso de dúvida, beba apenas água engarrafada ou fervida. Prefira alimentos bem cozinhados, fruta que possa descascar e evite pratos com maionese ou marisco. Antes de viajar, tome probióticos para fortalecer a flora intestinal. Em caso de problemas de estômago, infusões de camomila ou hortelã-pimenta são úteis.

10 benefícios da praia

- ♥ Contemplar e ouvir o mar ajuda a aliviar o stress.
- ♥ Descanso relaxante e ao mesmo tempo revigorante.
- ♥ As atividades aquáticas são exercícios musculares tonificantes.
- ♥ O banho no mar é uma hidromassagem natural que tonifica e refirma a pele e ainda promove a circulação.
- ♥ A areia é um ótimo exfoliante natural para os pés.
- ♥ Com proteção adequada e fora das horas de mais calor, a exposição solar melhora a sensação de bem-estar.
- ♥ Respirar o ar da praia ajuda a descongestionar o nariz e a aliviar alguns problemas respiratórios.
- ♥ Caminhar à beira-mar ajuda a promover a circulação nas pernas.
- ♥ Caminhar na areia melhora a coordenação motora e o equilíbrio.
- ♥ A água, a areia e as rochas contêm iodo, que é benéfico para a estrutura óssea.

€6,05



EXFOLIANTE FACIAL DE ARGILA BRANCA BIO CATTIER (100ml)

Com argila branca e aloe vera, para todos os tipos de pele e para uma limpeza em profundidade. Para completar o cuidado de beleza, aplicar em seguida uma máscara de argila.

€8,60



LOÇÃO CORPORAL HIDRATANTE DE AZEITE BIO DR. ORGANIC (200ml)

Naturalmente hidratante e nutritivo e rico em ácido oleico, o azeite é indicado para peles secas pois ajuda a hidratar e proteger a pele.

€11,95



BENEFLORA ORIGINAL EM PÓ ORTIS (100g)

Um suplemento alimentar feito à base de pré e probióticos que reforça as defesas naturais e restabelece o conforto intestinal. Isto porque fornece uma quantidade ativa de probióticos que favorecem uma flora intestinal saudável e equilibrada.

✓ **não deve nadar pelo menos durante uma hora após ter comido** (verdade)

Há quem diga que é por causa do choque térmico entre a temperatura corporal e a água. No entanto, esta teoria parece estar relacionada com o facto de que, durante a prática de exercício, o fluxo sanguíneo se direciona para a atividade muscular em vez de estar centrado no processo digestivo. Se estiver a fazer a digestão e a nadar ao mesmo tempo, o fluxo sanguíneo pode não ser suficiente para os músculos e originar câibras ou uma indigestão. Mas para isto acontecer seria necessário ter comido e bebido bastante e praticar exercício intenso. Como precaução, é preferível fazer a digestão antes de ir nadar, mas um mergulho rápido na piscina após o almoço é decerto inofensivo.

✗ **usar azul repele os mosquitos** (mito)

Existe a crença de que a cor azul ajuda a repelir os insetos e, de facto, alguns povos do Norte de África pintam as suas casas com tons azulados para os afastarem. No entanto, a melhor forma de estar protegido, em especial em destinos mais tropicais, é sem dúvida usar roupa que cubra as pernas e os braços, assim como repelentes. No caso de ser picado, uma pasta feita com bicarbonato de sódio e água ajuda a aliviar a comichão. Creme de calêndula ou gel de aloé também podem ajudar. Caso não tenha estes produtos à mão, aplique uma pequena quantidade de pasta de dentes.

✗ **para atenuar o efeito de jet-lag o melhor é dormir um pouco** (mito)

Parece tentador, mas descansar um pouco assim que chega ao destino de férias

não é o mais acertado. O melhor é ajustar-se o mais depressa possível ao novo fuso horário: acerte a hora no relógio, tome um duche frio e mantenha-se acordado até à hora de dormir. A melatonina ajuda a regular o relógio biológico. A valeriana pode ajudar em caso de insónia. Para aumentar a energia durante o dia, o ginseng ou o guaraná podem ser uma opção.

✓ **o herpes labial é comum no verão** (verdade)

A exposição à luz solar pode desencadear o aparecimento de herpes labial. Se costuma sofrer deste problema, mantenha os lábios bem hidratados e aplique sempre um batom com protetor solar. Se sofre de surtos de herpes, a toma antecipada de L-lisina é uma boa opção para prevenir o seu aparecimento.

✗ **a trombose venosa profunda apenas acontece no verão** (mito)

A trombose venosa profunda ocorre quando se forma um trombo numa veia do sistema venoso profundo da perna e pode acontecer em qualquer altura do ano. Também é conhecida como síndrome da classe económica porque é comum em voos de longo curso devido ao facto de se permanecer sentado durante muitas horas consecutivas, com pouco espaço para exercitar as pernas. Para minimizar o risco, use meias elásticas de compressão, beba muitos líquidos (evite o álcool e a ca-

feína), sente-se no lugar da coxa e exercite as pernas antes, durante e após o voo. Na maior parte dos aviões há folhetos com dicas de exercícios. Três semanas antes de uma viagem de longo curso, os suplementos com óleos de peixe podem ser úteis para melhorar a circulação. Para promover a circulação sanguínea nos membros inferiores, opte por cremes, cápsulas ou tónicos à base de plantas como a hama-mélia, a gilbarbeira e a castanha-da-índia.

✗ **a melhor forma de evitar o enjoo no mar é permanecer deitado na cabine** (mito)

Quando o nosso sistema de equilíbrio regista uma discordância entre o que o ouvido interno sente e o que os olhos nos transmitem, surge o enjoo do movimento. Esta situação pode ocorrer durante as viagens de carro ou de avião mas é mais significativa a bordo de um barco ou navio. Neste caso, se sentir enjoos o pior que pode fazer é permanecer deitado na cabine, no interior do barco. Deve ficar no *deck*, num local arejado, e manter a cabeça fixa, olhando para o horizonte ou outro ponto de referência fixo (um outro navio ou um objeto na costa). O gengibre é eficaz em enjoos e não provoca sonolência, um efeito secundário normalmente associado a alguns medicamentos antieméticos. ♥

€9,85/€18,00



SOLGAR® L-LISINA
(50 e 100 comprimidos)

A lisina é um aminoácido utilizado no controlo do vírus do herpes. Tem sido sugerido que antagoniza a atividade da arginina (outro aminoácido) que atua na nutrição do vírus.

€13,95



TONIVEN BIO ORTIS
Ampolas (7 x 15 ml) / Gel (100 ml)

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

€20,95



SOLGAR® GENGIBRE
EXTRATO
ESTANDARDIZADO
DA RAIZ
(60 cápsulas vegetais)

Pelo facto de os seus componentes atuarem principalmente ao nível do aparelho digestivo, pode ainda ser útil em casos de falta de apetite e digestões difíceis.

€19,99



MELATOCLAR
(30 cápsulas)

Melatoclar da Dieticlar é um suplemento alimentar à base de melatonina, triptofano e passiflora. A melatonina é uma hormona que desempenha um papel essencial na manutenção do ritmo adequado sono-vigília. O triptofano é um aminoácido essencial que ajuda o cérebro a segregar serotonina, um neurotransmissor cerebral, e a passiflora é uma planta que constitui um dos melhores remédios fitoterápicos em diversas manifestações nervosas. Este suplemento alimentar ajuda a melhorar os sintomas associados à ansiedade, *jet-lag* e insónias.

ÓLEO DE COCO virgem

BIOLÓGICO

NÃO REFINADO

1ª PRESSÃO A FRIO



Distribuído por: **dietimport** 
THE HEALTHY WAY

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

À VENDA NAS LOJAS CELEIRO

cancro

conheça o que está por trás desta doença

O termo cancro designa o grupo de doenças que se caracterizam pelo crescimento anómalo e descontrolado de células que leva à formação de neoplasias. Existem mais de 100 doenças classificadas como cancro e a sua designação depende do órgão ou tipo de células de origem.



tipos de cancro

Existem vários tipos de tumores malignos de acordo com o tipo de células envolvidas:

Carcinoma: é o mais comum e tem origem na membrana que cobre os órgãos, ou seja, nas células epiteliais.

Melanoma: tem origem nas células que produzem a coloração da pele (melanócitos).

Leucemia: cancro no sangue que se caracteriza por um aumento considerável dos níveis de glóbulos brancos (leucócitos).

Linfoma: cancro no sistema linfático.

Sarcoma: tem origem nas células dos tecidos de suporte como o osso, a cartilagem, a gordura e os ligamentos.

De onde vem o termo cancro?

Existem indícios desta doença que remontam há milhares de anos, mas foi o grego Hipócrates quem a apelidou de "cancro" ou "câncer". O "pai da medicina", como é conhecido, viveu entre 460 e 370 a. C. e usou o termo *carcinos* – caranguejo em grego – para descrever certos tipos de tumores que, devido ao seu aspeto e vasos sanguíneos em redor, lhe faziam lembrar as patas do crustáceo.

Causas

A causa fundamental do cancro reside numa alteração ou mutação celular. Uma célula saudável torna-se maligna pois o seu código genético foi alterado, originando uma divisão celular constante e descontrolada.

Tumores benignos e malignos

Apenas os tumores malignos são cancro. Os tumores benignos raramente põem a vida em risco e, regra geral, podem ser removidos e, muitas vezes, regredem. As células dos tumores benignos não se disseminam para os tecidos em redor ou para outras partes do organismo. Por seu lado, os tumores malignos são mais graves, podem colocar a vida em risco e, muitas vezes, podem ser removidos, embora haja a possibilidade de voltarem a surgir. As células dos tumores malignos podem invadir e danificar os tecidos e órgãos circundantes ou ainda libertar-se do tumor inicial e entrar na corrente sanguínea ou no sistema linfático, formando novos tumores noutros órgãos (metastização à distância).

sintomas de alerta e rastreio

Normalmente, as fases iniciais do cancro não provocam dor, pelo que não deve esperar até a sentir. A deteção precoce é fundamental pois aumenta a probabilidade de cura. Muitas vezes, estes sintomas podem não estar relacionados com um cancro, mas caso existam ou haja quaisquer alterações relevantes de saúde, deve consultar o médico.

Nódulos, espessamento ou rigidez persistente na mama ou noutra parte do corpo.

Aparecimento de um sinal novo ou alteração num sinal já existente.

Tosse ou rouquidão persistente.

Feridas que não cicatrizam.

Alterações relevantes dos hábitos intestinais e urinários.

Sangramento ou qualquer secreção anormal.

Dificuldade em engolir e má digestão permanente.

Dor persistente e injustificável em algum local do corpo.

Ganho ou perda de peso sem motivo aparente.

Sensação de fraqueza ou cansaço extremo sem justificação aparente.

Alguns tipos de cancro podem ser detetados antes de começarem a causar problemas, pelo que se realizam exames regulares para despiste em pessoas que não apresentam qualquer sinal. Este rastreio pode ajudar a encontrar e tratar precocemente alguns tipos de cancro como o cancro da mama, o cancro do colo do útero, o cancro do cólon e do reto, o cancro da próstata e o cancro da pele.

A deteção precoce pode aumentar a probabilidade de cura

Diagnóstico, estadiamento, tratamento e efeitos secundários

Se existir um sintoma específico ou um resultado de um exame de rastreio que sugira a existência de um tumor, além das perguntas relacionadas com a história clínica e familiar, o médico pode solicitar diversas análises, raios-X, TAC e outros exames como uma biópsia.

Para poder planear o melhor tratamento, é necessário saber o estágio (extensão) da doença, pelo que o médico terá em consideração o tamanho, a disseminação do tumor para os gânglios linfáticos e a metastização para outras regiões do organismo.

As formas de tratamento mais comuns são a cirurgia, a quimioterapia e a radio-terapia.

Terapias complementares

O diagnóstico do cancro pode mudar a vida de uma pessoa e dos seus familiares, mudança essa difícil de gerir. A ansiedade, a incerteza e o medo são sentimentos emocionalmente desgastantes. Não receie expor honestamente as suas emoções. Ter medo ou sentir-se deprimido são reações legítimas e normais. Terapias individuais ou de grupo que envolvam a expressão das emoções podem ser benéficas pois ajudam a diminuir a ansiedade e promovem o otimismo.

Algumas terapias podem complementar os tratamentos convencionais no sentido de melhorar a qualidade de vida e ajudar a aliviar o stress físico e emocional. Certifique-se sempre com o médico de que quaisquer terapias/atividades são seguras e adequados ao seu caso.

A acupuntura pode ajudar no alívio da dor e técnicas como a massagem, a reflexologia e o ioga promovem o relaxamento, aliviam a tensão muscular, náuseas, dores e podem atenuar a ansiedade, a depressão e o isolamento que muitos pacientes sentem.



€27,19

SOLGAR® ADVANCED ANTIOXIDANT FORMULA (60 cápsulas vegetais)

Suplemento alimentar com vários nutrientes antioxidantes.

fatores de risco

Apesar de não se conseguir explicar a razão pela qual umas pessoas têm cancro e outras não, a investigação tem demonstrado que existem fatores que podem aumentar a probabilidade desta doença surgir. Eis os fatores mais comuns:

- ♥ Idade (o fator de risco mais importante é o envelhecimento).
- ♥ Tabagismo.
- ♥ Luz solar (radiação ultravioleta – UV – do sol ou solários).
- ♥ História familiar.
- ♥ Determinadas hormonas.
- ♥ Infecção provocada por alguns vírus e bactérias.
- ♥ Radiação ionizante (raios-X, radioterapia).
- ♥ Algumas substâncias químicas (exposição profissional a determinadas substâncias, por exemplo indústria química, tintas, construção civil, materiais de limpeza).
- ♥ Alimentação pouco variada e pobre em frutas e vegetais.
- ♥ Falta de exercício físico e/ou excesso de peso.
- ♥ Álcool.



Nutrição e hábitos saudáveis

A alimentação é importante na prevenção do cancro. No entanto, nenhuma dieta consegue reverter ou curar esta doença. As vitaminas, os minerais e outros nutrientes podem ajudar a neutralizar carcinogénios, a assegurar uma função imunitária saudável e a prevenir danos celulares e tecidulares. Os nutrientes antioxidantes têm suscitado particular interesse na comunidade científica, nomeadamente: vitamina A (em particular betacaroteno), vitamina C, vitamina E, vitamina D, selénio, ácido fólico, vitamina B6, magnésio, zinco, coenzima Q-10 e licopeno, entre outros. Pode beneficiar destes nutrientes através de uma alimentação variada ou em suplementos, acerca dos quais deverá sempre obter aconselhamento médico. Faça uma dieta variada que inclua vegetais e frutos frescos bem como cereais integrais e leguminosas. Evite alimentos processados, fumados, curados, fritos e grelhados. Opte por carnes magras e peixe e reduza o açúcar,

tenha ainda em conta

- ♥ Se estiver profissionalmente sujeito a agentes carcinogénicos, respeite as indicações de segurança.
- ♥ Limite a exposição a químicos carcinogénicos em casa: evite produtos de limpeza aerossóis, lave as mãos após usar produtos de limpeza, use luvas ao manusear pesticidas, mantenha as portas e janelas abertas sempre que usar químicos ou tintas em casa.

car, as gorduras e o álcool. Beba água e infusões de plantas.

A atividade física é importante pois ajuda a controlar a fadiga, a tensão muscular e a ansiedade. Atividades moderadas como andar ou nadar ajudam a acalmar a mente e, ao mesmo tempo fortalecem o corpo.

Ocupe o seu dia com atividades que aprecia como ler, ouvir música, conversar com amigos – pequenos prazeres que se revelam surpreendentemente terapêuticos. Descanse e durma bem.

Aliviar os efeitos secundários do tratamento

Após a radioterapia, cuide da pele com suavidade: não esfregue, não apanhe sol nem use roupa apertada. Aplique um creme suavizante de aloe vera ou uma loção não irritante. Faça várias refeições leves ao longo do dia em vez de três refeições mais pesadas. Coma os alimentos mornos para evitar as náuseas.

No caso de falta de apetite, um multivitamínico e mineral pode ajudar a assegurar uma boa ingestão de nutrientes. Plantas como a equinácea e os cogumelos medicinais (coriolus, maitake, reishi, cordyceps) podem ajudar a aumentar a imunidade durante os tratamentos. Aconselhe-se sempre com o médico sobre estas ou outras opções. ♥

meta para o verão:

acabar com a **FLACIDEZ**

tenha um corpo cuidado e tonificado

O que é a flacidez

Por todo o mundo, inúmeras pessoas sofrem com a flacidez. A flacidez da pele resulta de alterações na qualidade da derme e/ou da falta de tonicidade muscular. Com a chegada do calor, este problema escondido pelas camisas de inverno torna-se um verdadeiro desassossego. Devemos agir porque o estilo de vida sedentário e stressante potencia o processo. Mas será que a flacidez é um problema meramente estético? A verdade é que a falta de tonicidade dos músculos torna os ossos instáveis, o que desencadeia problemas associados às articulações.

A flacidez corporal pode ser de origem muscular, cutânea ou uma associação das duas.

flacidez muscular

Ocorre quando o músculo perde tonicidade devido à falta de exercício, envelhecimento e/ou uma má alimentação, o que se torna visível na pele.

flacidez cutânea

É resultado da separação da pele do músculo. Ocorre na maioria das mulheres a partir dos 20 anos devido a fatores hereditários, alterações hormonais ou após um emagrecimento rápido e intenso ou mesmo após a gestação.

como combatê-la

A flacidez deve ser combatida com exercícios localizados pois cada região do corpo tem a sua própria forma de ser trabalhada.

Ao contrário do que muitas pessoas pensam, a tonificação não tem como principal objetivo aumentar o volume muscular mas sim tornar os músculos mais definidos.

A prática regular de exercício físico e uma alimentação adequada são essenciais para um corpo mais tonificado.



SOLGAR® WHEY TO GO™ PROTEÍNA DO SORO DE LEITE EM PÓ

Suplemento de proteína do soro de leite, indicado para o aumento da massa muscular e na melhoria da recuperação após a prática desportiva.

BAUNILHA (340 g)

PVPR | €33,05

CHOCOLATE (454 g)

PVPR | €33,05



SOLGAR® L-CARNITINA (30 e 60 comprimidos)

Suplemento de L-Carnitina, aminoácido importante no metabolismo das gorduras, especialmente nas células dos músculos e coração (aumenta a conversão dos ácidos gordos em energia).

(30 COMPRIMIDOS) PVPR | €30,40

(60 COMPRIMIDOS) PVPR | €56,85



€12,75

SOLGAR® CÍTRATO DE MAGNÉSIO (60 comprimidos)

Suplemento de magnésio, um mineral que ajuda na melhoria da atividade muscular porque reduz os espasmos que podem surgir. Também contribui para a normalização de pressão sanguínea ao relaxar a musculatura.

Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado. Se está a tomar alguma especialidade farmacêutica ou se sofre de alguma doença, consulte primeiro o seu médico antes de tomar os suplementos sugeridos

dicas para tonificar o corpo

dicas de exercícios

- ♥ Se a mensalidade do ginásio está fora do seu orçamento, faça exercícios em casa! Por exemplo: abdominais, agachamentos, flexões ou salto à tesoura, entre outros. Use garrafas de água como peso e as escadas como *steps*.
- ♥ Qualquer exercício físico deve começar lentamente, aumentando o número de séries e repetições de forma gradual, com o abdómen sempre contraído.
- ♥ As séries devem ter entre 15 e 20 repetições, com cargas médias.
- ♥ Saltar à corda é um exercício bastante completo para quem pretende tonificar o corpo pois trabalha coxas, gêmeos, abdominais e tríceps ao mesmo tempo.
- ♥ Para que o contorno dos músculos fique visível, é necessário perder a gordura em excesso. Assim, aposte em exercícios aeróbicos (por exemplo: andar, correr, nadar, pedalar, etc.) durante 40 minutos, 3/4 vezes por semana.
- ♥ Para tonificar a barriga: quando o exercício abdominal é bem feito, bastam 25 repetições 4 vezes por semana.
- ♥ Para pernas torneadas: caminhe 40 minutos por dia, 4 vezes por semana, em terreno plano e depois procure aumentar a intensidade através de um percurso acidentado e com algumas subidas.
- ♥ Nádegas firmes: faça elevações alternadas das pernas – no chão, apoiada nos joelhos e nas mãos, levante a perna à altura da bacia, com o pé a apontar para baixo. Mantenha o alinhamento.
- ♥ Exercitar grupos musculares alternados (braços e pernas, por exemplo) aumenta a quantidade de calorias queimadas (está indicado para quem quer emagrecer e/ou definir os músculos).
- ♥ Se apenas pretender fortalecer os músculos, pode treinar todos os grupos musculares 3 vezes por semana e, gradualmente, aumentar até 6 vezes por semana.
- ♥ No final, não se esqueça de alongar os músculos que exercitou.



saltar à corda



abdominais



localizados

a alimentação ajuda

desde €2,75

YOFUS BIOLÓGICOS PROVAMEL

(500 g e pack de 4 x 125 g)

Alternativas ao iogurte, à base de soja biológica. São leves, de fácil digestão e deliciosamente frutados. Diversos sabores.



€2,83

FLOCOS DE AVEIA INTEGRAIS SOLÚVEIS KÖLLN

(200 g)
Estes flocos de aveia integral dissolvem-se facilmente em leite ou sumo. São práticos e de fácil preparação.



dicas de alimentação

- ♥ O desempenho desportivo é influenciado pela alimentação que pratica.
- ♥ 2 a 3 horas antes do exercício: 1 yofu de soja + 1 peça de fruta.
- ♥ 1 hora antes do exercício: 1 barra de cereais ou 1 banana ou 1 batido proteico.
- ♥ Após o treino: 1 batido proteico ou aveia + leite magro ou bebida de soja.
- ♥ Privilegie alimentos ricos em magnésio (mantém um bom funcionamento dos músculos e densidade óssea), vitaminas do complexo B (essenciais para a produção de energia e nos processos metabólicos das células) e fibras (promovem a saciedade).
- ♥ As proteínas são macronutrientes responsáveis pela construção da massa muscular e ajudam a mantê-la estável. Por isso devem ser incluídas na alimentação diária.
- ♥ Os hidratos de carbono complexos são absorvidos lentamente pelo organismo, proporcionando uma taxa constante de glicose no sangue.
- ♥ Lista de compras: não deixe que falem na despensa alimentos como fruta, sumos naturais, laticínios magros, massa, arroz, pão e cereais integrais, ervas aromáticas, carnes brancas, peixe, soja, legumes e frutos secos.

Com empenho, alimentação rica em proteínas e aminoácidos essenciais, atividade física regular e suplementos alimentares, pode conseguir uma silhueta firme e tonificada.

A aveia é um cereal muito nutritivo e rico em vários dos nutrientes mencionados

ÓLEO DE COCO virgem

BIOLÓGICO

NÃO REFINADO

1ª PRESSÃO A FRIO



Distribuído por: **dietimport**
THE HEALTHY WAY

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

À VENDA NAS LOJAS CELEIRO

planta

as partes comestíveis
do coco têm diferentes
benefícios alimentares

Coco

O coco é o fruto do coqueiro (*Cocos nucifera* L.), uma árvore que cresce em regiões tropicais e em terrenos com pouca altitude no litoral, como o Brasil.



Óleo

Tem estado em voga ultimamente. Quando extraído a frio e sem passar por processos de hidrogenação ou aquecimento, apresenta um perfil lipídico forte em ácidos gordos saturados de cadeia média (ácidos láurico, mirístico e palmítico) que são de fácil digestão. Este óleo é utilizado na culinária para substituir outros tipos de gorduras, principalmente as hidrogenadas, pois apresenta estabilidade a temperaturas elevadas. Também pode ser consumido em cru, mas sempre com moderação. Existem estudos que indicam que a utilização do óleo de coco é benéfica em caso de problemas de absorção gastrointestinal devido ao seu teor em ácidos gordos de cadeia média.

As gorduras presentes no óleo de coco são mais facilmente utilizadas para produção de energia, o que resulta num menor grau de armazenamento em tecido adiposo. Por este motivo, tem-se proclamado o seu potencial benéfico para o emagrecimento. Parece ainda elevar o aumento da fração HDL do colesterol ("bom colesterol"), o que lhe confere vantagem relativamente ao seu uso em culinária como alternativa a gorduras hidrogenadas, que são as principais responsáveis por problemas do foro cardiovascular, obesidade e cancro.

O óleo de coco também tem propriedades emolientes pelo que é bastante utilizado na área da cosmética, com benefícios para a pele, uma vez que ajuda a manter a sua hidratação e também a reverter casos de pele irritada ou inflamada.

Se consumido cru, indica-se uma dose de até 3 colheres de sopa por dia, podendo ser adicionado a saladas, sopas, iogurtes ou batidos. Esta ingestão deve ter em conta a redução de outras fontes diárias de gordura. 1 colher de sopa de óleo de coco fornece: 117 kcal e 14 g de gorduras (12 g de ácidos gordos saturados).

Água

É muito apreciada porque é refrescante e hidratante, tendo poucas calorias (50 Kcal/200 ml). Quanto mais verde for o coco, mais água terá. A quantidade de nutrientes presentes também varia consoante o estado de amadurecimento do fruto e, na água de coco, quando o coco está menos maduro, abundam minerais como o potássio, sódio, cálcio e magnésio, que são úteis para o balanço hidro-eletrólítico, sobretudo, em caso de prática desportiva. Também contém vitamina C, nutriente reconhecido como importante em caso de constipações e gripes.

Polpa

Pode ser consumida ao natural e também tem várias utilizações na culinária, sendo normalmente raspada e adicionada, por exemplo, a pratos de caril e doces. Nutricionalmente, a polpa de coco fornece um bom aporte de fibra, sendo por esse motivo benéfica ao bom funcionamento do trânsito intestinal. Por ter um teor superior de gordura, fornece mais Calorias (354 Kcal/100 g) do que, por exemplo, a água de coco. Assim, a polpa de coco deve ser consumida com moderação em caso de necessidade de restrição calórica. ♥



ÁGUAS DE COCO DR. ANTÓNIO MARTINS

As águas de coco Dr. António Martins são 100% vegetais e estão isentas de lactose, açúcares adicionados (contêm açúcares naturalmente presentes), conservantes ou corantes. São de agricultura biológica. Estão disponíveis em embalagens tetrapak de 500 ml ou em garrafas de 200 ml nas seguintes variedades:

ÁGUA COCO NATURAL (200 ml)
PVPR | €1,85

ÁGUA COCO NATURAL (500 ml)
PVPR | €2,65

ÁGUA DE COCO + BANANA (500 ml)
PVPR | €2,65

ÁGUA DE COCO + ANANÁS + ACEROLA (500 ml)
PVPR | €2,65

€7,15



ÓLEO COCO BIO KOKOSOL VITAQUELL (200 g)

Óleo de coco virgem biológico é extraído por pressão a frio a partir do miolo do coco e não refinado. Pode ser usado na culinária e é ideal para fritar, assar e grelhar. Pode ainda ser utilizado na pele.

Sabia que...

AS CAMINHADAS, além de exercitarem o corpo, promovem o sentido de orientação e até a interação social?



O que são?

Uma ótima forma para se manter fisicamente ativo, as caminhadas podem ser o percurso que faz a pé desde casa até algum ponto na sua localidade. Podem também ser uma atividade com um grau maior de organização, realizada em grupo (pedestrianismo). Quando os participantes adquirem mais experiência e vão inclusive empregando técnicas de montanhismo, temos o *trekking*.

Quais são os benefícios?

Realizam-se ao ar livre, promovendo o sentido de orientação e a observação de áreas geográficas que poderiam passar despercebidas. Podem ser feitas com familiares, amigos ou parceiros de caminhada — promovendo a interação social — ou a solo, constituindo um momento para meditar e livrar-se do stresse.

As caminhadas contribuem ainda para a manutenção ou redução do peso corporal, para a diminuição do risco de desenvolvimento de problemas cardiovasculares e diabetes, para o aumento da fração HDL de colesterol ("bom colesterol"), auxiliam na diminuição da tensão arterial e promovem o bom funcionamento do sistema osteoarticular. ♥

utilize sempre um calçado confortável e apropriado ao tipo de caminhada

alguns conselhos

para as suas caminhadas

- ♥ Beba água: hidratar é preciso.
- ♥ Se for sozinho, aproveite para ouvir música.
- ♥ Caso se afaste da sua área de residência, leve a sua identificação e telemóvel.
- ♥ Procure grupos de pedestrianismo ou de *trekking*, aconselhando-se com amigos experientes.

Últimas notícias

Suplementos multivitamínicos melhoram o funcionamento cerebral

De acordo com investigadores do Reino Unido, a toma diária de um suplemento multivitamínico pode melhorar o desempenho cognitivo tanto de crianças como de adultos.

Foram monitorizados grupos de crianças, homens e mulheres saudáveis que tomaram diariamente suplementos alimentares comercialmente disponíveis de multivitamínicos e minerais, durante 4 a 12 semanas, tendo sido testado o desempenho cognitivo dos participantes através de tarefas que requerem a utilização da atenção, memória, precisão ou de multitarefas.

Os resultados obtidos vêm aumentar a evidência de que os suplementos alimentares oferecem benefícios significativos e variados. ♥

Fonte: www.nutraingredients.com/Research/Multivitamin-supplements-boost-brain-function-say-UK-researchers

Os ácidos gordos ómega-3 podem contribuir para a diminuição dos danos provocados pelo tabaco

Os ácidos gordos ómega-3 podem ajudar a reduzir os danos fisiológicos provocados pelo hábito de fumar, de acordo com um novo estudo apresentado no Congresso Mundial de Cardiologia.

Este estudo foi conduzido na Grécia e avaliou o efeito da suplementação oral com 2 g diários de ácidos gordos ómega-3 nas propriedades das paredes arteriais de fumadores de tabaco durante 4 semanas.

Os resultados sugerem que os ácidos gordos ómega-3 inibem os efeitos prejudiciais do tabaco na função arterial. ♥

Fonte: www.nutraingredients.com/Research/Omega-3-may-reduce-damage-from-smoking-suggests-research



WATSU

Shiatsu dentro de água

Na edição anterior da revista Vida Celeiro, falámos do shiatsu na rubrica Terapia. Nesta edição, vamos apresentar uma terapia derivada do shiatsu com algumas peculiaridades: o watsu.

O watsu deriva da fusão das palavras *water* (água) e *shiatsu* (pressão dos dedos, tal como foi referido na edição anterior). É uma técnica de hidroterapia relaxante que foi desenvolvida na Califórnia (EUA), na década de 1980, por Harold Dull. É uma forma de terapia aquática de equilíbrio energético e corporal que resulta da combinação de movimentos fluidos e harmoniosos e técnicas de shiatsu dentro de água quente. Os movimentos são combinados com pressão com os dedos em pontos de acupuntura oriental e massagem shiatsu enquanto se flutua numa piscina ou meio aquático com uma profundidade de 1 metro e água aquecida à temperatura de 35°C.

Esta terapia combina elementos de massagem, movimentos corporais, shiatsu e alongamento muscular, proporcionando um estado profundo de relaxamento geral, serenidade e mudanças positivas significativas no sistema nervoso e neuromuscular.

O watsu utiliza a leveza do corpo na água quente para libertar a coluna vertebral, movimentar as articulações e alongar os músculos, possibilitando uma enorme liberdade de movimentos executados em harmonia com a respiração, permitindo assim influenciar beneficamente a mente e o corpo.

Esta modalidade tem vindo a ser incorporada em programas de tratamento terapêutico, em clínicas e centros de reabilitação, spas, centros termais e hospitais, podendo ser utilizada pelo público em geral, ou por exemplo, nas termas do Estoril*. ♥

Uma técnica de hidroterapia relaxante, que combina movimentos fluidos e harmoniosos com técnicas de shiatsu, dentro de água quente

Parceria Termas do Estoril

Se leu o artigo e ficou com vontade de experimentar o watsu, aproveite a parceria do Celeiro com as termas do Estoril. Durante este verão, as Termas do Estoril oferecem 10% de desconto aos clientes Celeiro nas sessões de watsu realizadas no Estoril Wellness Center. Para desfrutar do desconto, deve apresentar o seu cartão de cliente Celeiro. O desconto não é acumulável com outras promoções em vigor e é válido até 30 de setembro de 2012.

***Termas do Estoril**

Av. de Portugal | 2765-272 Estoril | Tel.: 214 658 610 | www.estorilwellnesscenter.pt



benefícios das

técnicas watsu

- ♥ Alívio e diminuição da dor muscular e articular.
- ♥ Alongamento e reequilíbrio da postura da coluna vertebral.
- ♥ Melhoria dos movimentos e da flexibilidade.
- ♥ Diminuição do stress e tensão muscular.
- ♥ Diminuição dos espasmos musculares.
- ♥ Aumento do relaxamento muscular.
- ♥ Melhoria na resposta do sistema imunológico.
- ♥ Diminuição da ansiedade e da convulsividade.
- ♥ Diminuição da dor emocional.
- ♥ Decréscimo da frequência cardíaca e respiratória.
- ♥ Melhoria nos padrões do sono e da digestão.

De uma forma geral, o watsu ajuda a recuperar o equilíbrio corporal e energético, promovendo a reabilitação física e mental, melhorando o bem-estar geral do indivíduo.

Kaminomoto

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



À venda em farmácias e dietéticas

EXPANSÃO YORK - ED. ROQUE, LDA
T. 21 355 36 60 | www.expansao-york.pt



METADE DA POPULAÇÃO PORTUGUESA COM MAIS DE 18 ANOS TEM EXCESSO DE PESO e 15 em cada 100 pessoas são mesmo obesas. Esta é a conclusão de um estudo recente da Sociedade Portuguesa para o Estudo da Obesidade.

Apesar de não sermos apologistas de uma perda de peso rápida mas sim de uma mudança de estilo de vida, elaborámos este artigo para as pessoas que precisam de perder aqueles quilinhos a mais para o verão

Esperamos que o mesmo seja tomado como um início das mudanças necessárias a um estilo de vida saudável.

Dada a importância comprovada da alimentação no aumento, manutenção e redução do peso corporal, é necessário que haja grande força de vontade e empenho para atingir os objetivos.

Uma alimentação saudável caracteriza-se por:

- Ser completa.
- Ser equilibrada.
- Ser variada.

A tendência natural do organismo é para resistir a qualquer mudança brusca, quer seja para ganhar ou perder peso. Manter a linha depois de ter seguido uma dieta de emagrecimento é a parte mais difícil de todas. Para contrariar esta tendência, há que selecionar a dieta mais adequada a cada caso particular.

Siga o nosso plano alimentar e perca peso em 10 dias

♥ 30 min. antes do pequeno-almoço	2 cápsulas de SlankUfit® Xtra Reduz Appetite Bional + 200 ml de água.
♥ Pequeno-almoço	1 copo de bebida de soja light com cálcio Provamel ou 1 chávena de Tisana Ligne Bio com casca de limão + 2 tiras de pão azimo ou 2 galletes de milho Naturefoods + 1 colher de sobremesa de creme de soja ou doce Lihn + 15 bagas de goji (Após 20 minutos) 1 ampola de MethodDraine Depurativo Express Ortis 1 cápsula de Solgar® Multi-Nutrientes Earth Source® 1 cápsula de Solgar® Tonalin® CLA.
♥ Meio da manhã	1 peça de fruta: 2 fatias de ananás ou 1 laranja ou 2 tangerinas ou 1 maçã ou 1 nectarina ou 2 fatias de melancia + 1 bolacha Maria.
♥ 30 min. antes do almoço	2 cápsulas SlankUfit® Xtra Reduz Appetite Bional + 200 ml de água + 1 colher de sopa de óleo de coco Vitaquell.
♥ Almoço	Hambúrguer de soja + salada de rúcula, agrião, alface e pimentos ou Sopa sem batata nem cenoura com 2 colheres de sopa de leguminosas ou 2 barritas substitutas de refeição Siken Form com 1 copo de água 1 cápsula de Solgar® Multi-Nutrientes Earth Source® 1 cápsula de Solgar® Tonalin® CLA.
♥ 1.º lanche da tarde	1 snack Siken Form ou 1 puré de fruta Clearspring ou 1 chávena de chá verde com limão Teekanne + 2 bolachas Maria
♥ 2.º lanche da tarde	1 chávena de Tisana Ligne Bio com casca de limão + ½ pão integral + 1 colher de sobremesa de doce Lihn ou 200 ml de água de cocobio Dr. António Martins + 2 galletes de milho bio Naturefoods ou 1 Yofubio Provamel + 2 colheres de sopa de frutos secos simples (não adoçados nem salgados)
♥ 30 min. antes do jantar	2 cápsulas de SlankUfit® Xtra Reduz Appetite Bional + 200 ml de água + 1 colher de sopa de óleo de coco Vitaquell
♥ Jantar	Salada de alface, cenoura, cebola, couve-roxa, rebentos de soja, milho, queijo fresco e gomásio ou salada de quinoa e rúcula ou Sopa sem batata nem cenoura com 2 colheres de sopa de leguminosas (alternar com o almoço) ou 2 barritas substitutas de refeição Siken Form com 1 copo de água 1 cápsula de Solgar® Multi-Nutrientes Earth Source® 1 cápsula de Solgar® Tonalin® CLA
♥ Ceia	1 copo de bebida de arroz com cálcio ou de aveia Provamel

A prática regular de exercício físico e a toma de suplementos alimentares também são um auxílio poderoso no processo de emagrecimento porque ajudam a tonificar o corpo e possuem ainda a capacidade de aumentar os níveis de energia e de bem-estar

conte com a ajuda dos nossos profissionais

Para obter um plano alimentar personalizado, pode marcar uma consulta junto das nossas nutricionistas no **Espaço Saúde e Bem-estar** situado na nossa Loja Celeiro da Rua 1.º de Dezembro, Lisboa. Tel. 21030 60 39.

Horário: quarta-feira e quinta-feira (das 15h às 19h) ou sábado (das 9h às 18h). Ou na Loja Celeiro do Fórum Sintra. Tel. 21017 66 42

Horário: segunda-feira (das 15h às 19h).

A consulta de Nutrição consiste no levantamento de vários dados pessoais (história clínica, história alimentar, medição da composição corporal) para um aconselhamento alimentar e de suplementos alimentares absolutamente personalizado.

O preço da primeira consulta é €19 e o preço das consultas de seguimento é 15€. ♥

€10,49



SLANKUFIT® XTRA BIONAL (40 cápsulas)

Suplemento alimentar que aumenta a sensação de saciedade (reduzindo o apetite). Deve ser usado a par de uma dieta equilibrada e saudável, da prática de exercício físico regular e da ingestão de 1,5 l a 2 l de água por dia.

€41,60



SOLGAR TONALIN CLA (60 cápsulas vegetais)

É uma fórmula patenteada derivada de óleo de açafrão natural que contém os dois isómeros de CLA: cis-9, trans-11 e trans-10, cis-12. Ajuda em dietas de emagrecimento, na melhoria da performance desportiva, no aumento da massa muscular e redução de tecido adiposo.

€1,45



BARRITAS SUBSTITUTAS DE REFEIÇÃO SIKEN FORM (44 g)

Deliciosas barritas para substituir o almoço ou o jantar (2 barritas substituem uma refeição). Ricas em fibras e com todos os nutrientes necessários para o organismo. Únicas em sabor. Acompanhar com bastante água.

€6,55



TISANAS LIGNE BIO BIOTECHNIE (20 saquetas)

À base de chá verde, groselha negra e bétula, auxilia em dietas de emagrecimento, estimulando a queima de açúcar e gordura. A groselha e a bétula reforçam os efeitos purificantes do chá verde, contribuindo para a eliminação de toxinas.

CURVAS COM FORMA?



⊖ GORDURA ⊕ FIRMEZA

BIOFIL™ SUPLEMENTOS ALIMENTARES DESDE 1987

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

Biofil™ é uma marca registada de Biofil™ Suplementos Alimentares, Lda. Rua Eduardo Coelho 1-3-5 1100-001 Lisboa | biofil.pt | info@biofil.pt

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



CELEIRO

perguntas e respostas

Envie-nos as suas dúvidas e questões para:
vidaceleiro@celeiro-dieta.pt

consultório

por Dr. Pedro Lôbo do Vale
médico de clínica geral

dieta

Tenho uma grande amiga que iniciou há pouco tempo a dieta do grupo sanguíneo e diz que já se sente melhor. Será que poderei beneficiar com este tipo de dieta?

Alexandra

Cara leitora,

A dieta do tipo sanguíneo foi desenvolvida pelos médicos naturopatas James e Peter J. d'Adamo e outros técnicos que se dedicaram ao estudo da nutrição e chegaram à conclusão de que o tipo de sangue determina a alimentação ideal.

Efetivamente, no mundo moderno, surgem cada vez mais problemas crónicos e travam-se autênticas batalhas para tentar combater doenças como a obesidade, artrite, rinite, asma e até distúrbios neurológicos, assim como a depressão, cansaço crónico, psoríase, fibromialgia, entre outras. Devido a pesquisas realizadas durante cerca de meio século, os cientistas mencionados concluíram que não podemos comer de tudo porque cada organismo está preparado para digerir e assimilar determinados alimentos, mas não todos. Estas conclusões chegaram através de inúmeros testes realizados ao sangue dos vários indivíduos incluídos no estudo. Estes testes avaliaram a sensibilidade específica de cada grupo sanguíneo relativamente a milhares de alimentos, verificando-se resposta positiva, negativa ou neutra. Assim, enquanto alguns alimentos nos dão energia e contribuem para o nosso bem-estar, outros estão na origem de algumas das doenças mencionadas. Através dos testes estabeleceram-se tabelas de alimentos relacionados com o tipo de sangue, segundo as quais os alimentos estão divididos em alimentos preferidos, a moderar e a evitar.

Há, de facto, pessoas que seguem este tipo de dieta e observam melhorias ao adequarem os alimentos ingeridos ao grupo sanguíneo, nomeadamente em determinadas situações como nervosismo, alterações gastrointestinais ou dores inespecíficas.

Pode integrar alguma da informação das tabelas referidas e adequar ao seu grupo sanguíneo, experimentar durante 1 semana a 15 dias e verificar as melhorias em termos de bem-estar e saúde.

anorexia

A minha filha tem 15 anos e sempre foi magra mas saudável. Neste momento, tem nitidamente peso a menos e está constantemente preocupada com o peso e a fazer exercício físico. Estou muito preocupada. Será que tem anorexia? O que poderá ajudar?

Fernanda

Cara leitora,

A anorexia nervosa, ou simplesmente anorexia, é um transtorno alimentar em que, muitas vezes, está implícita uma distorção da imagem corporal. Este transtorno alimentar provoca ansiedade associada às Calorias, sendo comum a contagem de Calorias e a limitação do consumo alimentar (quer em termos de quantidade, quer em qualidade), pois, muitas vezes, apenas se ingere um tipo de alimento (por exemplo: fruta). Também são sinais comuns à anorexia, o sono e cansaço excessivos, esconder alimentos e a prática de exercício físico em excesso, pois o objetivo sempre presente é a perda de peso e há uma grande preocupação com o peso e imagem. Como já referido, há uma distorção da realidade em relação à imagem pois uma magreza excessiva é observada ao espelho como sendo peso em excesso.

É importante falar com a sua filha e estar atenta aos sinais acima mencionados. E se observar que pode efetivamente enquadrar-se nesta doença, deve orientá-la para um psiquiatra porque se trata de um transtorno do foro psicológico. Muitas vezes, quando esta situação não é devidamente acompanhada, transforma-se num problema físico pois são comuns casos de desnutrição graves que podem conduzir a problemas ósseos precoces (osteopenia ou osteoporose), problemas imunitários (maior suscetibilidade a infeções), problemas renais e cardíacos graves e até mesmo a morte, como infelizmente se ouve falar na comunicação social.

Não quero assustá-la com estas palavras, mas a vigilância dos nossos filhos, sobrinhos ou netos — uma vez que se trata de uma doença que atinge sobretudo adolescentes — é essencial e preventiva. Mais uma vez, a anorexia é um transtorno altamente perigoso já que pode ter efeitos duradouros na saúde física, psicológica e emocional. Quando diagnosticada, a doente necessita de um acompanhamento pluridisciplinar: psiquiatra, psicólogo e nutricionista, entre outros. Os tratamentos incluem aconselhamento e terapia, podendo incluir a família ou mesmo grupos (terapia de grupo), acompanhamento e planeamento nutricional. Nesta fase de acompanhamento, existem suplementos alimentares que podem ajudar, entre os quais o feno-grego. Trata-se de umas das plantas mais tónicas e reparadoras nos casos de enfraquecimento geral. As vitaminas do complexo B também podem constituir um bom coadjuvante neste caso pois são essenciais para o aproveitamento dos alimentos e para a sua transformação em energia.



gravidez

Estou grávida de 8 semanas e costumo pintar regularmente o meu cabelo.

Posso continuar a fazê-lo ou devo parar?

Sofia

Cara leitora,

Embora os cremes colorantes contêm cada vez menos ingredientes de potencial risco, é normalmente recomendável que, durante a gravidez, especialmente no primeiro trimestre, se evite a aplicação de substâncias (medicamentos ou outros produtos químicos) que não sejam necessárias ao organismo e possam passar para a corrente sanguínea. Contudo, isto não indica que a aplicação de colorantes capilares tem diretamente algum efeito adverso durante a gravidez. Até à data, ainda não são conclusivos os estudos científicos realizados sobre esta temática e todos os ingredientes utilizados nos colorantes capilares são autorizados pelas Autoridades de Saúde da Comunidade Europeia, não havendo por isso, à partida, qualquer contra-indicação na sua utilização por mulheres grávidas. Apesar do risco da passagem de substâncias presentes nos colorantes capilares para o organismo não ser muito significativa, por uma questão de segurança, muitas vezes, recomenda-se às grávidas que evitem o uso de colorantes capilares durante o período gestacional porque alguns ingredientes presentes nestes produtos, mesmo os mais naturais, podem causar algum tipo de reação alérgica, imprevisível, a algumas pessoas, e estas alergias têm que ser tratadas com medicamentos contraindicados na gravidez. Caberá, assim, a cada mulher decidir utilizar ou não colorantes capilares durante a gravidez. No entanto, deve-se optar por aplicar produtos colorantes capilares que privilegiem os ingredientes naturais e reduzam ao máximo químicos agressivos na sua composição, nomeadamente o amoníaco, o álcool, o resorcinol, os parabenos e o peróxido de hidrogénio. Esta é uma forma de reduzir ainda mais o risco das substâncias perigosas passarem para a corrente sanguínea e, conseqüentemente, uma alternativa mais segura para colorir os cabelos.

Realço ainda a importância de ler as informações contidas nas embalagens dos produtos antes da sua utilização e que o teste de tolerância ao mesmo seja sempre feito numa pequena área do corpo.

azia

Tenho 65 anos e ultimamente tenho tido alguns episódios de azia. Sei que, por vezes, cometo alguns excessos às refeições, mas existe algo natural que possa tomar para aliviar a azia?

António

Caro leitor,

A azia – também denominada acidez estomacal ou pirose – está, na maioria dos casos, relacionada com digestões difíceis e prolongadas e excessos alimentares ou alcoólicos.

O esófago, o canal por onde passam os alimentos entre a boca e o estômago, possui na entrada do estômago um esfíncter que se deve manter fechado após a passagem dos alimentos para os ácidos digestivos não passem para o esófago. No entanto, por vezes, os músculos do esfíncter perdem a elasticidade e permanecem abertos, permitindo o refluxo e provocando a azia, com os desagradáveis sintomas de ardor no peito, aumento de salivação, tosse e mesmo dor torácica.

Para um tratamento correto, é importante o diagnóstico desta patologia através de endoscopia alta. No entanto, através de alguns cuidados alimentares, da alteração de certos hábitos de vida e da toma de medicamentos e suplementos naturais, muitas vezes, é possível o alívio dos sintomas. Para tal é importante que as refeições sejam fracionadas ao longo do dia, que os alimentos sejam bem mastigados e ensalivados e ainda que se procurem identificar os alimentos que provocam maior sensibilidade de forma a serem evitados. Deve-se também reduzir a ingestão de café, chá ou outras bebidas cafeinadas, assim como de bebidas alcoólicas.

Tentar ter uma vida calma e evitar o tabaco é igualmente importante, bem como não fazer refeições pesadas antes de deitar e ingerir bastantes líquidos.

A toma de antiácidos pode ser recomendada pelo médico ou técnico de saúde, mas também existem alguns suplementos alimentares que podem ajudar à correta digestão dos alimentos e impedir o refluxo dos ácidos estomacais: o litotâminio, com propriedades antiácidas; a alteia e o milfolho, com propriedades digestivas; a melissa, que tem ação calmante; a argila branca, com ação protetora das mucosas e o alcaçuz, que é suavizante e protetor das mucosas, são boas opções.

Argão

conheça a fonte do

ouro marroquino

O argão é uma árvore bastante importante para a população berber, sendo até sagrado para alguns aldeamentos. Os seus frutos demoram cerca de um ano a amadurecer e podem ser conservados até 20 anos desde que se mantenham intactos. A partir deles, o óleo de argão ainda é produzido de forma tradicional, uma tarefa realizada manualmente por mulheres que separam cuidadosamente as sementes do argão e as tostem, sendo esta tosta que contribui para as características únicas do seu óleo.

A seguir, estas sementes são transformadas numa pasta que permitirá a extração do óleo. Só este é que é

posteriormente vendido e exportado. O óleo de argão é um artigo de luxo, difícil de encontrar fora da região de Marrocos, mas devido à divulgação das suas características únicas a sua procura por *chefs* de todo o mundo e pela indústria cosmética aumentou de tal forma que o seu preço de comercialização atinge valores muito elevados quando comparado com o de outros óleos, daí a sua vulgar designação de ouro marroquino. Entre as características do óleo de argão destacam-se o seu teor de 80% de ácidos gordos insaturados, a riqueza em ácidos gordos essenciais e a resistência à oxidação, superior à do azeite. ♥

O argão
(*Argania spinosa*)
é uma árvore
presente na região
semideserta
do Sudoeste
de Marrocos
e em menor escala
na província
de Tindouf,
na Argélia.

Gama Dr. Organic de Óleo de Argão Marroquino

€7,05



GEL DE DUCHE (200 ml)

Este gel combina o óleo de argão com uma mistura de ingredientes bioativos de forma deixar a pele hidratada e revigorada. Também pode ser aplicado no cabelo.

€10,35



CHAMPÔ (265 ml)

Um champô rico que limpa e amacia o cabelo, deixando-o com um aspeto hidratado e revitalizado.

€10,35



AMACIADOR (265 ml)

Hidrata e protege as cutículas, ao mesmo tempo que penetra no córtex do cabelo deixando-o macio, brilhante e cheio de vitalidade.

€10,35

CUIDADO CAPILAR INTENSIVO (200 ml)

Devido à sua ação restauradora e a propriedades protetoras, este óleo também foi chamado por alguns especialistas de "ouro líquido". Nutre e repara intensivamente o cabelo danificado, aumentando a sua força desde o interior das fibras capilares e tornando-o menos quebradiço.



€20,99

SÉRUM CAPILAR (100 ml)

Com patchouli, canela, jacarandá e uma combinação de extratos africanos, esta fórmula ultra-leve é rapidamente absorvida pelo cabelo deixando-o macio, brilhante e tratado. Para uma ação antifriz, experimente aplicar algumas gotas no cabelo seco, sempre que necessário.



€10,35

LOÇÃO CORPORAL (200 ml)

Esta loção corporal com propriedades rejuvenescedoras nutre a superfície da pele ao mesmo tempo que promove a regeneração celular, deixando a pele macia e naturalmente revitalizada.





benefícios para a beleza

óleo de argão

A nível cosmético, as características do óleo de argão fazem dele um ingrediente único no combate ao envelhecimento, além de ser altamente hidratante, regenerador e nutritivo. A sua importância tornou-se notável com a observação das mulheres berberis que o utilizavam para combater a secura da pele e do cabelo devido às condições agrestes da sua região (sol intenso e ventos fortes). Na medicina tradicional, este óleo é ainda usado para tratar doenças da pele como acne ou varicela, para prevenir as estrias nas grávidas e para alívio de dores de reumatismo quando massajado nas articulações.

Descubra
toda a gama
de Argão Bio
Dr. Organic
numa loja
Celeiro

€15,65

CREME DE NOITE (50 ml)

Este creme de noite intensamente rico inclui também os extratos africanos de kigelia, ro-selle e boabab que, com as suas propriedades antioxidantes, ajudam a amaciar a pele e a aumentar os níveis de vitamina C, deixando-a com um aspeto rejuvenescido.

Os produtos podem sofrer alterações de imagem/apresentação

€12,95

ÓLEO DE BANHO E DE MASSAGEM (100 ml)

Super-rico e hidratante, o óleo de argão é aqui combinado com uma mistura de óleos essenciais e extratos de forma a resultar num óleo de banho e massagem hidratante, restaurador e, ao mesmo tempo, estimulante, deixando a pele revitalizada, macia e brilhante.

€9,75

BÁLSAMO DE MÃOS E UNHAS (100 ml)

Formulado especialmente para as mãos mais secas, este creme reparador ajuda a hidratar e a proteger até a pele das mãos mais secas e danificadas durante 12 horas.

€15,65

SÉRUM DE OLHOS COM AÇÃO REFIRMANTE INSTANTÂNEA (30 ml)

As propriedades rejuvenescedoras do óleo de argão são aqui utilizadas para a criação de um sérum de olhos facilmente absorvível e altamente hidratante, com ação antirrugas e anti-idade. As linhas de expressão são, assim, minimizadas e as rugas suavizadas.

€20,99

CREME REFIRMANTE DOS SEIOS (100 ml)

A riqueza em triglicéridos do óleo de argão combinada com CellActiveForm, um complexo de ação tonificante e refirmante dos seios, com ação clinicamente comprovada, torna este creme uma importante ajuda para a recuperação da elasticidade da pele dos seios e firmeza dos tecidos em seudor.

fairtrade

O FAIRTRADE, OU "COMÉRCIO JUSTO", é um conceito de relação comercial/social que consiste numa abordagem alternativa ao comércio convencional e tem como objetivo corrigir os desequilíbrios de poder nas relações comerciais, corrigir os mercados instáveis e as injustiças do comércio convencional, sendo, assim, considerado um dos apoios importantes na sustentabilidade económica e ecológica.



Alguns produtos com marca Fairtrade que encontra nas lojas Celeiro

O comércio justo pode, então, definir-se como uma parceria entre produtores e consumidores baseada no diálogo, transparência e respeito, que procura alcançar mais equidade no comércio internacional. Esta abordagem contribui para o desenvolvimento sustentável oferecendo melhores condições comerciais, criando oportunidades e protegendo os direitos dos produtores/trabalhadores economicamente em desvantagem, ou seja, oferece-lhes um melhor negócio e uma melhoria das condições comerciais estáveis a longo prazo. Deste modo, têm a oportunidade de melhorar as suas vidas e o seu futuro recebendo a remuneração justa pelo seu trabalho.

Ao comprar produtos oriundos de *Fairtrade*, os consumidores estão a apoiar, de forma positiva e ativa, aqueles que os produziram e a aumentar o seu acesso ao mercado, contribuindo assim para a sustentabilidade económica e ecológica. Esta ideia de "comércio justo" surgiu na Holanda em 1960 e o primeiro produto a seguir o padrão deste tipo de comércio foi o café, em 1988. Quando um produto possui a marca *Fairtrade* isso significa que os produtores e os comerciantes trabalharam em conjunto e aplicaram os princípios do comércio justo. A marca *Fairtrade* já está disponível em milhares de produtos em cerca de 50 países, incluindo o nosso. ♥



princípios do

Comércio Justo

- ♥ Incentiva o cultivo e a produção de práticas que sejam ecologicamente sustentáveis.
- ♥ Cria oportunidades para os produtores economicamente em desvantagem.
- ♥ Paga um preço justo.
- ♥ Garante boas condições de trabalho e proporciona formação.
- ♥ Promove a igualdade social (compromisso de não discriminação, liberdade de associação e ainda garante ausência de trabalho infantil e trabalho forçado).
- ♥ Protege o ambiente (respeita o meio ambiente) e promove campanhas de sensibilização e consciencialização.



O SABOR DO COMPROMISSO

Compromisso implica dar um pouco mais. O nosso processo é neutro em CO₂. Os nossos grãos de soja são provenientes de métodos de agricultura biológica. Os nossos materiais são oriundos de florestas de crescimento sustentável. Este é o nosso compromisso para com os nossos consumidores e para com o planeta: qualidade e sustentabilidade sempre de mãos dadas.

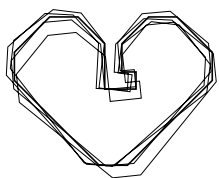


Junte-se ao futuro em www.provamel.pt





cá dentro fomos



GUIMARÃES 2012
CAPITAL EUROPEIA DA CULTURA

Guimarães

Capital Europeia da Cultura 2012, Guimarães vive, ao longo deste ano, um ambiente cosmopolita. Tanto pelos vários artistas que ali passaram a residir – nomeadamente através da formação da Orquestra Sinfónica, criada especialmente para o evento, sob a batuta do maestro Rui Massena – como pelos muitos visitantes que afluem à cidade no Norte do país.

À descoberta da cidade-berço

NO CORAÇÃO DA CIDADE, juntinho ao castelo tido como local de nascimento de D. Afonso Henriques, primeiro rei de Portugal, as praças de Santiago e da Oliveira reúnem passado e presente de uma forma quase orgânica. Os vários bares, esplanadas e galerias que povoam aquela zona da cidade garantem-lhe uma atmosfera vibrante. Ao mesmo tempo, a traça medieval da arquitetura civil, as paredes majestosas da Igreja de Nossa Senhora da Oliveira (um dos principais exemplos da arquitetura gótica no Norte do país), ou o caráter histórico do Padrão do Salado, são o testemunho do passado vimaranense, que soma mais de mil anos de história. A não perder, na parte antiga da cidade, são as visitas ao castelo – a subida à torre vale a pena, pela vista panorâmica que dali se desfruta – e ao Paço dos Duques de Bragança, reconstruído na década de 1930 depois da construção original do século XV ter caído em total ruína. Entre um edifício e outro fica a Capela de São Miguel do Castelo onde, segundo a lenda, foi batizado D. Afonso Henriques.

Na colina oposta ao castelo fica o Centro Cultural Vila Flor onde é possível assistir a espetáculos e visitar as várias exposições patentes no espaço. O edifício, bem como o espaço envolvente, abriu portas em 2005, depois da recuperação do antigo Palácio Vila Flor, um dos mais importantes edifícios da cidade.

Até ao final do ano, vale a pena consultar a programação da Capital Europeia da Cultura antes de organizar a sua visita à cidade que, de acordo com o jornal *Expresso*, ocupa o segundo lugar entre as cidades com melhores condições de vida. Consulte o programa em www.guimaraes2012.pt. Aos espetáculos exclusivos da Guimarães 2012 juntam-se ainda as festas tradicionais da cidade, como as Festas Gualterianas, em honra de São Gualter, no primeiro fim de semana de agosto, ou as Nicolinas, as festas dos estudantes, de 29 de novembro a 7 de dezembro.

Para retemperar as forças, não saia da cidade sem provar uma fatia de toucinho do céu – dos mais afamados do Norte do país – ou uma torta de Guimarães.



mais informações

www.guimaraesturismo.com



lá fora fomos

às **ilhas** **Galápagos**

Isolada. Remota. Selvagem. Paradisiaca. Há locais no mundo onde não há adjetivos suficientes para descrever a ambiência que se vive.

AS ILHAS GALÁPAGOS, pousadas sobre a linha do equador e afastadas da costa oeste do continente americano por um milhar de quilômetros, são um santuário para a vida selvagem. A fauna que se vê acima e abaixo da linha de água espanta pela quantidade e diversidade. Viajar para este arquipélago é como entrar num documentário de vida selvagem ao vivo.

Dado o regime especial de parque nacional que toda a região desfruta, o turismo é fortemente controlado e o impacto que tem em todo o ecossistema tende a ser minimizado. Do conjunto de ilhas que formam as Galápagos, apenas algumas são visitáveis, ficando as restantes vedadas a turistas.

Uma das formas mais populares de visitar o arquipélago é a bordo de embarcações em regime de *live aboard*. Este sistema, que engloba todas as refeições e alojamento, tem a van-

tagem de percorrer a maioria, senão todas, as ilhas onde os desembarques estão autorizados. Tipicamente, fazem-se um ou dois desembarques diários seguidos de caminhadas nas ilhas. As caminhadas são sempre enquadradas por um naturalista autorizado pelo parque, cabendo-lhe a ele definir a hora, local e permanência em cada uma das ilhas. Este ponto é importante e bastante sensível ao nível da conservação e da diminuição do impacto ambiental. Os desembarques são alternados, ou seja, se um grupo desembarcar num determinado ponto da ilha, outro grupo não o poderá fazer antes que o primeiro saia. Durante a navegação, há igualmente tempo para paragens em locais estratégicos para fazer mergulho em apneia, o chamado *snorkeling*. Tartarugas-marinhas, raias, tubarões-de-pontas-brancas ou mesmo tubarões-martelo, leões-marinhos e dezenas de outras

espécies podem observar-se num simples mergulho.

Outra forma de visitar o arquipélago é definir uma base e efetuar saídas diárias a ilhas próximas. É uma excelente opção para quem viaja em família. Normalmente, esta oferta conjuga o que de melhor se pode fazer: bicicleta, caiaque, mergulho em apneia, passeios a cavalo e caminhadas, entre outras atividades. Seja qual for a forma que se decida para uma viagem às Galápagos, será sempre uma daquelas viagens que figurarão nos álbuns de fotografias como "uma viagem da vida"!

parceria

A agência de viagens Papa-Léguas realiza viagens às Ilhas Galápagos e oferece 5% de desconto neste destino aos clientes Celeiro portadores do cartão de cliente.



mais informações

www.papa-leguas.com

Fora de casa

aproveite um
verão cheio
de música

Entre 29 de junho e 22 de julho, o **EDPCOOLJAZZ** chega à sua 9.ª edição.

A "alta mistura" do EDP COOLJAZZ consiste num elenco irresistível de concertos individuais unidos pela excelência do elenco de artistas, independentemente do seu género, e pela beleza dos espaços culturais onde tudo decorre. Esta edição do EDP COOLJAZZ vai realizar-se em dois dos mais deslumbrantes espaços do concelho de Oeiras: **os Jardins do Palácio do Marquês de Pombal e o Parque dos Poetas/Estádio Municipal de Oeiras.**

Cartaz



Sting

29 de junho:
Pq. dos Poetas
Estádio Municipal
de Oeiras



Orquesta Buena Vista
Social Club® feat.
Omara Portuondo
e Michael Kiwanuka

4 de julho:
Jardins do Marquês
de Pombal, Oeiras



Al Jarreau

8 de julho:
Jardins do
Marquês de
Pombal, Oeiras



Pablo Alborán
com participação
especial Carminho

21 de julho:
Jardins do Marquês
de Pombal, Oeiras



Pat Metheny
Unity Band

22 de julho:
Jardins do Marquês
de Pombal, Oeiras



Lizz Wright

Raul Midón
1.ª parte
Elisa Rodrigues

19 de julho:
Jardins do Marquês
de Pombal, Oeiras

5, 6 e 7 de julho
Meco

Com a garantia de mais um cartaz com música de luxo, o Super Bock Super Rock regressa à **Herdade do Cabeço da Flauta, junto à praia do Meco, Sesimbra** nos dias **5, 6 e 7 de julho** com a mesma promessa: Meco, Sol & Rock N'Roll. Afinal, com a chegada do verão nada melhor que boas tardes de praia com noites memoráveis da melhor música a condizer, tudo com um cenário idílico de fundo.

Já confirmados:



Lana del Rey



Peter
Gabriel
& The New
Blood Orchestra



Incubus



Aloe Blacc

E muitos
mais...

Regina Spektor

Para mais informações:

www.superbocksuperrock.net
www.facebook.com/sbsr

Para mais informações:

www.edpcooljazz.com
www.facebook.com/cooljazzfest



organização



Bilhetes à venda na Ticketline www.ticketline.sapo.pt
Informações e reservas ligue 1820 (24 horas)

celeiro na cozinha

Receitas originais de bebidas frias com as infusões YOGI TEA® para ajudar a refrescar os dias quentes de verão. São ótimas, fáceis de preparar e combinam na perfeição com piqueniques, churrascos, festas, passeios ou simplesmente para saborear à beira da piscina. As receitas apresentadas correspondem a doses individuais. Pode duplicar ou triplicar as doses para obter a quantidade que desejar.

ingredientes

- ♥ 250 ml de YOGI TEA® MENTALIMA
- ♥ 15 ml de sumo de manga
- ♥ 15 ml de sumo de maçã

preparação

Prepare uma chávena de YOGI TEA® MENTALIMA (adicione 250 ml de água acabada de ferver a uma saqueta e deixe em infusão durante 7 minutos), deixe arrefecer e coloque no frigorífico.

Adicione os sumos de manga e de maçã à infusão fria de YOGI TEA® MENTALIMA. Mexa. Sirva bem gelado, guardado com 2 folhas de hortelã e cubos de gelo.

A infusão YOGI TEA® MENTALIMA serena a sua mente como uma brisa fresca num dia quente. Permite expandir os seus pensamentos e apaziguar o seu espírito.

para expandir
os seus
pensamentos



Yogi tea®
Menta lima



Lime mint mango
5 min para 1 pessoa

para despertar
a mente



Ginger lemon grapefruit
summer song

5 min para 1 pessoa

ingredientes

- ♥ 250 ml de YOGI TEA® GENGIBRE LIMÃO
- ♥ 60 ml de sumo de toranja
- ♥ sumo de limão acabado de espremer

preparação

Prepare uma chávena de YOGI TEA® GENGIBRE LIMÃO (adicione 250 ml de água acabada de ferver a uma saqueta e deixe em infusão durante 4-6 minutos), deixe arrefecer e coloque no frigorífico.

Adicione o sumo de toranja e um pouco de sumo de limão à infusão fria de YOGI TEA® GENGIBRE LIMÃO. Sirva bem frio com uma rodela de limão e cubos de gelo.

Ao saborear a infusão YOGI TEA® GENGIBRE LIMÃO sente o efeito reconfortante que o sabor pungente do gengibre seco oferece enquanto o sabor ácido do limão desperta a mente, criando uma sensação de leveza. Esta infusão tem um sabor doce e refrescante.



Yogi tea®
Gengibre limão



Classic yogi cooler

5 min para 1 pessoa

ingredientes

- ♥ 250 ml de YOGITEA® CLASSIC
- ♥ 60 ml de sumo de maçã

preparação

Prepare uma chávena de YOGITEA® CLASSIC (adicione 250 ml de água acabada de ferver a uma saqueta e deixe em infusão durante 7 minutos), deixe arrefecer e coloque no frigorífico.

Adicione o sumo de maçã à infusão fria de YOGITEA® CLASSIC. Sirva bem frio, guarnecido com fatias de maçã ou gengibre e cubos de gelo.

A infusão YOGITEA® CLASSIC é uma mistura perfeita de gengibre, cardamomo, canela e cravinho. Ao saboreá-la feche os olhos, inspire e deixe que o aroma sumptuoso da canela e do gengibre o transportem para um mundo onde foi criada a chávena de chá perfeita.



Yogy tea® Classic

ingredientes

- ♥ 250 ml de YOGITEA® CHOCO
- ♥ 150 ml de bebida soja sabor chocolate bio Provamel
- ♥ Gelado de baunilha

preparação

Prepare uma chávena de YOGITEA® CHOCO (adicione 250 ml de água acabada de ferver a uma saqueta e deixe em infusão durante 7 minutos), deixe arrefecer e coloque no frigorífico.

Adicione bebida de soja sabor a chocolate e 1 ou 2 bolas de gelado de baunilha à infusão fria de YOGITEA® CHOCO. Sirva bem frio, guarnecido com rodela de laranja e cubos de gelo.

A infusão YOGITEA® CHOCO é uma mistura especial de especiarias exóticas orientais com casca de cacau da América do Sul que conferem um sabor e aroma deliciosamente únicos.

Os sabores maravilhosos do gengibre e da canela são delicadamente combinados com o inesquecível aroma do cacau, cuidando do corpo e espírito.



Yogy tea® Choco



Choco ice

5 min para 1 pessoa

Faça uma pausa
refrescante com
Vitamont



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 biológicos há 25 anos. O seu lema é: "Melhorar 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
apoloaocliente@dietimport.pt • www.dietimport.pt

em foco



1



3



PARA MANTER A SAÚDE E BELEZA DA SUA PELE E DOS SEUS CABELOS NESTE VERÃO, A DR. ORGANIC LANÇOU TRÊS NOVAS GAMAS DE COSMÉTICOS BIOLÓGICOS PARA UM CUIDADO ESPECIAL DO CORPO: DOS PÉS À CABEÇA!

1 GAMA DE ARGÃO BIO DR. ORGANIC

Muito hidratante, o óleo de argão tem um exótico e potente conjunto de componente bioativos.

É uma fonte incrivelmente rica de vitaminas, antioxidantes e ácidos gordos essenciais.

Esta nova gama combina as propriedades do óleo de argão com uma aromática, sensual e picante mistura de óleos essenciais e extratos naturais com o objetivo de estimular os sentidos enquanto penetra nos tecidos deixando-os hidratados, tonificados e revitalizados.

Devido às propriedades restauradoras e protetoras, o óleo de argão tem vindo a ser rotulado de ouro líquido pela comunidade terapeuta e experts na área da beleza.

2 GAMA DE ÓLEO DE COCO VIRGEM BIO DR. ORGANIC

Devido ao elevado nível de triglicédeos de cadeia média do óleo de coco, esta gama hidratante equilibra o nível de humidade da pele deixando-a fresca. Deste modo, ajuda a hidratar as camadas mais profundas da pele, protegendo-as das agressões externas como o vento e o sol.

3 GAMA DE MINERAIS DO MAR MORTO BIO DR. ORGANIC

Utilizando uma fórmula à base de sais minerais do mar Morto integrados com óleos e extratos naturais, esta gama proporciona à pele suavidade, hidratação e proteção. Além disso, oferece benefícios naturais para a pele, entre eles as suas propriedades nutritivas e remineralizantes.

UM "SUÇO BEM GOSTOSO" DO PAÍS IRMÃO

A graviola (*Annona muricata*) é um fruto proveniente do Brasil utilizado há anos pelos povos indígenas. Este sumo é 100% polpa de graviola sem adição de água, sumo de outros frutos ou aditivos. Pode bebê-lo puro ou usar como base de um *smoothie* refrescante (com outras frutas) ou batido (com iogurte, leite ou bebida de soja). Pode ainda utilizá-lo para fazer um delicioso sorbet ou gelado.



**SUMO DE GRAVIOLA
NATUREFOODS
(500 ml)**

€9,99

**TEM UM ALTO TEOR
EM VITAMINA C**

OS NÉCTARES DOS DEUSES DA FRUTA

Refresque-se neste verão de forma saudável e ao mesmo tempo saborosa. A Naturefoods tem disponíveis dois néctares de fruta biológicos para si: de goji e de papaia. Estes néctares oferecem-lhe os benefícios destes frutos que contêm naturalmente antioxidantes como betacaroteno e vitamina C, podendo ajudar a fortalecer o sistema imunitário e contribuir para a manutenção de uma visão saudável. Adoçados com seiva de agave e com um teor mínimo de frutos de 45%, são um manjar dos deuses. Experimente bebê-los frescos que não vai resistir!



**1 NÉCTAR BIOLÓGICO
DE PAPAIA
NATUREFOODS
(330 ml)**

€3,60

**2 NÉCTAR BIOLÓGICO
DE GOJI
NATUREFOODS
(330 ml)**

€4,95

SAL DOS HIMALAIAS BAULE VOLANTE

(1 kg)

Sal cristalino de mesa dos Himalaias – um sabor com milhões de anos à sua mesa.

O sal dos Himalaias é um produto 100% natural e puro com mais de 250 milhões de anos. Provém dos vestígios de um vasto oceano pré-histórico, hoje seco, que chegava às montanhas dos Himalaias. Extraído manualmente de forma tradicional, não tem toxinas e contém mais de 80 minerais na sua composição.

Este sal cristalino de mesa grosso é ideal para moinho e ótimo para temperar. Os hipertensos não devem abusar do consumo de sal mas podem utilizá-lo para terapias por inalação, pois pode ajudar nos casos de alergias, sinusites e dificuldades respiratórias. Também pode ser usado para banhos com cristais de sal.

€6,10



AJUDA A PERDER PESO MESMO ENQUANTO DORME

SOLGAR® COMPLEXO TERMOGÉNICO COM SVETOL®

(60 cápsulas vegetais)



€32,99

Com 8 substâncias ativas, o novo Thermogenic Complex da Solgar® ajuda a aumentar a termogénese corporal permitindo que o corpo queime mais gordura durante o período de repouso. Vários estudos demonstram que o ácido clorogénico, o principal ingrediente ativo do café verde Svetol®, tem a capacidade de promover a perda de gordura ao mesmo tempo que aumenta a massa magra. Já o Bioperine®, um extrato de pimenta preta (*Piper nigrum*) também presente na fórmula, é uma fonte rica da piperina alcaloide, uma substância capaz de estimular a atividade termogénica natural do corpo.

ALENTEJO DÁ-LHE TUDO

O Alentejo dá-lhe emoções, umas férias únicas, sensações inesquecíveis e um prazer de viver a vida a cada momento. O Alentejo dá-lhe a melhor gastronomia do Mundo, passeios fantásticos para desfrutar a natureza, dias de praia relaxantes, um sentir único da vivência cultural dos menires, museus, castelos e o bem-estar proporcionado pelas excelentes unidades de alojamento. O Alentejo dá-lhe os melhores momentos da sua vida. Sim, os melhores... Mas dá-lhe também vantagens: ofertas em alojamento, refeições grátis, uma animação especial.

Descubra tudo aquilo que o Alentejo tem para lhe dar em <http://campanha.visitalentejo.pt/>



PASSATEMPO

Escreva uma frase (máximo 300 caracteres) e diga-nos o que faria no Alentejo num próximo fim-de-semana.

Envie a frase para vidaceleiro@celeiro-dieta.pt até ao dia 15 de julho com o seu nome, número de B.I. ou Cartão de Cidadão e contacto telefónico. A melhor frase ganha um fim-de-semana em Évora! São duas noites com pequeno-almoço no Évora hotel para duas pessoas, em quarto duplo, para usufruir até outubro de 2012.

Participe!



história da marca



Trigo, água e um pão ázimo cuidadosamente cozido. Este é o pão ázimo da Paul Heumann, uma empresa familiar com mais e 100 anos de experiência e 4 gerações de *savoir-faire* que a tornam famosa em todo o Mundo.

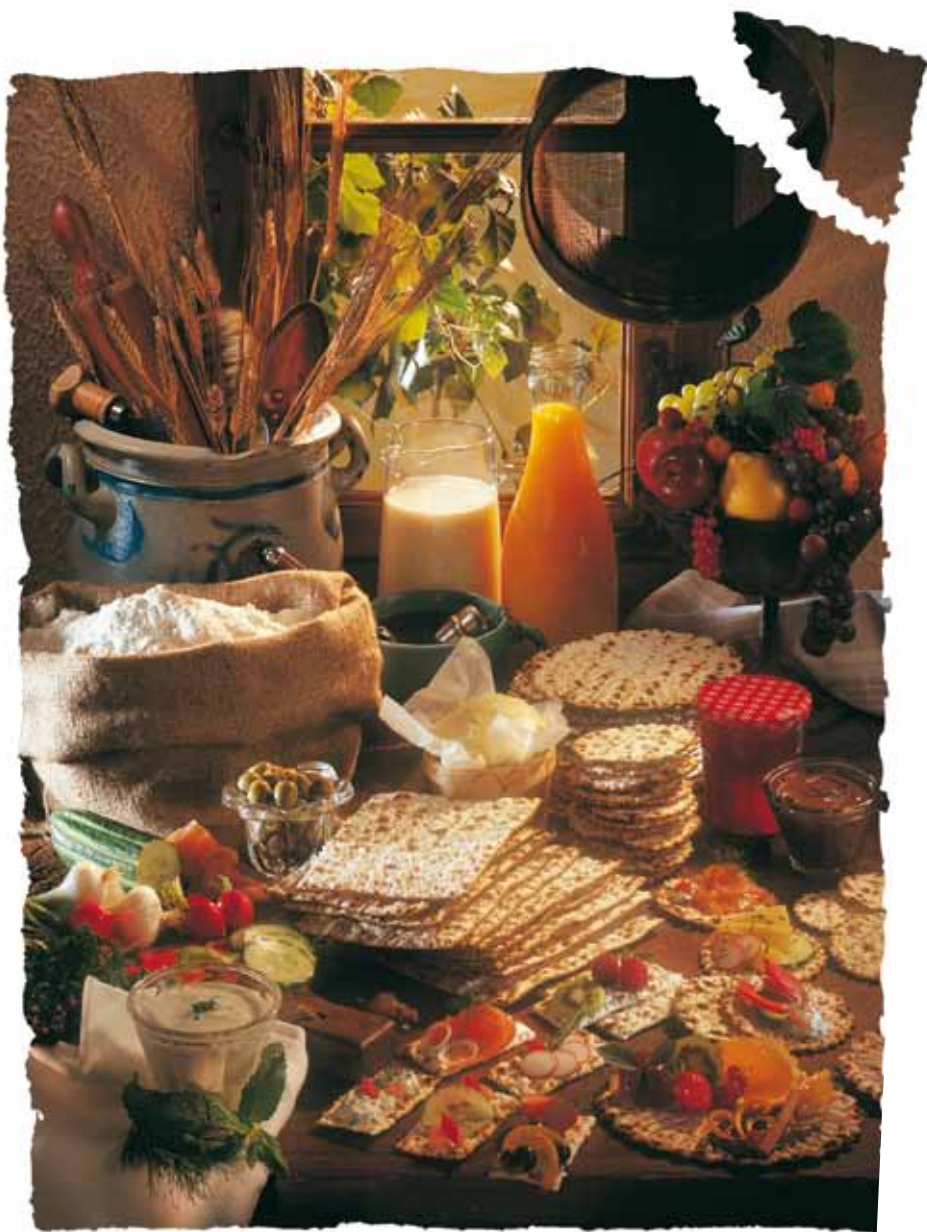
Uma empresa familiar e líder

É na localidade de Soultz-sous-Fôrets, em Estrasburgo, que esta empresa familiar trabalha há mais de 100 anos com farinha de trigo rigorosamente selecionada, água e *savoir-faire* ancestral aliado às tecnologias de ponta, tornando o pão ázimo da Alsácia Paul Heumann famoso em todo o Mundo! A Paul Heumann nasceu em 1907 quando foi criada a sua padaria familiar. A reconstrução desta empresa após a Segunda Guerra Mundial não a impediu de se expandir. As instalações e a produção foram dotadas de equipamentos de alta tecnologia para assegurar a qualidade e capacidade de resposta que os clientes esperavam.

O pão ázimo da Paul Heumann

O pão ázimo é composto exclusivamente por farinha de trigo e água sem qualquer adição de sal, açúcar, gordura ou fermento, e isso é evidenciado pela frase do próprio logótipo da Paul Heumann: "*Du Blé, de l'Eau*" ("*Trigo, Água*", em francês). É um dos pães mais antigos do Mundo e começou a ser consumido pelos Hebreus, daí em inglês ser designado por "pão matzo" pois em hebreu "matzo" significa "pão sem fermento". Os pães ázimos da Paul Heumann reconhecem-se pela sua textura extrafina e crocante e são cuidadosamente cozidos e alourados no forno. Por isso são deli-

ciosos, tanto o original como o biológico. Este pão é ideal para começar o seu dia, acompanhar as suas refeições e saborear momentos mais crocantes com molhos, queijo, manteiga ou doce. Constitui um alimento adaptável e apreciado por todas as faixas etárias, desde as crianças que querem um *snack* crocante e descobrir novos sabores, passando pelos jovens e adultos à procura de produtos saudáveis, naturais e práticos, até aos mais velhos porque não tem sal, açúcar ou gordura. O pão ázimo da Paul Heumann é 100% natural e vegetal. Uma aliança do prazer com uma alimentação saudável e equilibrada!



Composto exclusivamente por farinha de trigo e água sem qualquer adição de sal, açúcar, gordura ou fermento



vale desconto

- €3,90

CELEIRO



COMPRA CONJUNTA DE TONIVEN EXPRESS E TONIVEN GEL ORTIS

Leveza para as suas pernas

Com uma ampola por dia durante 7 dias, mais o complemento em gel, ajuda a manter o alívio e a frescura das pernas, reduzindo o efeito de pernas pesadas e cansadas. Usufrua do desconto na compra conjunta do Toniven Express e Toniven Gel.



vale desconto

- €2,70

CELEIRO



TENSIFIT XTRA BIONAL

(80 cápsulas)

Tensão arterial

Ajuda a manter uma tensão arterial saudável e um ritmo cardíaco mais estável. Alho, oliveira, espinafre-branco e vitamina E são os ingredientes-chave que ajudam a manter a flexibilidade das artérias e a fluidez sanguínea e a proteger a atividade cardíaca.



vale desconto

- €1,70

CELEIRO



ORTISAN ORTIS

12 cubos

Trânsito intestinal

Uma forma natural e eficaz de estimular o trânsito intestinal através da combinação de frutos e plantas. Naturalmente rico em fibras, essenciais ao bom funcionamento do intestino.



vale desconto

- €1,05

CELEIRO



CHAMPÔ GOJI LOGONA

(250 ml)

Beleza para os seus cabelos

Ofereça ao seu cabelo as propriedades antioxidantes e revitalizantes das baixas goji! Confere volume, brilho, vitalidade e energia ao seu cabelo.



vale desconto

- €0,25

CELEIRO



REBUÇADOS DE ERVAS

SUIÇAS RICOLA

(Sem açúcar – 50 g)

Com efeito refrescante e um sabor único e irresistível, os rebuçados Ricola são feitos a partir de uma mistura de 13 ervas das montanhas suíças com efeitos balsâmicos. Ajudam a proteger e a refrescar a sua boca e garganta e deixam o seu hálito fresco durante horas!



vale desconto

CONCENTRADO ADELGAÇANTE ANTICELULITE BIO CATTIER

Oferta do Gel Exfoliante na compra do Concentrado Adelgaçante

O Gel Exfoliante Anticelulite reforça a elasticidade e firmeza da pele, aumentando ao mesmo tempo a penetração dos ingredientes ativos. O Concentrado Adelgaçante, graças à combinação de ingredientes com ação adelgaçante, refinante e anticelulite, ajuda a remodelar a silhueta.



- €3,90

CELEIRO



VIDACELEIRO



vale desconto

COMPRA JUNTA DE TONIVEN EXPRESS E TONIVEN GEL ORTIS

Leveza para as suas pernas

Válido até 30/09/2012. Desconto válido apenas nas lojas Celeiro. Oferta limitada a um vale por embalagem. Não acumulável com outras Promoções. Utilização: recorte pelo picotado e apresente o talão ao efetuar o pagamento do respetivo produto.



- €2,70

CELEIRO



VIDACELEIRO



vale desconto

TENSIFIT XTRA BIONAL (80 cápsulas)

Válido até 30/09/2012. Desconto válido apenas nas lojas Celeiro. Oferta limitada a um vale por embalagem. Não acumulável com outras Promoções. Utilização: recorte pelo picotado e apresente o talão ao efetuar o pagamento do respetivo produto.



- €1,70

CELEIRO



VIDACELEIRO



vale desconto

ORTISAN ORTIS (12 cubos)

Válido até 30/09/2012. Desconto válido apenas nas lojas Celeiro. Oferta limitada a um vale por embalagem. Não acumulável com outras Promoções. Utilização: recorte pelo picotado e apresente o talão ao efetuar o pagamento do respetivo produto.



- €1,05

CELEIRO



VIDACELEIRO



vale desconto

CHAMPÔ GOJI LOGONA (250 ml)

Válido até 30/09/2012. Desconto válido apenas nas lojas Celeiro. Oferta limitada a um vale por embalagem. Não acumulável com outras Promoções. Utilização: recorte pelo picotado e apresente o talão ao efetuar o pagamento do respetivo produto.



- €0,25

CELEIRO



VIDACELEIRO



vale desconto

REBUÇADOS DE ERVAS SUÍÇAS RICOLA (Sem açúcar – 50g)

Válido até 30/09/2012. Desconto válido apenas nas lojas Celeiro. Oferta limitada a um vale por embalagem. Não acumulável com outras Promoções. Utilização: recorte pelo picotado e apresente o talão ao efetuar o pagamento do respetivo produto.



CONCENTRADO ADELGAÇANTE ANTICELULITE BIO CATTIER

Oferta do Gel Exfoliante

Válido até 30/09/2012. Desconto válido apenas nas lojas Celeiro. Oferta limitada a um vale por embalagem. Não acumulável com outras Promoções. Utilização: recorte pelo picotado e apresente o talão ao efetuar o pagamento do respetivo produto. Limitado ao stock existente.



vale desconto



APENAS
10 KCal
POR PORÇÃO

Estaladiço e disponível em doses facilmente divisíveis, é perfeito para integrar dietas ou acompanhar refeições



Uma empresa muito própria

Esta empresa respeitou sempre toda a sua envolvente. Os seus resíduos são reciclados e os restos alimentícios oferecidos aos criadores locais para alimentar o gado. Qualidade e rastreabilidade são exigências absolutas para oferecer aos clientes o pão ázimo saudável e delicioso. Além disso, aposta em parcerias de longa duração com fornecedores, trabalhando com alguns deles há mais de 3 gerações. Os recursos humanos são outro dos pilares da Paul Heumann. Uma equipa com 25 pessoas altamente motivadas que sabe que a chave do sucesso é o desenvolvimento através da qualidade e inovação. É assim há mais de 100 anos, ao longo de 4 gerações que transmitiram de pai para filho o sabor de um trabalho bem feito.

COLESTEROL?



VIVA COM SAÚDE

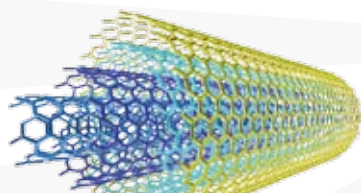
1  por dia, ajuda a manter
níveis de colesterol saudáveis

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



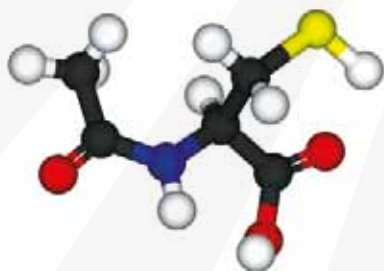
N

de...



Nanotecnologia

Esta tecnologia tem como objetivo o fabrico de mecanismos de dimensões extremamente reduzidas, trabalhando numa escala atómica e molecular, podendo aplicar-se nas mais diversas áreas. Já existem produtos fabricados usando esta tecnologia, como por exemplo cosméticos ou até suplementos que permitem uma maior biodisponibilidade com doses mais pequenas.



NAC

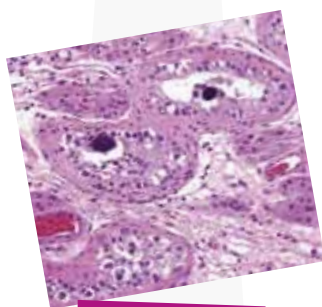
A N-acetil-L-cisteína deriva do aminoácido cisteína e possui uma forte ação antioxidante (componente do glutationa e da enzima antioxidante glutationa peroxidase). Devido ao facto de aumentar os níveis de glutationa e através da ação deste, a NAC aumenta a capacidade de desintoxicação do fígado; ajuda a neutralizar certas toxinas (metais pesados, produtos químicos, poluentes), radicais livres e subprodutos do metabolismo, assim como a diminuir os níveis de LDL (mau colesterol).



Noni

A espécie *Morinda citrifolia*, oriunda das ilhas da Polinésia Francesa, em especial do Taiti, é uma pequena árvore tropical facilmente identificável pelas suas largas folhas verdes, flores tubulares brancas e um fruto ovoide amarelo-grená que pode crescer 12 cm ou mais. Esta planta foi uma das primeiras a ser levada pelos polinésios para o Havai e também cresce livremente noutras regiões da Austrália e da Nova Zelândia.

O noni servia de alimento e tradicionalmente também era usado com fins medicinais, sobretudo o sumo do fruto. Hoje em dia, o seu consumo está difundido um pouco por todo o mundo e é consumido devido às propriedades protetoras do organismo a vários níveis: artrites, reumatismos, combate do envelhecimento, tensão arterial elevada, diabetes, etc.



Neoplasia

A formação deste termo vem do grego *néos*, que quer dizer "novo", e *plásis*, que significa "formação". Na medicina significa a formação de um tecido novo de origem patológica, ou seja, um tumor.



Neurotransmissor

Qualquer um dos vários compostos químicos presentes no cérebro que transmitem os impulsos entre as células nervosas. São exemplo de neurotransmissores a adrenalina, a noradrenalina, a dopamina, a serotonina, a acetilcolina e o ácido gama-aminobutírico.



Niacina

É uma vitamina hidrossolúvel pertencente ao complexo B, também conhecida como vitamina B3 ou PP ou ainda sob as seguintes formas: ácido nicotínico, nicotinamida e hexanicotinado de inositol. Encontra-se em alimentos como: levedura de cerveja, fígado, arroz integral, trigo integral e outros cereais, amendoins, sementes, peixe, carne de vaca, aves, vegetais de folha verde e leguminosas. O organismo também consegue produzir niacina, convertendo-a a partir do aminoácido triptofano.

Esta vitamina está envolvida nos processos metabólicos de obtenção de energia, principalmente a partir dos hidratos de carbono. Intervém ainda na regulação da glucose sanguínea em reações de desintoxicação, podendo ser útil na melhoria de estados depressivos e de fadiga e na regulação do colesterol.

A pelagra é uma doença provocada por má nutrição e caracteriza-se, nomeadamente, pela carência desta vitamina e também de proteínas.

Em doses mais elevadas a niacina pode desencadear determinados efeitos como vermelhidão, náuseas ou formigues, que embora passageiros podem causar desconforto. Esta situação pode ser evitada através da utilização da forma de hexanicotinado de inositol.

EXCESSO DE PESO?



A OPÇÃO NATURAL

SE POR UM LADO
GOSTAVA
DE CONTROLAR
O APETITE

E POR OUTRO
ADORAVA QUEIMAR
MAIS CALORIAS



O PAR PERFEITO
PARA UM VERÃO
EM FORMA



ENTÃO SLANKUFIT® XTRA + KILOLITE® XTRA SÃO UMA OPÇÃO.

Está encontrado o par perfeito para quem quer combater o excesso de peso e alcançar um corpo ideal. **SlankUfit® Xtra** é um suplemento alimentar que graças à sua fórmula com goma de Guaiac, aminoácidos e vitaminas produz um efeito saciante no organismo que preenche o estômago e impede a absorção de gorduras indesejáveis. **KiloLite® Xtra** é um suplemento alimentar à base de erva-mate, guaraná e gengibre que ajuda no controlo do peso corporal, impulsionando o metabolismo energético do organismo (queima mais calorias) e inibindo a deposição de gordura nas células adiposas.

Distribuído por:

dietimport
"THE HEALTHY WAY"



Rua 1ª Dezembro, nº 65 - 2ª floor • 1249-067 LISBOA
Tel: 21 630 60 00 • Fax: 21 330 60 12
apocad@dietimport.pt • www.dietimport.pt

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

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 extratos de *Centella asiatica* - objeto de diversos estudos - para além do combate à celulite, revela-se uma ajuda também na circulação das pernas. Tome diariamente Solgar® Gotu Kola e comece a pôr a celulite no devido lugar, fora da sua vida.

Distribuído por:

dietimport 
THE HEALTHY WAY

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

*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, Węgrowski 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>; Poinel JP, Boccalon H, Cloarec M, Ledevhat 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 celeiro.
www.gotukola.com.pt

CNP: 7376947


Est. 1947

O equilíbrio está
na nossa natureza