

nutrição

saúde e bem-estar

beleza

conselhos celeiro

lifestyle celeiro

Outono 2013

#19



VIDACELEIRO

revista de saúde, beleza e bem-estar | €1,50 grátis | *viver de corpo e alma*

nutrição

10 alimentos essenciais
Os 10 alimentos que não pode deixar fora da sua lista de supermercado

Congelados

O poder das refeições práticas numa época em que o tempo é um bem escasso

saúde e bem-estar

Obesidade infantil

Um grave problema de saúde do século XXI

Açúcar, para que te quero!

As alternativas que substituem o açúcar e tornam a vida igualmente doce

beleza

Beleza no masculino

Cuidados essenciais que os homens não devem dispensar

lifestyle celeiro

Casa perfumada

A importância de ter o seu espaço sempre perfumado

Celeiro na cozinha

Receitas para um outono ainda mais saboroso

Reforce a sua *imunidade*



Conheça todos os alimentos e hábitos que vão contribuir para uma mudança de estação saudável

VIDA CELEIRO

revista de saúde, beleza e bem-estar | €1,50 grátis | *viver de corpo e alma*

editorial

Regressar de forma prática

Caro(a) Leitor(a),

Decorrido o período em que a maioria dos nossos leitores gozou umas merecidas férias e está de volta ao trabalho, o nosso objetivo nesta edição de outono da *Vida Celeiro* foi preparar uma revista muito prática e repleta de conselhos para toda a família. Na secção “Nutrição” damos particular destaque aos mais novos, abordando a obesidade infantil que representa, no momento, um dos mais sérios problemas de saúde não só em Portugal como também no resto do mundo. Além de analisarmos este problema, deixamos-lhe muitas dicas de como pode lidar com o mesmo, quer em casa, quer no meio envolvente.

E porque reabastecer a despensa será também uma prioridade, sugerimos 10 alimentos que este outono não pode deixar à porta da mesma, por possuírem um alto valor nutricional e permitirem fornecer ao organismo menos calorias e mais nutrientes como as vitaminas e os minerais.

Encontrará ainda na rubrica “Conselhos Celeiro” o nosso alerta para três ameaças cancerígenas com as quais, muitas vezes sem nos apercebermos, acabamos por estar em contacto de forma diária. Boa leitura e bom regresso,



Tiago Lôbo do Vale
Diretor da *Vida Celeiro*

CELEIRO
viver de corpo e alma

PROPRIEDADE: CELEIRO | DIRETOR: TIAGO LÔBO DO VALE | COORDENAÇÃO EDITORIAL:
SOFIA FONSECA E CÁTIA SILVA | DEPARTAMENTO TÉCNICO-CIENTÍFICO: RUTE HORTA, SÓNIA SÁ,
SALOMÉ BORREGANA, SARA MARTINS E RITA SILVA | MÉDICO: PEDRO LÔBO DO VALE | DEPARTAMENTO
DE PUBLICIDADE: SOFIA FONSECA | 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

Joana Seixas
“tenho sempre em conta tudo o que já fiz e gosto de inovar, gosto de me desafiar”

nutrição

Top 10 alimentos

6 Saiba quais os 10 alimentos que não pode deixar fora da sua lista de compras.

Alimentos congelados

10 Utilize os alimentos congelados que temos disponíveis para si e torne os seus momentos na cozinha mais práticos.

Alternativas ao queijo

12 Conheça os substitutos do queijo.

saúde e bem-estar

Reforce a sua imunidade

14 Descubra como pode aumentar as suas defesas naturais.

Obesidade infantil

18 Um dos problemas de saúde mais graves no mundo.

Problemas de digestão

22 Os principais problemas digestivos que podem afetar a sua qualidade de vida.

Maca

24 A planta originária do Peru que permite aplicações terapêuticas e medicinais.

Açúcar, para que te quero!

26 O gosto pelo doce pode trazer dissabores. Conheça os alimentos que tornam a sua vida doce mas sem açúcar.

Musculação

28 O exercício completo que tonifica o corpo e a mente.



6

Reforce a sua

imunidade



Descubra os hábitos, alimentos e suplementos que podem contribuir para reforçar as defesas do seu organismo

“

Sou vossa cliente desde os meus 20 anos, altura em que consumia produtos do Celeiro da 1.º de Dezembro. Hoje, com 37 anos, e vegetariana, trabalho e estudo em Coimbra e continuo vossa cliente. Muito obrigada pela vossa preciosa existência e congratulo desde já o visual e informação da nova página do Facebook.”

Isabel
Coimbra

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

e-mail: vidaceleiro@celeiro.pt

 www.facebook.com/celeiro.pt

conselhos celeiro

Conselhos sábios

30 Sabia que existem ameaças cancerígenas no seu dia a dia?

Doenças, precauções e dúvidas

32 Informe-se através do nosso consultório.

beleza

Beleza no masculino

34 Os cuidados essenciais recomendados para os homens.



34

lifestyle celeiro

Casa sempre perfumada

36 O seu espaço sempre com um agradável aroma natural.

Cá dentro fomos...

38 ... à serra da Lousã (re)descobrir os caminhos de xisto.

Lá fora fomos...

39 ... à Nova Zelândia descobrir que o paraíso terrestre existe.

Fora de casa

40 Saiba tudo sobre os passatempos que preparámos para esta estação.

Celeiro na cozinha

41 Prepare-se para pôr em prática as nossas receitas de outono.

Em foco

44 As novidades e destaques que não vai querer perder.

outros temas

MULTIPOWER
SPORTSFOOD

História da marca

46 A marca que alimenta campeões.

Glossário

50 O que significa? Descubra a letra "S" neste glossário.

36



“É para o público que me interessa trabalhar”

Joana Seixas desvenda-nos um pouco do seu futuro profissional e conta como mantém a sua vida num pleno equilíbrio.

A primeira vez que o público contactou com Joana Seixas foi na capa dos LP, quando pertencia ao grupo de música juvenil “Onda Choc”, nacionalmente conhecidos.

Desde lá, o que mudou na sua carreira profissional?

Mudou muita coisa, nos “Onda Choc” tive a sorte de poder experimentar um pouco do mundo artístico profissional com um sabor a brincadeira e divertimento, na altura claro que já sonhava, mas não levava muito a sério a possibilidade de poder vir a trabalhar nessa área. Só bem mais tarde, já depois de ter participado num curso de Teatro é que surgiu o desafio de concorrer ao Conservatório de Teatro e a partir daí nunca mais parei.

Hoje em dia, a Joana conta com um conjunto infindável de participações em novelas e tornou-se num rosto familiar e amigo dos portugueses.

Quando prepara um personagem tem em conta este fator? De que forma?

Claro que sim, é para o público que me interessa trabalhar. Quando estou nesse processo de construção tenho sempre em conta tudo o que já fiz e gosto de inovar, gosto de me desafiar e procuro encontrar dentro da história da personagem os pontos chave para a construir de uma forma única. Os meus instrumentos de trabalho são sempre os mesmos, o meu corpo, a minha voz, mas é principalmente na minha cabeça que vou sempre procurando uma nova forma de estar na personagem.

No cinema e no teatro já teve oportunidade de trabalhar com grandes nomes do circuito artístico

português, como é o caso de António Feio, Fernanda Lapa, ou Ivo Ferreira, entre outros. De que forma este cruzamento influencia a carreira de um ator?

Influência muito, são essas experiências que nos vão enriquecendo como atores e como pessoas. É sempre bom aprender a trabalhar de uma perspetiva diferente e é assim que se cresce. Para mim tem sido fundamental ter essa diversidade no trabalho, espero continuar a ter a sorte de poder trabalhar com pessoas que influenciam, marcam pela diferença e enriquecem o Teatro e o Cinema.

Para o futuro advinham-se projetos grandiosos para Joana Seixas. Existe algum que nos possa revelar?

Este ano tenho estado mais dedicada ao Teatro e depois de ter estreado “No Campo” de Martin Crimp, que foi também uma aventura pois a produção foi uma estreia no Teatro da minha produtora, e que irá voltar à cena em 2014, estou já em ensaios para outro espectáculo, “O Tempo e a Ira” de John Osborne, com encenação de Martim Pedroso que irá estrear em Outubro no Teatro Experimental de Cascais.

A Joana tem uma forma física e uma disposição que transborda saúde e bem-estar. Pode partilhar com a Vida Celeiro os seus segredos diários para manter a forma física?

Acho que tudo na vida tem a ver com bom senso, é importante comer de forma saudável mas sempre com prazer, é isso que tento fazer, pois também é muito importante alimentar a alma, se nos sentirmos bem por dentro isso passa para fora.



É fundamental manter uma boa energia e sermos felizes, isso ajuda muito! Em relação ao desporto, às vezes gostava de ser mais disciplinada, tenho sempre horários muito inconstantes e tenho que me adaptar, gosto muito de andar de bicicleta que entre outras coisas tento fazer com regularidade.

A nível alimentar que cuidados essenciais gosta de manter e não abdica?

Um bom pequeno-almoço é o mais importante para mim, mas tenho uma alimentação muito variada, gosto principalmente de comer alimentos frescos e de boa qualidade. Sou adepta do *less is more*, prefiro comer pouco mas bem!

Se fossemos agora a sua casa e espreitássemos o frigorífico, o que iríamos encontrar?

Muita fruta e legumes (sempre que consigo biológicos), iogurtes, queijo, ovos, manteiga, muita sopa, às vezes carne e peixe sempre frescos.

Há quanto tempo é cliente das lojas Celeiro?

Acho que desde que surgiram as primeiras lojas que gosto de lá ir.

Quais os produtos que mais consome?

Na maior parte das vezes compro produtos muito específicos que não são fáceis de encontrar noutras lojas, mas costumo comprar leite de aveia, iogurtes de cabra, cereais, cremes e champôs sem parabenos ou sls.

Qual é a sua loja celeirodieta preferida?

A loja da Avenida António Augusto Aguiar.



Vitamina E, o nutriente mais desejado pela sua pele após o verão



A Dr. Organic traz até si uma vasta gama de produtos com o poder antioxidante da Vitamina E. A Vitamina E é um ingrediente altamente eficaz em produtos para cuidados da pele. Com uma ação hidratante, ajuda a combater o envelhecimento prematuro e contribui para prevenir a perda de elasticidade e o aparecimento de imperfeições da pele, aumentando a sua hidratação. A Vitamina E é especialmente conhecida pela sua função protetora e efeito calmante em peles **desidratadas após exposição ao sol**, sendo ideal para aplicar **após o verão**.

A Vitamina E fortalece e protege os cabelos contra danos oxidativos.

À venda em lojas de produtos naturais, farmácias selecionadas e lojas celeiro.



Marca naturalmente premiada



Distribuído por: dietimport 

Rua 1º Dezembro, nº 45 - 3º. dto. • 1249-067 LISBOA
Tel: 21 030 60 00 • Fax: 21 030 60 12 • apoio@cliente@dietimport.pt



10 Alimentos que não pode deixar fora da sua lista de compras

Há alimentos que pode escolher com um alto valor nutricional, que fornecem ao seu organismo mais nutrientes. Neste regresso de férias acrescente-os à sua lista.



01. Sementes de chia

As sementes de chia são as sementes da planta *Salvia hispanica*, nativa do México, conhecidas dos Aztecas, que as utilizavam como moeda de troca. O significado da palavra chia é “força” devido à energia que proporcionam.

A maior parte da gordura presente nas sementes de chia provém de ácidos gordos ómega-3, o que faz destas sementes uma das melhores fontes vegetais de ómega-3. São ricas em fibra (fibra solúvel) e, de acordo com o Departamento de Agricultura Americano, 28,35 g de sementes de chia fornecem cerca de 11 g de fibra. A fibra solúvel pode ajudar a reduzir os níveis de colesterol e glicose.

02. Sementes de linhaça

As sementes de linhaça são uma fonte natural de fibra, ómega-3, e têm uma grande variedade de vitaminas e minerais. Podem ser consumidas inteiras ou moídas, sendo esta última forma a mais fácil para o organismo absorver os seus componentes.

Seja adicionando as sementes inteiras ao seu pequeno-almoço ou incorporando-as moídas no seu batido, oferecem benefícios a nível intestinal, contribuindo para regular o seu funcionamento (30 g de linhaça moída contém cerca de 7 g de fibra).

03. Goji

As bagas de goji, obtidas da planta *Lycium barbarum*, são utilizadas como alimento ou como ingrediente e o seu consumo é significativo, tanto na Europa como no resto do mundo. A sua utilização e cultivo no Oriente data, pelo menos, desde 1400.

As bagas de goji fornecem proteínas e são fonte de carotenoides e vitamina C. Apresentam um valor particularmente elevado de ORAC (medida da capacidade antioxidante de um ingrediente, utilizada e reconhecida no mundo científico). As investigações têm-se focado nos seus compostos polissacáridos – proteoglicanos – que demonstram atividades químicas interessantes no contexto de doenças relacionadas com a idade.



04. Beterraba

Analisando a tabela de composição dos alimentos podemos dizer que a beterraba é um vegetal com baixo valor calórico, sendo de destacar o seu elevado teor em ácido fólico. Apesar de doce, é um vegetal pouco calórico e bastante nutritivo. O seu consumo é geralmente recomendado em situações de anemia devido à riqueza em folatos.

05. Freekeh

O freekeh é um cereal produzido através do trigo verde. A colheita do trigo é feita com a semente ainda verde. Possui vários atributos nutricionais, considerados superiores a outros cereais. Em relação à proteína, o seu teor é comparável ao que existe no cuscuz e mais elevado do que no arroz branco. Um estudo realizado na Universidade de Adelaide, na Austrália, e publicado na revista *Journal of Agricultural and Food Chemistry* em 2003, concluiu que os legumes verdes, como o trigo verde *freekeh*, têm uma concentração de luteína e zeaxantina superior a outras fontes de trigo e massas analisadas. A luteína e zeaxantina são carotenóides que se acumulam na mácula e a protegem da degeneração.

O *freekeh* também é um cereal que contém mais fibra do que outros grãos de cereais, essencialmente fibra insolúvel. É importante fornecer fibra suficiente ao organismo para prevenir a obstipação e regular o trânsito intestinal.



06. Mirtilos

Os mirtilos são uma baga com história, há muito utilizada com um propósito nutricional e até medicinal. Devido à presença de antocianosídeos e seus efeitos antioxidantes e vasculares, os mirtilos ajudam a manter a saúde ocular e uma função adequada da retina. Por exemplo, durante a Segunda Guerra Mundial os pilotos da RAF faziam questão de consumir esta baga para ajudar a melhorar a visão noturna durante os bombardeamentos.

07. Vegetais crucíferos

Os vegetais crucíferos estão entre os alimentos mais promissores a nível da prevenção de doenças malignas como o cancro da mama.

Eis alguns exemplos:

Brócolos

Os brócolos são indiscutivelmente um dos alimentos mais estudados e que mais atenções têm atraído na área da nutrição/prevenção. Este vegetal crucífero, além de elevado conteúdo em vitamina C e ácido fólico possui fitoquímicos (como o indol-3-carbinol e sulforafano). Um estudo de 2013 documentado na revista *American Association of Pharmaceutical Scientists Journal* refere os fitoquímicos sulforafano e indol-3-carbinol como modeladores na prevenção do cancro da próstata.



Se não se sente tentado a consumir mirtilos, opte por outras bagas como os morangos, framboesas e amoras, frescas ou secas.

€15,90



100% SUMO DE GOJI BIO NATUREFOODS

500 ml

O sumo de goji Naturefoods é 100% puro, de qualidade excepcional e contém as substâncias ativas do fruto. É um sumo obtido por prensagem das bagas frescas e maduras de goji colhidas de arbustos cultivados sem pesticidas, respeitando o ambiente do planalto tibetano.

SEMENTES DE LINHO BIO NATUREFOODS

250 g

Sabia que três colheres de sopa diárias de sementes de linhaça trituradas garantem a quantidade necessária de ómega-3 na nossa dieta? Pode incorporá-las em bebidas, cereais, saladas ou sopas.

CASTANHAS PVP | €1,70
DOURADAS PVP | €1,70
MOÍDAS PVP | €1,95



BERRY COMPANY SUMO DE GOJI

Com as propriedades das bagas de goji, este sumo é ideal para acompanhar as refeições diárias. Também existe em formato pequeno para poder levá-lo sempre consigo.

250 ml PVP | €0,99
11 PVP | €2,55

€2,50

FATIAS DE BETERRABA BIO BIONA 240 g

Fatias de beterraba em conserva, prontas a serem utilizadas a qualquer momento. Sem adição de açúcar ou lactose.



€2,75

PÃO ÁZIMO BIO BETERRABA PAUL HEUMANN 100 g

O pão ázimo Paul Heumann é biológico e fabricado sem adição de açúcar, sal, matérias gordas, levedantes ou conservantes. Ideal para ter um *snack* sempre à mão.





Couves-de-bruxelas

As couves-de-bruxelas pertencem à família dos vegetais crucíferos, da qual também fazem parte o repolho, couve-flor, agrião, rúcula e couve chinesa. Este vegetal crucífero contém um teor elevado de alguns nutrientes como a vitamina C, ácido fólico e selênio.

08. Espinafres

Os espinafres contêm uma variedade de substâncias que o tornam um alimento útil devido à abrangência dos seus compostos: elevado teor de vitamina A, C e ácido fólico e, claro, fonte de ferro.

09. Nozes

As nozes são um alimento com um alto teor em gorduras, mas insaturadas. E ao substituírmos na nossa alimentação as gorduras saturadas por gorduras insaturadas estamos a contribuir para a manutenção dos níveis normais de colesterol no sangue.

10. Amêndoas

As amêndoas, assim como as outras oleaginosas, são uma fonte rica em gordura monoinsaturada. Possuem um alto teor em fibras e minerais como cálcio, potássio e zinco.

Receitas para o ano inteiro

Trazer estes alimentos para a sua cozinha é apenas o primeiro passo para a mudança. A seguir só precisa de os incorporar nas suas refeições.

Aqui ficam algumas sugestões.

♥ Compre uma mistura de sementes de linhaça moídas ou adicione as sementes inteiras no iogurte ou na sopa.

♥ As sementes de chia podem ser consumidas inteiras (no iogurte ou mesmo na sopa) ou então opte por as colocar em água pois formam um gel que pode ser utilizado nas bebidas ou noutra cozedura.

♥ Leve para o trabalho uma mistura de nozes, amêndoas e sementes para consumir entre as refeições principais.

♥ Se a receita utiliza o arroz como ingrediente, provavelmente também pode fazê-lo com freekeh.

A variedade semi-integral do cereal freekeh é cozinhada durante cerca de 15 a 20 minutos. Para preparar freekeh necessita de 2 chávenas e meia de água por cada chávena de freekeh.

♥ Os frutos como os mirtilos e as framboesas podem ser consumidos com iogurte ou cereais. Também podem ser congelados.

♥ As couves-de-bruxelas podem adquirir um sabor desagradável se as cozinhar demasiado. Este legume deve ser cozinhado com precaução: faça cortes em forma de X na base de cada broto para a cozedura ser mais rápida. Coloque pouca água na panela para os legumes quase cozerem ao vapor.

Mas não se preocupe se não aprecia a nossa seleção de alimentos: de acordo com o Instituto Americano para Pesquisa de Cancro, se apenas alterar a ingestão diária de fruta/legumes para no mínimo 5 porções/dia pode reduzir em 20% a taxa de mortalidade para qualquer doença, comparando com quem consome menos.



€0,69

IOGURTE BIO MIRTILIO BIO+

150 g

Feitos a partir do melhor leite de origem biológica, os iogurtes Bio+ são cremosos e deliciosos. Este, em particular, tem ainda a vantagem de ser enriquecido com pedaços de mirtilo.



€6,20

FREEKAH TRIGO VERDE TOSTADO THE HEALTH STORE

500 g

É um bom substituto do arroz ou do cuscuz, podendo ser facilmente integrado na alimentação diária. Rico em proteínas, fibras, vitaminas e minerais.



BEBIDAS BIO AMÊNDOA PROVAMEL

1l

Ideais para beber bem frescas em batidos ou ao natural, ou então para adicionar em sobremesas. Feitas a partir de amêndoas biológicas.

AMÊNDOA PVP | €2,99

AMÊNDOA NÃO ADOÇADA PVP | €2,95

ARROZ AMÊNDOA PVP | €2,49



Experimenta mais suave



HERBAS DAS ERVAS SUÍÇAS - MENTA DA MONTANHA

Ingredientes: Elementos de cálcio de marisco (Mentha suave ssp. Linn.) e mistura de ervas Ricola (0,4 ml), sorbitol, edulcorantes (aspartame, acesulfame K), mentolacoma natural de menta verde, corante E141. Conservante: ácido ascórbico. Caramelo de menta produzido a partir de um líquido impresso. Peso líquido: 5g - 2 rebuçados. Fabricado na Suíça. Distribuído por DIETIMPORT Rua 1.º de Dezembro 45, 31 (tlo: 1239 - 057 1239) - Sem Glúten - Com edulcorantes naturais. Cuidado: O consumo excessivo pode ter efeitos laxativos. 1 Rebuçado (2,5g) - 25 kcal (ar). Informação nutricional média por 10g: valor energético 984 kJ (235 kcal), proteínas 0,5 g, hidratos de carbono 98 g, dos quais açúcares 98 g, lipídios 0 g, dos quais saturados 0 g, fibras 0 g, sódio 0 g.

Quem acha que a maioria dos rebuçados de menta é demasiado forte tem de experimentar os novos Ricola Menta da Montanha. Resultado da mistura subtil de 13 ervas suíças e da adição da mais delicada das mentas cultivadas nas montanhas suíças, têm um sabor único, são suavemente doces e naturalmente deliciosos e refrescantes.

MENTA DA MONTANHA MAIS SUAVE, A MESMA FRESCURA NATURAL VINDA DAS MONTANHAS SUÍÇAS.

Distribuído por:

dietimport 
THE HEALTHY WAY

Rua 1.º Dezembro, nº 45 - 3.º ato - 1249-057 LISBOA
Tel: 21 000 60 00 • Fax: 21 030 60 12 • apoio@bente@dietimport.pt

Ricola

Naturalmente bons.

Congelados



ESTA TÉCNICA DE PRESERVAÇÃO DOS ALIMENTOS surgiu no início do século XX, mas há provas de tempos mais remotos que revelam que o homem pré-histórico já utilizava a neve e o gelo para o mesmo fim. O frio inibe o crescimento microbiano e abranda a atividade das enzimas responsáveis pela deterioração dos alimentos.

Como se processa o congelamento

O congelamento deve ser rápido e a temperatura baixa, de maneira a que o alimento atinja facilmente os -18°C no interior e exterior. A formação de cristais de gelo pequenos é desejável uma vez que o seu tamanho interfere com a qualidade do produto final obtido, nomeadamente o grau de conservação vitamínica e mineral, bem como o grau de frescura do alimento. Quanto mais rápida for a congelação, maior é a garantia de que se atinge uma cristalização ideal. Antes da congelação os alimentos devem ser manipulados com cuidado. É comum usarem-se técnicas que visam maximizar o grau de inatividade enzimática necessário para a preservação dos alimentos. A mais comum é o branqueamento, que consiste em escaldar os alimentos durante alguns minutos antes de os congelar.

Existem opções práticas para ter sempre ingredientes de qualidade na cozinha. Os congelados apoiam a revolução da vida moderna, em que o tempo é um bem escasso

Congelados

€2,79



QUICHE DE ALHO-FRANCÊS NATUREFOODS

2 unidades

Ótima opção naqueles dias em que não tem tempo para cozinhar. Junte uma salada e já tem a sua refeição pronta.

€6,35



LASANHA VEGETERIANA BIO NATURAL COOL

400 g

Com ingredientes biológicos, esta é uma alternativa à tradicional lasanha, pois é 100% vegetal. Uma opção mais saudável e prática para os tradicionais amantes da comida italiana.

€4,20



MISTURA DE FRUTOS DO BOSQUE BIO ULTRACONGELADOS NATURAL COOL

300 g

Os frutos do bosque, conhecidos pelas suas propriedades antioxidantes, agora também são fáceis de integrar na sua alimentação diária graças à sua versão ultracongelada. Dê asas à imaginação e misture-os em saladas, sumos ou iogurtes.

€4,99



PIZA MARGHERITA SEM GLÚTEN SCHÄR BONTÀ D'ITALIA

280 g

Todo o sabor da piza italiana numa versão deliciosa e sem glúten. Experimente também utilizá-la como base para outros ingredientes, adicionando-lhe um toque personalizado.

€1,85



ESPINAFRES BIO BIOINSIDE

400 g

Ultracongelados após a colheita, os produtos Bioinside preservam o seu valor nutritivo e todo o sabor.

Efeito sobre o valor nutricional dos alimentos

O branqueamento antes da congelação pode provocar uma perda de cerca de 15 a 20% do teor de vitamina C dos alimentos. Isto não deve constituir motivo de alarme porque devemos ter em conta que o teor de vitamina C começa a diminuir logo que os alimentos são colhidos. Estes podem demorar dias até chegarem às prateleiras das lojas, perdendo cerca de 15% do seu teor de vitamina C por dia à temperatura ambiente. Podemos afirmar que a congelação afeta minimamente o valor nutricional dos alimentos porque, em regra, são congelados logo após a colheita. É durante o processo de descongelação que podem ocorrer as maiores perdas porque as vitaminas e minerais hidrossolúveis podem ser desperdiçados através da água de descongelação rejeitada. Por este motivo, sugerimos que seja aproveitada no momento da confeção.

Transporte e acondicionamento

Após a aquisição dos alimentos congelados, o tempo de transporte entre o estabelecimento comercial e a sua casa deve ser o menor possível. Sugerimos a utilização de sacos térmicos durante todo o percurso, que não deve exceder 90 minutos. Para manter uma congelação segura dos seus alimentos o ideal é apostar num congelador com 3 ou 4 estrelas. Ao chegar a casa arrume os alimentos congelados em primeiro lugar e só depois os que não ne-

O tempo de armazenamento no congelador pode variar entre 3 a 12 meses



cessitam de frio para evitar que descongelem e voltem a congelar, uma vez que este processo altera a sua qualidade.

No momento de arrumação dos alimentos congelados nas gavetas do congelador deve ter em atenção os prazos de validade. Os alimentos congelados que têm uma validade mais curta devem ser arrumados de forma a ficarem mais facilmente acessíveis. Também não deve encher demasiado as gavetas do congelador porque isso impede uma correta circulação do frio.

Durante quanto tempo se podem manter os alimentos no congelador?

De uma forma geral, salvo indicação específica no rótulo, o tempo de armazenamento no congelador pode oscilar entre 3 a 12 meses. A título de exemplo, peixes gordos e bolos podem aguentar 3 meses de congelação e as hortaliças 12 meses.

Quando descongelar os alimentos, saiba que a melhor opção é submetê-los logo a temperaturas elevadas ou deixá-los descongelar dentro do frigorífico.

Alimentos congelados: opções cada vez mais diversificadas

Na secção de congelados das lojas Celeiro pode encontrar hortaliças e legumes, ervas aromáticas, frutos silvestres, pastéis, salgados e hambúrgueres vegetais, refeições pré-cozinhadas, gelados e até opções sem glúten.

Neste verão inspire-se connosco, utilize os alimentos congelados que temos disponíveis para si e torne os seus momentos na cozinha mais práticos, saborosos e ultrarrefrescantes! ♥

Congelados

€1,20



SACO ISOTERMICO DEMETER

Para transportar os seus alimentos congelados em segurança, da loja até casa.

€5,60



GELADO VEGETAL BIO ARROZ FRAMBOESA NATURATTIVA 400 g

Gelado cremoso, com toda a leveza e digestibilidade do arroz, uma opção gulosa para os dias quentes de verão. Sem lactose.

€2,99



EMPADILHA DE COGUMELOS NATUREFOODS 2 unidades

As empadilhas de cogumelos Naturefoods são irresistíveis. Para obter uma refeição menos calórica podem ser preparadas no forno. Ficam estaladiças e sem gordura.

€3,85



PANADOS DE QUEIJO E TOMATE SEM GLÚTEN SCHËR BONTÀ D'ITALIA 210 g

Deliciosos panados com queijo e tomate, sem glúten, de preparação rápida e prática. Basta ter uma torradeira por perto e em poucos minutos estão prontos.

€6,05



BURGERS VEGETAIS BIO KIOENE 320 g

Os hambúrgueres vegetais Kioene são apetitosos e uma excelente alternativa aos hambúrgueres tradicionais. Experimente e descubra uma forma mais saudável e prática de comer um hambúrguer.

€2,99



MISTURA ASIÁTICA DE VEGETAIS BIO ULTRACONGELADA BIOINSIDE 400 g

Ultracongelada após a colheita, esta mistura asiática de vegetais coloridos é uma mais-valia no seu congelador para uma alimentação rápida e saudável.

Alternativas ao queijo



O queijo é, por excelência, um alimento rico em proteínas e cálcio, mas algumas pessoas têm de o evitar ou mesmo aboli-lo da alimentação. Conheça alternativas pelas quais pode optar.

AS PESSOAS COM O COLESTEROL ELEVADO, intolerância à lactose, alergia à proteína do leite ou que estão a tentar emagrecer, por vezes precisam de esquecer o queijo.

Dada a sua riqueza nutricional e sabor característico, felizmente hoje em dia são cada vez mais as opções disponíveis que substituem o queijo tradicional. Um pouco de imaginação para reinventar algumas receitas tornará a alimentação mais variada e, na maioria das vezes, também mais saudável.

€2,55

TOFU FIRME E AVELUDADO BIO CLEARSPRING

300 g

Uma opção saudável e de textura leve, que faz lembrar o queijo fresco. Adicione em saladas, triture para fazer molhos ou use para confeccionar pratos originais e muito nutritivos. Também funciona bem em sandes e tostas.



€4,90

FRESCOLAT BIO "QUEIJO" VEGETAL

200 g

Especialidade vegetariana cremosa à base de grãos de arroz integral germinado de agricultura biológica.

**CREAMY
MOZZARELLA
SMOKEY**



€3,65

"QUEIJO" SOJA TOFUTTI 8 FATIAS

"CHEDDAR"/"MOZZARELLA" Estas alternativas vegetais ao queijo fatiado à base de tofu permitem adicionar às suas sanduíches e tostas todo o sabor do queijo.





Um pouco de imaginação para reinventar algumas receitas tornará a alimentação mais variada e, na maioria das vezes, também **mais saudável.**

Queijos vegetarianos

Para fazer em casa precisa apenas de três ingredientes: amêndoas, levedura de cerveja (que ajuda na fermentação e confere gosto ao "queijo") e sal marinho q.b. Obterá uma mistura com proteínas de origem vegetal e elevado teor de cálcio, sem colesterol.

Se não gosta particularmente de cozinhar pode encontrar facilmente cremes vegetais para barrar à base de amêndoa que são uma delícia com pão, tostas, gressinos ou canapés. Para barrar também existem opções vegetarianas à base de soja e tofu que em geral são menos calóricas (200 kcal/100 g) que o queijo creme de origem láctea (240 kcal/100 g).

O tofu, ou "queijo de soja", é um alimento de origem chinesa elaborado a partir de bebida de soja fermentada, por exemplo com "nigari" (cloreto de magnésio, de fonte marinha). Após coagular, pode ser guardado imerso em água, dentro de um recipiente hermeticamente fechado no frigorífico. O tofu foi introduzido no Ocidente pelos orientais, principalmente chineses e japoneses, durante os séculos XIX e XX. De fácil digestão, fornece proteínas de alto valor biológico, vitaminas do complexo B, cálcio ou magnésio (dependendo da fermentação ter sido feita com sais de cálcio ou de magnésio) e isoflavonas. A sua utilização é extremamente versátil, podendo ser refoga-

do, assado ou grelhado. Para substituir o queijo láctea sirva-o aos cubos em saladas ou triture-o para incorporar em molhos, patés, panquecas, sobremesas ou pudins.

Experimente também as novas especialidades vegetarianas à base de arroz que em tudo lembram o queijo: cor, textura e até sabor. O arroz é um cereal nutricionalmente interessante: sem glúten, fácil de digerir e rico em hidratos de carbono complexos. Na forma de "queijo", o seu valor calórico oscila entre as 185 e as 225 kcal/100 g, pelo que o pode integrar perfeitamente na sua alimentação sem recear o aumento de peso ou a subida dos níveis de colesterol. ♥

€4,35



"QUEIJO" SOJA MOZARELLA RALADO TOFUTTI

200 g

Ideal para pizzas, massas ou para gratinar os seus cozinhados, esta alternativa vegetal ao queijo ralado é deliciosa e muito prática de usar. Sem lactose ou glúten. Adequado a vegans.

€7,15



CREME DE AMÊNDOA NATUREFOODS

300 g

Para barrar no pão ou em tostas com todo o sabor das amêndoas de origem biológica. Pode também adicioná-lo a sobremesas ou outros cozinhados. Sem glúten.

€3,60



TOFU FRESCO À GREGA BIO NATURSOY

250 g

Tofu fresco temperado com sal, azeitonas, orégãos, manjeriço e alho em pó – todos de origem biológica. Indicado para misturar em saladas ou para cozinhar em salteados.

€4,65



TOFUTTI "QUEIJO" CREME

225 g

Alternativa ao "queijo" para barrar. Delicioso em tostas ou pão, muito cremoso.

CREME SOJA ORIGINAL

CREME SOJA ALHO+ERVAS

CREME SOJA ERVAS+CEBOLA

CREME SOJA VEGETAL CAMPESTRE

Reforce a sua imunidade



Descubra os hábitos e alimentos que podem contribuir para reforçar as defesas do seu organismo.

O NOSSO ORGANISMO POSSUI UMA AMPLA DIVERSIDADE DE MECANISMOS que o protegem contra o aparecimento de doenças. Mas para que o seu funcionamento seja o correto, é importante que a saúde do sistema imunitário seja preservada de forma a que os mecanismos de defesa sejam capazes de reconhecer e neutralizar os agentes causadores de doença/infeção. Para este efeito destacamos alguns hábitos e alimentos que podem contribuir para o reforço das defesas do organismo e ajudar a tornar este outono e inverno menos incómodos.

Alimentação saudável

Em teoria esta é a parte mais fácil de ser cumprida: basta ingerir apenas os alimentos corretos e em quantidades suficientes para não sentir fome. Mas todos sabemos que na prática não é uma medida fácil de adotar.

A tentação para consumir alimentos pouco saudáveis é frequente e, juntamente com algum desconhecimento sobre quais os alimentos corretos e o ato de comer por questões emocionais, pode levar ao aumento de peso, com consequências para o sistema imunitário.

Vitamina C

A vitamina C é fundamental para reforçar as defesas do organismo. Contribui para o aumento da produção de glóbulos brancos e anticorpos, prevenindo a entrada de vírus no organismo.

A ingestão de seis porções de frutos e vegetais pode ser suficiente para se ingerirem 200 mg de vitamina C por dia mas quando isso não é possível ou suficiente, visto que às vezes é necessário mais (500-1000 mg), os suplementos alimentares podem ser uma alternativa.

€2,55



CHÁ DE CAMOMILA TEEKANNE 20 saquetas

Infusão delicada e com sabor suave a flores de camomila. Estas são conhecidas como umas das mais populares ervas na Europa e é indicada para beber ao final do dia.

€21,55



EQUINÁCEA SOLGAR®

60 cápsulas vegetais

Este suplemento é produzido a partir do extrato estandarizado de raiz de *Echinacea angustifolia* e *E. purpurea*, contendo 4% de equinacósidos associados aos componentes totais da planta presentes nas folhas e raízes. Isto confere ao produto elevada potência e qualidade.

€11,85



VITAMINA D3 600 IU (15 MCG) SOLGAR® 60 cápsulas vegetais

A vitamina D3, ou colecalciferol, é a forma de vitamina D com maior biodisponibilidade. Normalmente é extraída do peixe, sendo os óleos de bacalhau e sardinha, a manteiga e a gema de ovo boas fontes de vitamina D.

A vitamina C é fundamental para reforçar as defesas do organismo.



Vitamina D

São vários os estudos que destacam a importância desta vitamina, não só devido ao papel que desempenha no tecido ósseo mas também a nível da saúde mental e da imunidade. A ingestão de vitamina D está associada a uma menor taxa de risco de cancro, prevenção de constipações e gripes e menor risco de depressão e melhor acuidade mental nos idosos. Apesar de também estar presente nos alimentos, a sua ingestão na forma de suplemento pode ser benéfica durante o outono e inverno, quando a exposição à radiação solar, indispensável à sua síntese pelo organismo, é diminuída.

Vitamina E

Embora mais discreta, a vitamina E é um antioxidante importante para o sistema imunitário. Esta vitamina está ainda associada à diminuição da incidência de doença cardiovascular e encontra-se presente em alimentos comuns como as sementes, óleos vegetais e cereais. No entanto, a maior parte das pessoas tem dificuldade em consumi-la em quantidades suficientes para reforçar o siste-

ma imunitário. Pessoas que fumam, não praticam exercício físico e consomem quantidades elevadas de bebidas alcoólicas precisam de dosagens ainda maiores.

Carotenoides

O betacaroteno, assim como outros carotenoides, aumenta o número de células que combatem a infeção, além de ser um poderoso antioxidante. Tal como as vitaminas C e E, está associado à redução do risco de doença cardiovascular. No organismo o betacaroteno converte-se em vitamina A, que só por si tem efeitos anticancerígenos e de reforço do sistema imunitário, mas como esta vitamina em excesso pode ser tóxica a ingestão de betacaroteno fornece a quantidade necessária deste precursor da vitamina A sem toxicidade associada.

Equinácea

A *Echinacea purpurea* e a *Echinacea angustifolia* são plantas medicinais bastante conhecidas porque alertam e estimulam o sistema imunitário. A sua toma é muito eficaz como prevenção

(ou na fase inicial da infeção). Sabe-se ainda que a combinação de equinácea com outras substâncias pode potenciar ainda mais a sua ação. Deixamos-lhe algumas sugestões:

+ **vitamina C** – a combinação preferida por muitas pessoas para reforçar as defesas do organismo, mas também tem uma ação benéfica na severidade e duração do período de doença;

+ **alho e açafrão-da-índia** – juntamente com a ação anti-inflamatória do açafrão, pode ser benéfica para melhorar os sintomas de infeções respiratórias e pulmonares;

+ **ginseng** – o ginseng funciona como um tónico de todo o organismo, sendo esta associação adequada na prevenção de gripes e constipações;

+ **própolis** – outra combinação eleita por muitas pessoas para proteger das constipações e gripes;

+ **gingibre** – especialmente em infusão, pode ser um coadjuvante na melhoria dos sintomas no caso infeções da garganta e tosse;

+ **alho** – em caso de candidíase (destruição de *Candida albicans*).

€10,70



ZINC CITRATE 30 MG

SOLGAR® 100 cápsulas vegetais

O zinco é bem absorvido na forma de citrato, pois é nesta forma que se encontra no leite materno. Os citratos desempenham um papel importante no transporte do zinco no organismo.



GAMA PROPEX ORTIS

Gama completa para prevenir os primeiros resfriados. Indicada para toda a família.

APAISANT XAROPE 200 ML PVP | €13,10

EXPRESS 45 COMPRIMIDOS PVP | €14,10

FLUIDIFIANT XAROPE 200 ML PVP | €13,10

GOTAS EQUINÁCEA + PRÓPOLIS 50 ML PVP | €20,25

GOTAS PRÓPOLIS 50 ML PVP | €20,25

SPRAY BUCAL 24 ML PVP | €12,90

€3,89



YOGI TEA GINGER

As infusões de gengibre ajudam a atenuar as dores de garganta, irritação ou tosse.

17 saquetas

GENGIBRE/GENGIBRE E LARANJA/
GENGIBRE E LIMÃO



Bioflavonoides

Trata-se de um grupo de fitonutrientes chamados flavonoides que se encontra nas frutas e vegetais e alimentos processados como o chá ou o vinho, que ajuda o sistema imunitário a proteger as células das membranas contra os agentes poluentes, tentando atacá-los. Uma dieta que contenha uma ampla variedade de frutos e vegetais, pelo menos seis porções por dia, ajuda a obter os bioflavonoides necessários para auxiliar o sistema imunitário a estar no auge.

Zinco

Este mineral está associado ao aumento da produção de glóbulos brancos e ajuda-os a efetuarem um combate mais agressivo. A suplementação com zinco faz especial sentido em idades mais avançadas, quando ocorre naturalmente um enfraquecimento do sistema imunitário. Em crianças e adultos existem algumas evidências de que a suplementação com zinco pode reduzir a incidência de infecções respiratórias agudas.

Alho

As capacidades de reforço do sistema imunitário do alho parecem dever-se aos seus compostos de enxofre, como a alicina. Verifica-se ainda que culturas com uma dieta rica em alho têm uma menor incidência de cancro no intestino e que este também é um nutriente amigo do coração uma vez que impede a formação de coágulos.

Ácidos gordos ómega-3

Os ácidos gordos ómega-3, presentes no óleo de peixe (como o salmão, atum e cavala) mas também no óleo de linho, atuam como reforço do sistema imunitário, além de protegerem o organismo das reações à infeção.

Uma forma de obter mais ómega-3 na alimentação é, por exemplo, adicionando três colheres de chá de óleo de linho a um *smoothie* de fruta ou a um iogurte.

Exercício físico regular

Está provado que o exercício físico regular ajuda a reduzir o número de dias de doença. Este não precisa de ser extremo para que os seus benefícios sejam visíveis – de facto, o exercício físico moderado pode até trazer melhores resultados.

Dormir o suficiente

O sono profundo estimula e energiza o sistema imunitário, enquanto a privação do mesmo (que deverá ser em média de 7-8 horas diárias) tem o efeito oposto. De acordo com os autores de um estudo sobre o sono publicado em 2001 em *Seminars in Clinical Neuropsychiatry*, observam-se efeitos prejudiciais no funcionamento do sistema imunitário logo após alguns dias de privação parcial de sono.

Gerir bem o stress

O estilo de vida atual torna impossível manter o stress afastado. Mas a forma como escolhe para lhe reagir pode ter um grande impacto na sua saúde. Varrer os problemas para debaixo do tapete em vez de os resolver pode transformar o stress passageiro em stress crónico, com todos os problemas relacionados. As hormonas do stress podem ainda atuar em duas vias: ou desligar os glóbulos brancos que combatem a doença ou desencadear um sistema imunológico hiperativo que aumenta o risco de desenvolver doenças autoimunes. Por isso, é importante arranjar uma forma de eliminar algumas vezes por semana, quer seja através da prática de exercício físico, ioga, meditação ou outras técnicas de relaxamento.♥

Sabia que...

♥ ...tanto para prevenir gripes e constipações, mas sobretudo na prevenção de infeções secundárias do trato respiratório e ouvidos associadas a uma maior debilidade do organismo provocada por infeções virais, a toma de um suplemento alimentar à base de *Pelargonium sidoides* pode ser uma boa ajuda?

♥ ...alimentos como a malagueta, mostarda, rabanetes, pimenta, cebola e alho contêm substâncias designadas mucolíticas (semelhantes aos usuais xaropes expetorantes para a tosse) que liquefazem o muco acumulado nas vias respiratórias?

♥ ...de acordo com investigadores do Imperial College em Londres, a camomila foi reconhecida como uma planta que ajuda a prevenir a doença? Alguns dos seus polifenóis estão associados a uma atividade antibacteriana e ainda tem a vantagem de ser calmante.

♥ ...um estudo da universidade do estado de Iowa (EUA) revelou que sem gordura alimentar o corpo não consegue absorver alguns nutrientes importantes para as defesas do organismo que se encontram presentes nos vegetais, nomeadamente carotenoides e antioxidantes?

Duas sugestões para adicionar à sua salada:

Italiana – duas a três partes de azeite virgem extra para uma parte de vinagre balsâmico.

Asiática – três partes de óleo de sésamo para uma parte de vinagre de arroz.

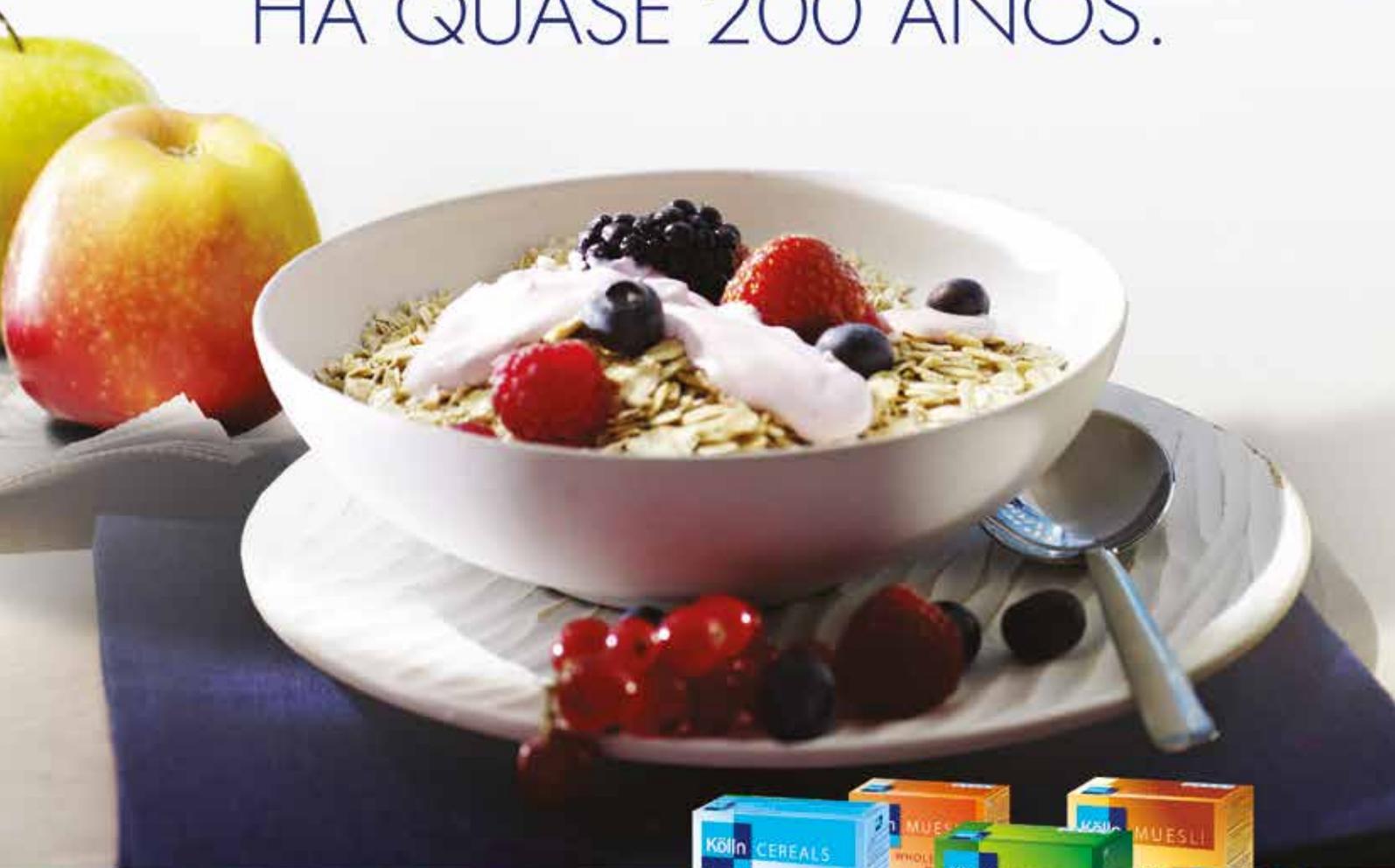
♥ O soro do leite é rico em cisteína, um aminoácido que converte a glutatona no organismo; por sua vez, este é um antioxidante potente que fortifica as células contra infeções de vírus e bactérias. Para o obter numa concentração mais elevada experimente a proteína do soro do leite isolada, que é mais pura, por exemplo num batido ao pequeno-almoço.

CEREAIS DE AVEIA INTEGRAL.
FONTE DE VITAMINA B1 E MINERAIS,
ALTO TEOR EM FIBRA E MUITO SABOROSOS.



Gama de Cereais Köln

NEM PARECE
QUE FORAM PREPARADOS
HÁ QUASE 200 ANOS.



Com quase 200 anos de tradição, os cereais Köln são elaborados exclusivamente com aveia integral, o que lhes garante uma qualidade única. Disponíveis numa vasta gama à sua escolha, são ótimos para um pequeno-almoço saudável, saboroso e nutritivo, para começar o dia com vitalidade e energia.



À VENDA EM LOJAS DE PRODUTOS NATURAIS E LOJAS CELEIRO.

Distribuído por: dietimport

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

Obesidade infantil

Atualmente a obesidade infantil é um dos mais sérios problemas de saúde, não só em Portugal e na Europa mas também no resto do mundo.

A Organização Mundial de Saúde lançou a iniciativa de um sistema de vigilância – *European Childhood Obesity Surveillance Initiative* – que permite obter informação sobre o estado nutricional e a prevalência da obesidade em crianças, de forma a identificar grupos em risco assim como a avaliar o impacto de intervenções de prevenção da obesidade no âmbito escolar. A maioria das crianças alimenta-se de uma forma desadequada. A sua alimentação é rica em açúcar (doces, bolos, refrigerantes, etc.), sal e gorduras e o consumo de fibra é baixo. Dados do Sistema Europeu de Vigilância Nutricional Infantil revelam que mais de 90% das crianças portuguesas consomem *fast-food*, doces e refrigerantes pelo menos quatro vezes por semana. Menos de 1% das crianças bebem água e só 2% consomem fruta fresca diariamente.



€2,69

YOFU BIO PROVAMEL

4x125 g

Todos os benefícios da soja podem também ser facilmente integrados num lanche para os mais pequenos. Estas alternativas ao iogurte estão disponíveis em cinco sabores, um para cada dia da semana.



€1,45

BARRAS BIOLÓGICAS HOLLE

25 g

As barras Holle são indicadas para complementar a alimentação do bebé entre as principais refeições. Feitas à base de matérias-primas 100% biológicas, são uma opção prática e saudável. Sem corantes nem conservantes.

BARRA MAÇÃ/BANANA
BARRA MAÇÃ/PERA



€1,70

ESPARGUETE SEMI-INTEGRAL BIO NATUREFOODS 500 g

Uma opção mais saudável para os mais pequenos que, em geral, apreciam um bom prato de massa.



FRESCOS BIOLÓGICOS CELEIRO

vários preços

Nas lojas Celeiro pode encontrar uma oferta diversificada de fruta e legumes biológicos, todos frescos e da época. Procure misturá-los e dê um toque colorido e apelativo aos seus pratos.



Como se define?

A obesidade é uma doença crónica que se caracteriza pelo excesso de gordura corporal, que pode atingir níveis capazes de afetar a saúde. Resulta de excessos sucessivos, quando a quantidade de alimentos ingerida é superior à quantidade de energia gasta.

Além de problemas relacionados com a saúde que normalmente surgem a médio prazo, entre os quais a diabetes tipo 2, doenças cardiovasculares, hipertensão arterial, asma, osteoartrite, osteoporose, colesterol elevado, apneia do sono, problemas ginecológicos e ortopédicos, numa primeira fase as crianças depararam-se com problemas psicológicos. O facto de não aceitarem o seu corpo muitas vezes faz com que as crianças se isolem, o que pode dar origem a ansiedade e até depressão. Daqui resulta um ciclo vicioso: a criança isola-se e a ansiedade pode conduzir a um desejo ainda maior de comer como forma de compensação.

Causas

A etiologia da obesidade é multifatorial. As doenças endócrinas e genéticas são quase irrelevantes, correspondendo a apenas 1% da obesidade infantil. Deste modo, restam as causas exógenas: a causa fundamental do excesso de peso e obesidade é o desequilíbrio energético entre as calorias consumidas e as calorias gastas.

A importância dos pais, em primeiro lugar, e da escola e da sociedade em geral é evidente, pois os hábitos alimentares

É importante lembrar que as necessidades nutritivas das crianças variam de acordo com o ritmo de crescimento, idade, sexo, atividade física e estado de saúde



desenvolvidos em idade precoce influenciam os comportamentos alimentares para a vida. A importância dos pais é fulcral pois, a partir do momento em que entra na escola, a maioria das crianças já desenvolveu as suas preferências, sendo por isso mais difícil alterar os comportamentos. Além disso, algumas atitudes levadas a cabo pelos pais podem ser contraproducentes pois não permitem que a criança se sinta motivada para ter uma alimentação saudável, nomeadamente recompensar a criança com alimentos calóricos, como os chocolates, ou eliminar por completo alimentos pouco saudáveis ricos em gordura e açúcar. Deste modo, a restrição moderada parece ser a chave e tem benefícios para que as crianças compreendam e adotem uma alimentação saudável e equilibrada.

Outra causa que contribui para o excesso de peso é a forma como as crianças brincam nos dias de hoje. Infelizmente, as suas atividades são cada vez menos ativas, como ver televisão, jogar video-

jogos e estar sentado ao computador. Neste aspeto os pais, a escola e a sociedade têm um peso importante.

Prevalência

O excesso de peso e a obesidade aumentaram substancialmente nas últimas três décadas. É por este motivo que o combate à obesidade é considerado o mais sério desafio no âmbito da saúde no século XXI.

Os números são de lamentar: Portugal está entre os países europeus com maior número de crianças com excesso de peso entre os 6 e os 8 anos – 32% têm excesso de peso e 14% são obesas.

Medidas a implementar que contribuem para prevenir

A prevenção da obesidade deve começar antes da conceção! Estudos mostram que os bebés com baixo peso à nascença ganham mais peso durante a puberdade. Relativamente à amamentação, os estudos revelam que os bebés alimenta-



PURÉ DE FRUTA BIOLÓGICA POKI DANIVAL

90g/4X90g

Esta é uma forma prática, original e muito divertida de comer 100% fruta biológica. As embalagens Poki são versáteis e podem ser incorporadas facilmente na lancheira a todos os dias.

MAÇÃ - MAÇÃ/BANANA - MAÇÃ/MANGA - MAÇÃ/MORANGO - PERA
PVP | €1,40/4,99



PURÉS DE FRUTA BIOLÓGICA CLEARSPRING

2X100g

Agora a fruta pode acompanhar o seu filho para todo o lado graças aos práticos godés de fruta biológica Clearspring. Saborosos a qualquer hora.

MAÇÃ - MAÇÃ/ALPERCE - MAÇÃ/AMEIXA - MAÇÃ/ANANÁS - MAÇÃ/ARANDO - MAÇÃ/MANGA - MAÇÃ/MIRTILO - MAÇÃ/PERA - PERA - PERA/BANANA
PVP | €2,05



IOGURTES BIOLÓGICOS CASA GRANDE DE XANCEDA

2X125g

Feitos a partir do melhor leite de vaca biológico, estes iogurtes são indicados para os mais novos pois contêm todos os benefícios da proteína do leite.

NATURAL
PVP | €1,70
JÚNIOR MAÇÃ/BANANA
PVP | €1,90
JÚNIOR MORANGO
PVP | €1,90



SUMOS DE FRUTA BIOLÓGICOS VITAMONT

20cl

ANANÁS/LARANJA/MAÇÃ/ UVA PRETA/MULTIFRUTOS/ COCKTAIL JÚNIOR

Quase todas as crianças gostam de sumos e refrigerantes, mas ao escolhê-los procure optar pelos biológicos e sem adição de açúcares, como os da Vitamont. Em embalagens pequenas Tetra Pak são fáceis de transportar e deliciosos de beber.

PVP | €1,55

dos com leite materno até aos 6 meses têm menos probabilidade de se tornarem adultos obesos. O leite materno fornece os nutrientes essenciais, na proporção certa e de uma forma assimilável, e o próprio bebé ajuda a decidir as horas e as quantidades de leite ingerido. Tanto o próprio leite materno como a forma como o bebé se alimenta irão ajudá-lo a desenvolver hábitos alimentares saudáveis. Os bebés que foram amamentados são mais capazes de regular a ingestão de alimentos e, portanto, correm menos risco de desenvolver excesso de peso ou obesidade.

Outra questão importante é a publicidade. A partir de determinada fase as crianças são muito recetivas à televisão e à publicidade e a maior parte das vezes não conseguem distinguir o que pode, ou não, ser prejudicial. Cabe aos pais aju-

darem a criança a compreender o que é adequado, diferenciando os alimentos que se consomem diariamente dos que se consomem ocasionalmente. Além disso, como a televisão reforça o estilo de vida sedentário, pode contribuir duplamente para a obesidade.

A atividade física é essencial para manter um peso saudável. Além de gastar calorias, ainda ajuda a aumentar a resistência dos ossos e o bem-estar psicológico. Para que as crianças façam mais exercício físico são necessárias mudanças nas escolas, por exemplo aumentando o número de horas de educação física, na comunidade criando condições estruturais que promovam a prática de exercício e em casa diminuindo o tempo gasto a ver televisão e no computador substituindo-o por uma ida ao parque mais próximo ou uma caminhada. Dados mostram que

apenas 40% das crianças participam em atividades extracurriculares que envolvem movimento.

As refeições devem estabelecer-se regas mas sem grande pressão porque este momento deve ser de convívio familiar. Para incentivar a ingestão de alguns alimentos saudáveis (sopa de legumes, fruta) aos quais muitas vezes as crianças oferecem resistência, os pais devem servir de modelo.♥

Opte por dar o melhor ao seu filho! Os melhores ingredientes na quantidade e proporção certas e de uma forma fracionada.



Dicas importantes

- ♥ O ideal é as crianças fazerem intervalos de três horas e meia entre as refeições (5 a 6 refeições por dia).
- ♥ Devem comer sempre sopa de legumes e vegetais ao almoço e ao jantar, preferencialmente de origem biológica.
- ♥ Devem ingerir três peças de fruta por dia. Caso não seja possível, existem opções com 100% de fruta e sem adição de açúcar, corantes ou conservantes.
- ♥ No intervalo entre as refeições principais podem ser consumidos vários tipos de alimentos saudáveis. O seu filho pode lanchar um iogurte biológico ou alternativa vegetal de soja, uma peça de fruta e metade de um pão escuro com compota.
- ♥ Se a escola do seu filho não disponibilizar refeições equilibradas, intervenha junto da mesma. É imprescindível o envolvimento da família, escola e professores para a criação e mudança de hábitos alimentares.
- ♥ Evite comprar "lixo alimentar", que são os alimentos com elevada quantidade de gordura e açúcar (bolos, bolachas, batatas fritas, refrigerantes...). Não existem alimentos proibidos mas reserve estes produtos para os dias de festa.



Holle



Papa milho-miúdo maçã/pêra

Purê legumes



Purê maçã/mirtilo

Papa láctea banana

Purê pêra



**Ternura,
muitos mimos
e Holle**

Se o seu bebé é a melhor coisa do mundo, como acha que deveria ser a sua alimentação?

Com uma gama completa de papas, leites*, bolachas, tostas, barritas e infusões, a Holle está preparada para servir o seu bebé desde o nascimento até aos 3 anos. O objetivo é acompanhar os primeiros passos da vida do seu bebé, dando-lhe uma alimentação 100% biológica. A filosofia Holle aposta num desenvolvimento sustentável e respeita o ambiente, rejeitando a utilização de hormonas animais, fertilizantes químicos e inseticidas. Tudo para que a melhor coisa do seu mundo cresça de forma saudável e num planeta ainda mais bonito.

Holle, alimentação biológica para bebé.



À venda nas lojas **Celeiro**.

Distribuído por:



Rua 1.º Dezembro, n.º 45 - 3.º dto. 1249-057 Lisboa. Tel: 21 030 60 00. Fax: 21 030 60 12. E-mail: apoiaocliente@dietimport.pt Site: www.dietimport.pt

* A Organização Mundial de Saúde (OMS) recomenda que os bebés deverão ser exclusivamente amamentados até aos 6 meses de vida. O leite materno é o alimento ideal para o seu bebé. Informe-se sempre com o médico sobre a melhor forma de alimentar o seu bebé.

Problemas de digestão

Existem problemas digestivos que podem prejudicar a qualidade de vida. Conheça os principais neste artigo.



O **SISTEMA DIGESTIVO** tem como principais funções a decomposição dos alimentos ingeridos e a sua posterior absorção. Existem problemas que podem prejudicar a qualidade de vida como a halitose (mau hálito), a flatulência (gases), as eructações (arrotos), a obstipação, a diarreia, a azia, as cólicas e o enfartamento.

Halitose

Pode ser descrita como a exalação, persistente ou periódica, de um odor desagradável e existem diversas razões para a sua existência. Em aproximadamente 90% dos casos, manifesta-se na boca, cavidade em que muitas vezes ocorre a multiplicação de bactérias e por vezes de fungos. Existe ainda a possibilidade de estar relacionada com a alteração da efetividade da válvula existente entre o esôfago e o estômago (cárdia), que permite

inevitavelmente a passagem e subida do ar do processo digestivo, originando o mau hálito.

Gases intestinais (flatulência) e eructações (arrotos)

A eructação ou arroto é a libertação de ar proveniente do estômago ou intestino delgado, que normalmente acontece após a refeição.

A flatulência é a libertação, voluntária ou não, dos gases acumulados na parte final do intestino. A grande maioria das vezes está diretamente associada à escolha alimentar: por exemplo o consumo de alguns alimentos como as leguminosas facilita a produção de gás no intestino. Há, no entanto, outra causa como a existência de intolerâncias alimentares, sendo a mais comum a intolerância à lactose (açúcar presente no leite).

A permanência de lactose no intestino faz com que esta seja digerida pelas bactérias intestinais causando produção de gás. Para controlar a sua ocorrência pode alimentar-se mais devagar sem respirar pela boca, evitar falar muito durante as refeições e beber bebidas com gás.

Existem suplementos alimentares que são benéficos a este nível, nomeadamente a lactase e o carvão ativado, que ajudam a reduzir a flatulência excessiva.

Obstipação

Conhecida por prisão de ventre, é a eliminação de fezes duras e pequenas muitas vezes acompanhada de desconforto e dor, sem regularidade e com frequência diminuída. Existem diversas causas para a sua existência, nomeadamente alimentação desadequada, sem

€6,70



VITARMONYL ELIXIR BUCAL CLOROFILA

250 ml

Contribui para uma higiene oral completa. A clorofila ajuda a combater o mau hálito e deixa a boca fresca durante mais tempo.

€15,15



SOLGAR® ACTIVATED CHARCOAL

100 cápsulas vegetais

É benéfico na redução de gases no tubo digestivo e consequente alívio de sintomas, incluindo diminuição do volume abdominal. Ajuda também a atenuar o mau hálito.

€12,05



SOLGAR® LACTASE "3500"

30 pastilhas

Ajuda na correta digestão da lactose presente nos produtos lácteos (leite, queijo e iogurte). Ideal para quem sofre de intolerância à lactose.

€21,99

SOLGAR® COMFORT ZONE 90 cápsulas vegetais

Este complexo de enzimas digestivas e plantas pode ser aconselhado como coadjuvante em caso de insuficiência pancreática, inchaço, flatulência ou diarreia. É também benéfico para quem sofre de dificuldades digestivas e sintomas de enfartamento.

€ 3,25



FAVRICHON GRANOSSON FARELO TRIGO BIO

250 g

Rico em fibra, ajuda a regular o intestino naturalmente. Ideal para começar o dia com uma refeição completa e saudável.

fibra e pouca água, vida sedentária e ausência de rotina, viagens, stresse, toma de alguns medicamentos e gravidez, entre outras.

De entre as medidas promotoras do funcionamento intestinal, destacamos:

- ♥ ingira muitos líquidos (+ de 1,5l/dia), distribuídos ao longo do dia;
- ♥ tente que o intestino funcione à mesma hora, e qualquer desejo de defecar deverá ser satisfeito;
- ♥ faça uma ingestão adequada de fibras. Não deve presumir que se deixar de ir à casa de banho 1 ou 2 dias necessitará de utilizar laxantes, pois provavelmente é uma situação pontual.

Diarreia

A diarreia é definida como um aumento da frequência das dejeções, assim como a diminuição da sua consistência, que surgem amolecidas ou até líquidas.

De uma forma geral não é grave e prolonga-se até uma semana.

As causas da diarreia podem ser variadas, sendo a mais frequente os vírus ou bactérias. Alguns medicamentos também podem causar diarreia, nomeadamente a toma de antibióticos, assim como tratamentos de quimioterapia ou radioterapia. A diarreia também pode ser um sintoma de doença ou intolerância como: doenças inflamatórias intestinais (doença de Crohn ou colite ulcerosa), síndrome do intestino irritável, doença celíaca (intolerância permanente ao glúten) ou intolerância à lactose. O sistema nervoso também se pode repercutir em termos intestinais: emoções mais fortes, stresse ou ansie-

dade podem originar quadros de diarreia. Deverão sempre, qualquer que seja a causa, existir cuidados alimentares: evitar alimentos fritos e gordurosos, leite e derivados, bebidas muito ricas em açúcar. Por outro lado deve ingerir muita água (pequenas quantidades distribuídas ao longo do dia), fruta cozida, caldo de arroz e cenoura, assim como farinhas à base de alfarroba, araruta e arroz. Para hidratar pode ainda recorrer a soros à base de água, sal e açúcar. Algumas medidas para evitar:

- ♥ evite o consumo de alimentos crus (leite, queijos e ovos não pasteurizados, carne mal passada);
- ♥ não tomar, sem indicação médica, antibióticos (pois são responsáveis pelo desequilíbrio da flora intestinal);
- ♥ caso existam intolerâncias (glúten ou lactose), os alimentos devem ser retirados da alimentação diária.

Caso a diarreia persista e/ou apresente sangue ou muco e exista febre alta, deve sempre consultar de imediato o seu médico de forma a determinar a causa.

Azia

Sensação de queimadura, de ardor ou de algo azedo a chegar à garganta, mas sem esforço. Acontece devido à ineficácia do esfíncter existente entre o esófago e o estômago, que permite o refluxo do conteúdo gástrico. Existem determinadas situações que potenciam a azia, nomeadamente refeições muito abundantes e ricas em gorduras, a toma de alguns medicamentos, o aumento da pressão intra-abdominal devido a gravidez ou ao excesso de peso.

Exceptuando na gravidez, e de forma a diminuir a sua ocorrência, sugerimos:

- ♥ manutenção de um peso adequado;
- ♥ fazer uma alimentação fracionada e em quantidades moderadas;
- ♥ limitar o consumo de alimentos ricos em gordura e álcool;
- ♥ não se deitar logo após a refeição e elevar a cabeceira da cama (colocando por exemplo mais uma almofada);
- ♥ moderar o consumo de alguns alimentos, nomeadamente café, chocolate, tomate e citrinos caso verifique agravamento com a sua ingestão.

Enfartamento

O enfartamento pós-prandial corresponde a um mal-estar e sensação desagradável da persistência dos alimentos no estômago. É frequente após uma refeição muito abundante e rica em gorduras ou pode mesmo ser sintoma de outras doenças. Além destes sintomas surgirem isoladamente, muitas vezes existe um mal-estar digestivo que inclui a existência de vários sintomas em simultâneo (cólicas, enfartamento, diarreia e flatulência). Nestes casos, se não houver uma causa diagnosticada podem existir intolerâncias a alimentos e a realização de um teste de intolerância alimentar pode ser interessante. Após a obtenção dos resultados, e a posterior restrição dos alimentos indicados, à partida surgirão melhorias. Qualquer alteração persistente a este nível (superior a duas semanas) e sem motivo aparente dos hábitos intestinais ou outros relativos ao sistema digestivo necessita de observação e aconselhamento médico. ♥

Hálito fresco todo o dia

- ♥ Visite periodicamente o dentista e/ou estomatologista, de forma a tratar algum dente que esteja cariado ou infecção nas gengivas.
- ♥ Lave os dentes de uma forma eficiente após as principais refeições, antes de dormir e ao acordar.
- ♥ Utilize fio dentário e elixir desinfetante, nomeadamente à base de clorofila.
- ♥ Beba bastante água.
- ♥ Faça refeições fracionadas (de 3 em 3 horas).
- ♥ Evite refeições muito abundantes, de forma a diminuir o tempo de digestão.

€3,35



BAUCK HOF FARINHA ARROZ INTEGRAL BIO SEM GLÚTEN

500g

A farinha de arroz pode ser utilizada como substituta da farinha de trigo em bolos, doces e pão, entre outros. É ideal para quem sofre de intolerância ao glúten ou em caso de diarreias prolongadas.

€1,70



LACKTOFREI LEITE MEIO GORDO SEM LACTOSE

1l

Todos os benefícios e qualidade de um bom leite mas sem lactose. Indicado para quem sofre de alergia ou intolerância.

€3,89



YOGI TEA BIO HERBAL DIGESTÃO

17 saquetas

À base de várias ervas que ajudam a uma digestão mais fácil, como o cardamomo, funcho e coentros, entre outras.

planta

maca

A planta *Lepidium meyenii*, mais conhecida por maca, é uma raiz vegetal com origem nas montanhas do Peru exclusivamente cultivada a uma altitude de 4000-4500 m.

A MACA É UM VEGETAL QUE PERTENCE À FAMÍLIA BRASSICACEAE (família de vegetais que inclui também a couve, couve-flor e brócolos). É cultivada há mais de 2000 anos e foi usada durante séculos pelos nativos peruanos, não só como alimento mas também como planta medicinal.

Nos últimos 20 anos e em muitas partes do mundo aumentou o interesse pelos produtos que contêm esta planta, e desde 2005 que a maca é considerada um dos sete produtos simbólicos do Peru. Este aumento da procura deve-se ao seu valor nutritivo e conteúdo em compostos fitoquímicos, que permitem possíveis aplicações terapêuticas e medicinais. É uma planta rica em proteínas (aminoácidos) e minerais, que incluem o cálcio e o potássio.

Apesar de a maca não conter cafeína, é uma fonte de energia e minerais, suportando a *performance* física e mental e ajudando a manter a vitalidade.

A hipótese de a planta poder ser eficaz para a melhoria do estado de saúde geral, nomeadamente na saúde reprodutiva, é suportada por inúmeras evidências que sugerem que a maca ajuda a estimular o desejo sexual, podendo ser considerada uma planta afrodisíaca.

Hoje em dia as disfunções sexuais têm uma elevada prevalência nas sociedades e a sua ocorrência aumenta diretamente com a idade, tanto na mulher como no homem. As disfunções sexuais ocorrem em 20-30% dos homens e 40-45% das

mulheres, de acordo com dados retirados de 18 estudos realizados em todo o mundo. Grande parte dos problemas está relacionada com a falta de desejo sexual em ambos os sexos (feminino e masculino). Ensaios clínicos têm demonstrado que a maca tem efeitos favoráveis na energia, no humor e pode melhorar o desejo sexual.

Devido ao conteúdo em iodo, assim como à presença de glicosinatos, sugere-se precaução no consumo excessivo desta planta caso existam disfunções da tiroide.

Durante a menopausa pode contribuir ainda para a manutenção da saúde óssea, visto que nesta fase o risco de osteoporose na mulher pode ser mais elevado. ♥



€8,50

MACA EM PÓ ISWARI 250g

Facilmente adaptável a qualquer prato, a maca em pó pode ser utilizada em saladas, sumos ou como uma deliciosa bebida energética com cacau.

€1,99

GREEN SUPERFOOD BAGAS VERMELHAS AMAZING GRASS

1 saqueta

A base de açaí, bagas de goji e maca, este produto contribui se sentir bem e com energia. Pode ser adicionado em batidos ou sumos de fruta. Indicado para começar o seu dia em forma.

€26,85



Maca Spirit é um suplemento alimentar à base de maca, uma raiz cultivada pelos povos indígenas dos Andes. Esta é produzida através de um processo patenteado que evita a perda de nutrientes. É nutricionalmente rica e contém 31 minerais diferentes bem como aminoácidos, antioxidantes, alcaloides e esteróis.

MACA SPIRIT

100 g PÓ

MACA SPIRIT

500 mg 150 COMPRIMIDOS

MACA SPIRIT

500 mg 90 CÁPSULAS VEGETAIS

MACA SPIRIT GUARANÁ

500 mg 90 CÁPSULAS



As toxinas têm os dias contados

Ao longo do dia o nosso corpo está exposto a uma enorme quantidade de toxinas como o tabaco, os gases de escape, o excesso de stress ou os excessos alimentares. MethodDraine Detox é uma fórmula concentrada de plantas e a sua toma é aconselhada a cada mudança de estação. A alcachofra suporta a desintoxicação, ajuda a manter a saúde hepática e contribui para o conforto intestinal, enquanto que a bardana ajuda a manter uma pele saudável.

À venda nas lojas Celeiro.

MethodDraine

Distribuído por: dietimport 

Rua 1.º Dezembro, n.º 45 - 3.º dto. - 1249-057 LISBOA
Tel: 21 030 60 00 • Fax: 21 030 60 12 • apoioaocliente@dietimport.pt

Saúde em harmonia com a natureza.®

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

 **ORTIS**
laboratoires

Açúcar...

para que te quero!

Na alimentação, o sabor doce é um dos mais apreciados e o que mais se associa à sensação de prazer. Contudo, este "gosto" pode trazer alguns dissabores.

As cáries dentárias, a descalcificação, a proliferação de fungos como a *Candida albicans*, o aumento de peso e até a diabetes são apenas alguns dos "dissabores" provocados pelo consumo de açúcar em excesso.

Por estes motivos, o consumo excessivo de açúcar deve ser combatido. No entanto, saiba que existem outras alternativas que lhe permitirão desfrutar de um momento doce diário sem que com isso comprometa a sua saúde.

Para adoçar normalmente usa-se o açúcar refinado (sacarose). No entanto, o seu processo de fabrico retira-lhe a maioria dos sais minerais, tornando-o uma opção meramente calórica. É importante escolher os ingredientes com um índice glicémico (IG) mais baixo. O índice glicémico é uma medida para comparar a quantidade de glicose libertada para a corrente sanguínea por um determinado alimento durante um período de 2 a 3 horas. Se este índice for muito elevado (100, para a glicose), como resposta o corpo irá libertar uma maior quantidade de insulina. Por sua vez, a insulina contribui para acumular excesso de glicose sob a forma de gordura corporal: tudo o que não quer que lhe aconteça.

Edulcorantes artificiais (aspartame, sacarina, ciclamatos, etc.) (IG: não se aplica): não constituem uma verdadeira alternativa ao açúcar porque são sintetizados, contudo não têm valor calórico e podem ser úteis em caso de diabetes e obesidade. Podem ser utilizados para adoçar bebidas, flocos de cereais, iogurtes, sobremesas, molhos, na confeção de doçaria, etc.

Stevia (IG: 0): as folhas da stevia (*Stevia rebaudiana*) contêm compostos edulcorantes, os glucósidos diterpénicos. Destes fazem parte o esteviosido e o rebaudiosido A, que conferem à stevia um poder adoçante cerca de 300 vezes maior que a sacarose. Serve para adoçar bebidas, alimentos ou para confeccionar sobremesas sem ser necessário adicionar calorias à dieta. Por este motivo, é útil para controlar o peso corporal, além de que não provoca cáries dentárias. Os compostos edulcorantes da stevia são ainda tolerados em caso de diabetes uma vez que o seu índice glicémico é praticamente nulo.

FRUTOSE NATUREFOODS

250 mg/1kg

A frutose é o açúcar obtido da fruta, sendo uma alternativa ao açúcar comum (sacarose) e utiliza-se em menor quantidade (menos cerca de 50%) para se obter um paladar idêntico ao do açúcar em alimentos e bebidas.

PVP | 2,60€

PVP | 4,79€



EDULCORANTE LIHN

650 comprimidos/200 ml

Pode adicionar às suas bebidas, às sobremesas ou molhos, como alternativa para adoçar. Disponível na forma líquida ou em comprimidos.

PVP | 2,85€

PVP | 4,20€



€5,85

GELEIA DE AGAVE BIO NATUREFOODS

480 g

A geleia de agave da Naturefoods é 100% biológica e é ideal para adoçar bebidas ou doces. Adoça aproximadamente 25% a 30% mais do que o açúcar branco. Tem uma alta solubilidade e mistura-se bem mesmo com alimentos frios.



Sabia que na confeção de um gelado pode substituir o açúcar por stevia? 100 g de açúcar equivalem a 40 gotas de stevia. Nos doces quentes pode adicionar também stevia, mel ou frutose como alternativa

Poliois (IG: 7) (xilitol): o xilitol é tão doce quanto a sacarose mas cerca de 40% menos calórico, por isso constitui uma vantagem no controlo do peso. O xilitol é um adoçante natural presente nas fibras de muitos vegetais, incluindo milho, framboesa e ameixa, entre outros. O seu consumo excessivo pode ter efeitos laxantes.

Seiva de agave (IG: 15 a 30): o agave é um cato da América do Sul cuja seiva é rica em frutose. O seu elevado poder adoçante e o seu sabor e textura a mel fazem dele um excelente substituto do açúcar refinado. O agave também pode ser utilizado na confeção de bolos, assim como o mel, desde que esteja perfeitamente dissolvido nos outros ingredientes para não cristalizar. A dose a utilizar deve ser apenas 1/3 da dose sugerida de açúcar (para uma receita que leve 100 g de açúcar, substituir por cerca de 33 g de agave), uma vez que o seu poder adoçante é cerca de três vezes superior.

Frutose (IG: 17): a frutose tem um poder adoçante superior ao da sacarose e, como o nome indica, é o típico açúcar presente na fruta. Pode ser utilizada na preparação de doces e compotas caseiros. Para substituir o açúcar refinado por frutose deve adicionar apenas 50% de frutose em relação à quantidade de açúcar indicada na receita. Por exemplo: se num doce/compota for necessário utilizar 1 kg de açúcar, em sua substituição use apenas 500 g de frutose.

Mel (IG: 30): praticamente o primeiro alimento que o Homem conheceu para adoçar, deve ser utilizado com moderação. O mel é um alimento nutritivo porque contém substâncias antioxidantes, sais minerais e vitaminas, aminoácidos, enzimas, hidratos de carbono e fitonutrientes. Convém que seja o menos processado possível para que as suas características naturais se conservem.

Açúcar de coco (IG: 35): extraído da seiva dos coqueiros, tem-se tornado bastante popular entre as pessoas que se preocupam com uma alimentação mais saudável devido ao seu baixo índice glicémico.

Amazake (IG:43): trata-se de um adoçante à base de cereais integrais — arroz, aveia ou milho—miúdo utilizados no Oriente desde a Antiguidade. Com uma consistência espessa semelhante à do pudim, é uma alternativa excelente ao açúcar refinado.

Açúcar mascavado biológico (IG: 47): provém da cana-de-açúcar, cultivada sem a utilização de produtos químicos ou pesticidas. É bastante mais escuro que o açúcar refinado porque contém melaço. O seu processamento é muito inferior ao do açúcar refinado, por isso mantém uma grande riqueza em minerais.♥



Existem outras alternativas ao açúcar que lhe permitirão desfrutar de um momento doce diário.



STEVIA ADOÇANTE NATUREFOODS

A stevia é um adoçante natural extraído das folhas da planta *Stevia rebaudiana*. Sem valor energético, é tolerada por diabéticos inserida numa dieta equilibrada, ou pessoas que seguem uma dieta pobre em hidratos de carbono.

PÓ 500 g - SUGESTÕES DE

UTILIZAÇÃO: Pode ser usada na mesma proporção que o açúcar para adoçar bebidas ou em sobremesas, confeitaria ou doces de fruta.

PVP | €17,70

300 COMPRIMIDOS - SUGESTÕES DE

UTILIZAÇÃO: 1 a 2 comprimidos para uma chávena de café, chá ou outras bebidas.

PVP | €6,95

GOTAS 50 ml - SUGESTÕES DE

UTILIZAÇÃO: 1 a 2 gotas para adoçar bebidas quentes ou frias, batidos ou iogurtes, podendo também ser usada em culinária.

PVP | €8,75



€39,79

SEIVA DE ÁCER BIO XAROPE NATUREFOODS

11

Bebida biológica à base de ácer e com um sabor delicioso.

€2,45

AÇÚCAR DEMERARA COMÉRCIO JUSTO BILLINGTON'S

500 g

Este é um pacote mais justo. Isto significa preços justos, condições de trabalho mais decentes e métodos sustentáveis para os trabalhadores dos países em desenvolvimento. Este açúcar não é refinado, mantendo as características originais do açúcar.



€2,59

AÇÚCAR MASCADO LIGHT BILLINGTON'S

500 g

De cor e textura suaves, este açúcar permite dar à sua ementa um toque doce e *light* ao mesmo tempo.



Musculação,

o exercício que tonifica o corpo e a mente



Pode praticar esta atividade no ginásio ou em casa. Conheça as melhores dicas para tirar todo o partido do seu treino.

A MUSCULAÇÃO, OU TREINO DE FORÇA, é uma forma de exercício físico que desenvolve os músculos esqueléticos (os músculos responsáveis pelos movimentos voluntários que se localizam sobre os ossos e cartilagens). É necessária uma combinação de levantamento de pesos e de exercícios cardiovasculares para se atingir o objetivo pretendido: aumento da massa muscular e redução da massa gorda.

Antes do treino:

SUMO BIO BETERRABA SHOT BEET IT 70 ml

O novo produto da Beet it é um concentrado de sumo biológico de beterraba que ajuda a ter energia para aumentar a eficiência do exercício. Contém nitrato dietético.
PVP | €1,95



Nutrientes básicos

As proteínas (e as unidades estruturais – os aminoácidos) desempenham um papel fundamental no exercício físico. Constituem a maioria da composição do tecido muscular e contribuem para a sua manutenção e crescimento.

A ingestão proteica deve ser obtida através de uma alimentação variada e equilibrada, sendo a suplementação uma forma de adequar as necessidades aumentadas e específicas de um atleta em treino e/ou competição (tendo em conta a composição corporal e objetivos a atingir).

Antes ou durante o treino:

MULTIPOWER ENERGY CHARGE 500 ml

FRUTOS SILVESTRES/LARANJA/TROPICAL
Bebida à base de hidratos carbono (dextrose, maltodextrina e sacarose) para treinos de resistência ou quando se exercitam grandes grupos musculares.

PVP | €1,95



Antes ou após o treino:

MULTIPOWER 100% WHEY PROTEIN

908 g / 2,25 kg

BAUNILHA/CHOCOLATE/MORANGO

Proteína do soro do leite concentrada.

PVP | €35,99

PVP | €79,95



MULTIPOWER MASS GAINER

3 kg

BAUNILHA/CHOCOLATE/MORANGO

Proteína do soro do leite com maltodextrina, para o caso de necessitar de um aporte conjunto de hidratos de carbono e proteína.

PVP | €56,20



MULTIPOWER ISO DRINK EM PÓ

735 g

FRAMBOESA/LARANJA/LIMÃO

Preparado em pó com hidratos de carbono e aminoácidos para repor a energia ao longo do exercício físico, especialmente se a duração for superior a 1 hora.

PVP | €14,49



MY COCO MYSMOOTHIE

330 ml

Feito a partir de cocos ainda verdes, originários das melhores plantações brasileiras, o myCoco refresca e hidrata. Cada embalagem é feita com 100% de água de coco natural.

PVP | €1,89



Outros nutrientes fundamentais são os hidratos de carbono e os minerais, que devem ser corretamente repostos consoante a duração e frequência do exercício. A performance física é limitada pela perda de fluidos do corpo, mas também pela descaída da glicose no sangue e esgotamento da reserva de hidratos de carbono no músculo (glicogénio muscular). Apesar de os hidratos de carbono não estarem diretamente relacionados com a construção do tecido muscular, são compostos importantes para o músculo: se não os consumirmos nas quantidades necessárias o organismo poderá utilizar a proteína como fonte de energia.

Após o treino:

MULTIPOWER BCAAS EM PÓ

400 g
Aminoácidos de cadeia ramificada em pó (30% L-Leucina, 15% L-Valina, 15% L-Isoleucina).

PVP | €27,69

MULTIPOWER CREATINA

102 cápsulas

Monohidrato de creatina em cápsulas.

PVP | €19,99

BARRA BIO BANANA NATUREFOODS

40 g
Saborosa e nutritiva, ideal para repor os níveis de energia depois do treino.

PVP | €1,19



Entre as refeições principais ou após o exercício

A proteína do soro do leite é muito utilizada como suplemento na musculação, especialmente se o objetivo for a hipertrofia muscular. É uma proteína que deriva do leite de vaca e tem uma composição química semelhante à existente nos músculos.

Durante

A manutenção adequada da reserva de glicogénio muscular (através da ingestão de hidratos de carbono) pode retardar a fadiga muscular e melhorar a resistência ou *endurance*.

Após

Os aminoácidos de cadeia ramificada, ou BCAA, são aminoácidos essenciais (compostos que o organismo não é capaz de sintetizar) e têm um efeito benéfico, nomeadamente na recuperação muscular. A creatina é um composto de aminoácidos presente nas fibras musculares que promove o aumento do desempenho físico durante exercícios repetidos de curta duração e grande intensidade, é utilizada no culturismo, sobretudo quando se pretende o aumento de massa muscular e se praticam exercícios aeróbicos intensos. ♥

Existe um número de razões pelas quais alguns atletas necessitam de ganhar peso através do aumento de massa muscular, nomeadamente para aumentar a força e a performance física. Siga alguns conselhos úteis que ajudam a atingir este objetivo:

1 ♥ Treino de força.

Trabalhe todas as partes do corpo para desenvolver uma composição corporal equilibrada. Pode realizar um treino de corpo inteiro, 3 vezes por semana, fazendo cerca de 8 a 12 repetições de 8 a 10 exercícios diferentes que trabalhem os maiores grupos musculares. Pratique em dias alternados de modo a assegurar a recuperação dos músculos.

2 ♥ Carga adequada de pesos.

A carga de peso adequada depende do objetivo pretendido. Escolha cargas que dificultem a repetição de 13 levantamentos em cada exercício. Só aumente a carga se conseguir completar as 13 repetições e se desejar aumentar a massa muscular. Tenha cuidado com a postura enquanto pratica o treino de força.

3 ♥ Exercícios cardiovasculares para ajudar a reduzir a massa gorda.

Todos nós devíamos realizar pelo menos 2 horas e meia de exercícios cardiovasculares por semana. Atividades como andar de bicicleta, correr ou caminhar são uma opção. Por exemplo, pode correr durante 20 a 30 minutos e a seguir andar cerca de 5 a 10 minutos a passo lento.

4 ♥ Alimentação, hidratação e suplementação corretas.

Os hábitos alimentares e a hidratação podem influenciar a performance desportiva. Procure adotar hábitos saudáveis (de alimentação e hidratação) durante o dia. Veja também as sugestões de suplementação.

5 ♥ Descanso físico.

Descanse entre os dias de exercício. O descanso físico muscular é uma parte importante do processo de recuperação sempre que se treina a força.



Kaminomoto

AMPOLAS KAMINOMOTO

NOVO FORMATO

▪ Fácil
Abertura

▪ Fácil
Aplicação



* Para resultados excelentes no Cuidado Capilar, usar em complemento com o Shampoo Kaminomoto

À venda em farmácias e dietéticas

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

ameaças cancerígenas do dia a dia

Sem que muitas vezes nos apercebamos, diariamente estamos em contacto com substâncias potencialmente cancerígenas.

FELIZMENTE AS CONCENTRAÇÕES DAS SUBSTÂNCIAS POTENCIALMENTE CANCERÍGENAS com que lidamos diariamente até são baixas (tirando exceções como o caso do trabalho em indústrias pesadas especialmente em situações em que as condições de higiene e segurança deixem muito a desejar), mas como podemos estar em contacto com elas diariamente e ao longo de toda a vida, o efeito acumulado deve ser tomado em consideração. Nesta edição destacamos três ameaças do dia a dia que o seu organismo certamente agradecerá se evitar.

Nitrosaminas

As nitrosaminas, por serem um grupo de compostos presentes numa grande diversidade de produtos, pertencem ao conjunto

de substâncias cujo contacto quotidiano é difícil de evitar na totalidade. Conhecem-se cerca de 300 nitrosaminas com propriedades cancerígenas e os locais onde se podem encontrar são:

- ♥ Na alimentação — carnes e peixes curados, queijo, outros produtos lácteos ou cerveja. A utilização de nitritos como conservantes ou a contaminação por nitrosaminas podem ser fonte das mesmas.
- ♥ Atividades industriais, entre as quais se destaca a da borracha, de onde surgem maiores concentrações de nitrosaminas.
- ♥ O tabaco. Os produtos do tabaco são a maior fonte de exposição não ocupacional às nitrosaminas.
- ♥ Pesticidas e herbicidas utilizados na agricultura também podem levar à ingestão deste tipo de substâncias através dos alimentos em que são empregues e à maior exposição a este tipo de substâncias por parte de quem as aplica. É certo que ainda existem algumas dúvidas em relação ao tipo de situação em que levam ao aparecimento do cancro, mas é comumente aceite que quanto mais prolongado o contacto,

maior o risco. Também é possível a formação e ativação de nitrosaminas no organismo. No entanto, a vitamina C, os compostos fenólicos e compostos sulfurados nos alimentos podem ter uma ação benéfica a título preventivo. Deste modo, o consumo de frutos e vegetais, por serem ricos em vitamina C e compostos fenólicos, e de alho e cebola, uma boa fonte de compostos sulfurados, deve ser privilegiado. Quando tal não se verifica, os suplementos alimentares de vitamina C, compostos fenólicos, como o chá verde ou a grainha de uva, ou alho também podem fornecer estas substâncias ao organismo. Preferir alimentos biológicos também contribui para menor ingestão desta substância.

Acrilamida

Quando alguns alimentos ricos em hidratos de carbono são cozinhados a temperaturas elevadas o aminoácido asparagina reage com os açúcares nos alimentos formando a acrilamida, que no organismo pode levar a mutações de ADN, favorecendo o processo cancerígeno. Esta substância é reconhecida como potencialmente cancerígena. Em 2002 um estudo sueco revelou que no topo da lista de alimentos com esta substância estão os produtos ricos em açúcares e cozinhados a temperaturas elevadas como as batatas fritas ou os cereais de pequeno-

€3,90

SABONETES DE ARGILA CATTIER

Com as propriedades normalizantes da argila, são indicados para manter o equilíbrio natural da pele. Podem ser utilizados para lavar o rosto e o corpo e devem ser usados de manhã e à noite para potenciar os seus benefícios.

- ARGILA PELE OLEOSA** 150 g
- ARGILA E MEL PELE MISTA** 150 g
- KARITÉ PELE SECA** 150 g

DETERGENTES ECOSI

Utilizam tensoativos derivados de matérias-primas de origem vegetal completa e rapidamente biodegradáveis e que respeitam o ambiente.



MULTIUSOS 750 ml

PVP | 5,85€

LOIÇA LÍQUIDO 1L

PVP | 5,40€

€3,60

AMACIADOR CONCENTRADO L'ARBRE VERT 750 mg

Com benefícios para o ambiente e para a roupa, este amaciador concentrado é hipoalergénico e respeita as novas normas de biodegradabilidade.



DESODORIZANTES KRISTALL SANTE

Previnem os maus odores sem perturbar o funcionamento das glândulas sudoríparas e dos poros. O seu efeito é de longa duração. Indicados para peles sensíveis.

DEO ROLL-ON 50 ml

PVP | €6,50

DEO SPRAY 100 ml

PVP | €8,95

DEO STICK (PEDRA) 100 g

PVP | €9,09



€12,50

LOÇÃO CORPORAL (HIPO-ALERGÉNICA) LOGONA

200 ml

Especialmente desenvolvida a pensar na pele mais sensível a irritações. Com pH neutro, ajuda a pele a resistir às influências negativas do ambiente, mantendo o seu equilíbrio natural com um toque suave de hidratação. Sem perfume, corantes ou conservantes.



-almoço. A acrilamida é uma forma química utilizada para tratar águas residuais e surge em alimentos tão comuns como as batatas fritas, pão ou bolachas. Para evitar a sua ingestão é conveniente optar por cozinhar a temperaturas mais baixas e, no caso dos fritos, não os deixar adquirir uma tonalidade acastanhada. Em relação às batatas fritas, deve optar-se por variedades específicas para fritar e colocá-las de molho cerca de 2 horas antes da fritura por que permite reduzir o seu teor de acrilamida.

1,4-dioxane

Esta substância pode estar presente tanto em produtos cosméticos como nos detergentes. O mais preocupante é a exposição prolongada à mesma, mesmo em concentrações mais baixas. No entanto, a sua identificação é difícil pois, como se trata de uma impureza, não é possível encontrá-la nas listas de ingredientes dos produtos e pode estar presente em substâncias frequentemente utilizadas, como o *Sodium Laureth Sulfate* e o PEG (Polietilenoglicol), por exemplo. ♥

Para minimizar o contacto com 1,4-dioxane poderá optar por produtos cosméticos biológicos. O mesmo se passa com os detergentes. Optar por uma marca amiga do ambiente minimiza o contacto da pele com substâncias que podem ser nocivas. Ainda no que respeita à roupa, atenção ao formaldeído que faz parte dos ingredientes utilizados para tirar os vincos da roupa durante a sua confeção ou em lavandarias, pois sabe-se que provoca cancro no trato respiratório em humanos.

€30,85

EXTRATO DE GRAINHA DE UVA SOLGAR® 100 mg

30 cápsulas vegetais

O extrato de grainha de uva da Solgar contém cerca de 95% de compostos fenólicos tais como proantocianidinas oligoméricas, polifenóis monoméricos (catequinas, epicatequinas e epigalocatequinas) e ácidos orgânicos (cítrico, gálico, epigálico e málico).



€7,00

SOLGAR ÓLEO DE ALHO SOLGAR®

100 cápsulas moles

Concentrado de óleo de alho com odor reduzido. O óleo vegetal utilizado na formulação destas cápsulas dilui o odor forte do alho, reduzindo-o sem processos prejudiciais ou refinações.



€18,80

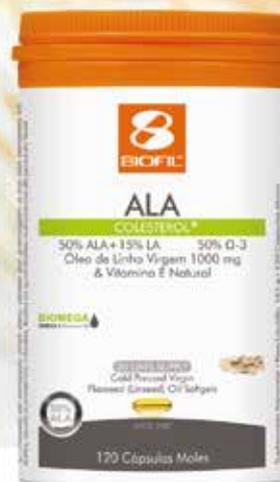
CHÁ VERDE SOLGAR® 520 mg

50 cápsulas vegetais

O chá verde contém substâncias polifenólicas que incluem vários grupos de flavonoides. O chá verde em extrato permite a toma de doses mais elevadas.



COLESTEROL?*



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



Apetite

Tenho 25 anos e sempre tive falta de apetite. Meço 1,80 m e apenas peso 58 kg. Existe alguma solução natural para estimular o apetite e assim conseguir aumentar de peso?

João, Sesimbra

Caro leitor,

De facto, para algumas pessoas aumentar de peso é um verdadeiro desafio. De acordo com os dados que nos indica, apresenta um IMC (Índice de Massa Corporal) de baixo peso. Existem algumas substâncias naturais que o poderão ajudar a aumentar de peso, estimulando o apetite, mas também é importante praticar exercício físico de forma regular e adotar uma alimentação adequada.

O exercício físico deve ser específico para aumento de peso e terá que ter algum cuidado, porque o objetivo é aumentar a massa muscular. Nestes casos, por vezes a prática de exercício físico pode levar a uma maior perda de peso, pelo que a suplementação com proteína poderá ser uma necessidade.

No que diz respeito à alimentação, deverá aumentar o número de calorias ingeridas, tendo sempre em conta a prática de uma alimentação saudável! Pode incluir nos lanches, a meio da manhã e da tarde, barras de cereais e de frutas, por exemplo.

Se teve sempre baixo peso, não existindo qualquer patologia associada, provavelmente a sua herança genética é a grande responsável pelo seu padrão de apetite e peso. Em todo o caso, poderá ser benéfica a toma de alguns suplementos alimentares, como a proteína do soro do leite, as vitaminas do complexo B, a levedura de cerveja e as sementes de feno-grego.



Dores musculares

Pratico exercício físico durante o fim de semana, jogo futebol de salão com um grupo de amigos. Noto que à segunda-feira acordo sempre com dores nos músculos e sinto-me incomodado durante quase toda a semana. O que me sugere para evitar este desconforto?

Paulo, Figueira da Foz

Caro leitor,

É bastante comum a ocorrência de dores e lesões musculares, sobretudo quando a prática desportiva é intensa mas apenas ocasional. Quando realiza exercício físico de esforço, o músculo vai gastar a glicose armazenada no organismo (sob a forma de glicogénio) em presença de oxigénio proveniente da respiração. No entanto, quando a atividade é mais intensa, a energia produzida pela glicose em presença de oxigénio deixa de ser suficiente e produz-se energia por outra via, com glicose da mesma forma mas sem a presença de oxigénio, produzindo-se ácido láctico, causador da dor e desconforto.

Para minimizar este desconforto, sugere-se a prática de exercício físico de uma forma mais regular e menos intensa, o que permitirá uma melhor preparação física e uma gradual diminuição da produção de ácido láctico. No início e no fim de cada sessão de treino, durante cerca de 10 minutos, deverá realizar exercícios de aquecimento e de alongamento, respetivamente. Para recuperação das reservas de glicogénio muscular, é importante seguir uma alimentação adequada, nomeadamente rica em hidratos de carbono complexos (massa, pão, cereais). Durante a prática de exercício físico de duração superior a 1 hora, poderá optar por consumir uma bebida com hidratos de carbono e minerais. A creatina é um aminoácido produzido pelo organismo, mas a sua suplementação quando existe exercício físico intenso poderá ajudar na diminuição da acumulação de ácido láctico, assim como potenciar o aumento da massa magra. Este aumento pode ainda ser potenciado com a utilização de suplementos à base de proteínas *whey* (proteínas de soro de leite). Também poderá ser útil a toma de magnésio, mineral que contribui para a redução do cansaço e da fadiga, para o normal metabolismo produtor de energia e normal funcionamento muscular.



Saúde animal

Tenho um cão da raça boxer com 4 anos. Tem sido sempre saudável e eu gostava que ele vivesse bastante e conservasse a sua vitalidade. Posso dar-lhe algum suplemento multivitamínico e mineral?

Ana, Guimarães

Cara leitora,

Tal como para as pessoas, a alimentação é um fator determinante para a saúde do seu animal de companhia. Aconselhamos a utilização de uma ração apropriada e equilibrada à sua raça e idade, assim como disponibilizar água potável, a qual deverá renovar diariamente.

Outro fator de extrema importância é a desparasitação e vacinação do animal, assim como o acompanhamento regular com um médico veterinário, que poderá avaliar e identificar algum sinal de alarme.

Existem suplementos alimentares que podem, de facto, ser adaptados ao animal. Um deles é o óleo de fígado de bacalhau que representa uma fonte natural de ácidos gordos ómega-3, assim como das vitaminas A e D e que pode influenciar positivamente o estado do pelo e reforçar a imunidade. Outro dos exemplos é a levedura de cerveja que pode ajudar em termos de aproveitamento dos nutrientes devido à presença de vitaminas do complexo B. As proteínas presentes ajudam também na manutenção de um pelo normal.

Um dos problemas mais comuns é a existência de inflamação articular, que afeta cerca de 20% dos cães com mais de 1 ano. Suplementos à base de glucosamina e condroitina podem ajudar na reconstituição de cartilagens de articulações afetadas, assim como no alívio da inflamação e dor. Tratar ou prevenir a obesidade, a prática regular de exercício físico e uma alimentação adequada podem de facto marcar a diferença.



Acne

O meu neto tem 16 anos e de há 6 meses para cá noto que a sua pele está a ficar repleta de borbulhas. Que cuidados deve ter com a pele para melhorar da acne? Recomenda a toma de alguma substância natural?

Emília, Seia

Cara leitora,

A Acne é uma condição que afeta a pele, ocorrendo frequentemente durante a adolescência. As borbulhas da acne resultam do excesso de secreção de sebo pelas glândulas sebáceas causadas por aumento dos níveis hormonais associados à adolescência. O sebo fica retido nos canais do escoamento das glândulas, obstruindo os poros da pele. As bactérias multiplicam-se causando uma infeção do folículo piloso. As lesões provocadas pela acne são denominadas de comedões abertos (pontos negros) e de comedões fechados (pontos brancos). Em primeiro lugar, uma rotina de higiene eficaz, lavando as zonas afetadas com um sabonete de argila ou com um gel purificante. Produtos à base de melaleuca e aloé vera poderão ser interessantes, por fornecerem proteção antisséptica natural. Existem também, para utilização em SOS, *sticks* para aplicação direta em borbulhas, permitindo acalmar, reduzir o prurido e acelerar a cicatrização. Para melhorar a estrutura da pele poderá ser adequada a toma de um suplemento alimentar à base de aminoácidos sulfurados, porque são indispensáveis na formação do colagénio e queratina (proteínas constituintes da pele). Também a vitamina C (importante para a formação de colagénio) e o zinco, que contribui para a manutenção de uma pele normal, serão úteis para o seu neto. A levedura de cerveja também pode ser interessante, pois contém proteínas, vitaminas do complexo B e minerais que ajudam na manutenção de uma pele normal.

Em termos de alimentação, deverá ser o mais racional possível, sem chocolates, frutos secos, enchidos, fritos, carnes e refo-gados. Caso a acne persista, ou agrave, poderá ser necessário acompanhamento do médico dermatologista, que avaliará a necessidade de efetuar outro tipo de tratamento.

A beleza no masculino



Hoje em dia existem inúmeras opções para que cada homem se sinta cada vez melhor na sua pele.

A OFERTA DE PRODUTOS NA ÁREA DA SAÚDE E DO BEM-ESTAR tem vindo a crescer nos últimos anos.

Para o cuidado masculino, nomeadamente, também existem soluções mais naturais e muito simples de integrar no dia a dia que surgiram como resposta a alguns dos problemas ou preocupações deste público e têm como principal objetivo facilitar a vida aos homens. Deixamos, assim, algumas sugestões para as preocupações masculinas mais comuns.

Rosto

Se prefere usar um simples sabonete como cuidado diário, opte por um que seja adequado às necessidades do seu tipo de pele, caso contrário poderá secá-la excessivamente.

Ao barbear, para que a pele se mantenha suave e sem vermelhidões, é importan-

Para o combater o aparecimento de rugas utilize um creme anti-idade diariamente



LOGONA

Adaptada ao tipo de pele masculina, mais robusta e espessa, a Logona desenvolveu uma gama livre de corantes sintéticos, fragrâncias e conservantes e enriquecida com ingredientes de origem biológica como o ginkgo e o café. Adequada a vegans.

AFTER-SHAVE BÁLSAMO GINKGO

PVP | €10,45 50 ml

AFTER-SHAVE LOÇÃO GINKGO

PVP | €12,70 100 ml

CREME DE BARBEAR GINKGO

PVP | €5,15 75 ml



a partir de €1,65

MÁSCARAS FACIAIS HOMEM MONTAGNE JEUNESSE

Prontas a aplicar, basta escolher a finalidade que pretende: limpar, revitalizar ou prevenir a acne e os pontos negros. Em 15 minutos sentirá a sua pele mais limpa e hidratada

MÁSCARA LIMPEZA 10 g

MÁSCARA LIMPEZA PROFUNDA 10 g

MÁSCARA REVITALIZANTE 25 g

MÁSCARA TOALHETE-BORBULHA E PONTOS NEGROS

€36,35

AMPOLAS ANTIQUEDA CABELO KAMINOMOTO

21 ampolas

Kaminomoto ampolas ataca pela raiz: trava a queda crescente e acelerada do cabelo, evita o enfraquecimento do cabelo e das raízes, elimina a caspa e irritações do couro cabeludo e controla o excesso de oleosidade, preservando o brilho natural do cabelo.



SKIN, NAILS & HAIR SOLGAR®

60/120 comprimidos

Com zinco, que contribui para a normal manutenção do cabelo, unhas e pele. É também enriquecido com vitamina C, que contribui para a formação de colagénio e para o funcionamento normal da pele, e cobre, que contribui para a normal pigmentação da pele bem como para a manutenção dos tecidos conjuntivos.

PVP | €14,30/€27,05



€9,75

DR. ORGANIC

265 ml

CHAMPÔ/AMACIADOR 2 EM 1 BIO MAR MORTO

Enriquecido com sais do mar Morto, tem também a grande vantagem de ser 2 em 1, o que permite poupar tempo durante a aplicação.

te evitar a água quente, usar um creme ou espuma de barbear sem ingredientes agressivos e utilizar sempre uma loção *after-shave*. Opte também pela aplicação diária de um creme hidratante, independentemente da frequência com que se barbeia. E antes que as rugas comecem a aparecer em força, a utilização de um creme fluido anti-idade também é recomendada. Muitas vezes o acne também pode ser uma preocupação, mesmo na idade adulta, agravando-se no rosto masculino por causa da barba. Se for o caso, a limpeza do rosto pode ser efetuada com produtos com ação antisséptica, por exemplo à base de melaleuca. Este tipo de pele beneficia ainda com a esfoliação e utilização de produtos à base argila, que contribuem para a eliminação de impurezas e a desobstrução dos poros. Por último, a aplicação de protetor solar é indispensável para travar o envelhecimento cutâneo provocado pela radiação solar. Alguns estudos revelaram que o sexo masculino regista mais casos de cancro de pele do que o sexo feminino porque os homens aplicam menos o protetor solar.

Cabelos

A queda do cabelo é talvez a maior preocupação estética para os homens. Para combater este problema deve utilizar uma linha de cosméticos adequados e incluir a toma diária de um suplemento

alimentar que ajude o couro cabeludo a manter-se saudável. Por outro lado, a utilização de um champô e/ou amaciador adequados ao tipo de cabelo é importante tanto para homens como para mulheres e, se optar por uma marca de cosméticos naturais, terá ainda a vantagem de estes não incluírem ingredientes que podem ser nocivos.

Unhas

O cuidado com as unhas demonstra preocupação com a aparência e a higiene de um modo geral. Estas devem ser cortadas rentes e quando surgir algum problema deve ser tratado imediatamente. O amarelecimento ou outras alterações nas unhas podem ser sinal da presença de algum fungo, que deverá ser combatido através de soluções com uma ação antisséptica, como o óleo essencial de melaleuca. No caso de unhas quebradiças e enfraquecidas, a aplicação de uma solução fortalecedora, acompanhada de um suplemento alimentar, pode ser a melhor solução.

Transpiração

O suor é segregado pelas glândulas sudoríferas, é salgado e transparente e composto por 99% de água. O mau odor associado à transpiração é resultado da destruição do suor por bactérias colonizadoras da nossa pele. Transpirar é um

mecanismo essencial tanto para proteger de agressores externos como para a regulação da temperatura corporal. No entanto, quando a transpiração tem tendência a ser excessiva, ou o odor corporal é mais persistente, a preocupação com a mesma deve ser tida em conta. Para se sentir confiante ao longo de todo o dia é importante optar por um bom desodorizante, eficaz, sem ingredientes prejudiciais para a pele ou que cubram os poros e não a deixem respirar naturalmente. Assim, os melhores desodorizantes são os que não contêm na sua composição álcool, fragrâncias artificiais, parabens, cloreto de alumínio, triclosano e gases inimigos do ambiente, nem antitranspirantes que obstruam os poros e, conseqüentemente, a libertação de suor.

Pés

A prevenção da acumulação de pele seca e da formação de calosidades nos pés é importante. Além da clássica pedra-pomes pode utilizar regularmente máscaras de fácil aplicação que têm a forma de "meias" e ação hidratante ou, se for necessário, com ação esfoliante para eliminar calosidades. Também no caso dos homens, o odor ou formação de fungos nos pés são mais recorrentes, sendo essencial usar *sprays* desodorizantes próprios para calçado e loções de aplicação diária com ação antitranspirante e antisséptica.♥



GEHWOL

A gama Gehwol, especialmente indicada para o cuidado dos pés, ajuda a evitar a transpiração e maus odores, ficando os pés mais saudáveis.

SPRAY DESODORIZANTE PÉS E CALÇADO

PVP | €9,55 150 ml

MED ANTITRANSPIRANTE

LOÇÃO

PVP | €9,75 125 ml

SANTE

A gama para homem da Sante é enriquecida com extratos de aloé vera, chá branco e um toque aromático de madeira e especiarias, que confere um aroma mais masculino. É ideal para hidratar a pele diariamente.

ESPUMA DE BARBEAR

PVP | €5,60 150 ml

FLUIDO FACIAL HIDRATANTE 2

EM 150 ml PVP | €9,15

GEL DUCHE CORPO E CABELO

PVP | €5,60 200 ml

DESODORIZANTE SPRAY

HOMEM

PVP | €9,45 100 ml



SENSALIA

Fáceis de usar e muito eficazes, as meias Sensalia permitem fazer um tratamento com qualidade profissional sem sair de casa. Basta calçar as "meias" de tecido impregnado e esperar o tempo necessário para que o produto atue. Os seus pés vão agradecer.

MEIAS NUTRITIVASE REGENERADORAS ALGAS FACIALDERM

PVP | €4,40

MEIAS ESFOLIANTES ALGAS

FACIALDERM

PVP | €12,99



Nunca esquecer

Para manter uma imagem que o faça sentir-se bem consigo próprio é importante não esquecer:

- ♥ Uma correta saúde oral.
- ♥ A manutenção de um peso adequado.
- ♥ A prática de exercício físico regular.
- ♥ Fazer um sono reparador.
- ♥ A correta hidratação do organismo.
- ♥ A vigilância a potenciais alterações no estado de saúde, permitindo assim que qualquer situação possa ser atempadamente detetada e tratada.

Perfumar a casa naturalmente

A sensação de chegar depois de um dia de trabalho e sentir o cheirinho característico da nossa casa é irresistível.



NEM SEMPRE HÁ TEMPO PARA CUIDAR DA CASA como se gostaria, e muitas vezes usam-se alguns químicos para aromatizar as habitações que podem ser prejudiciais à saúde.

A casa é o espaço que nos cria expectativas de maior conforto: deve ser acolhedora e estar arejada e limpa para nos receber. Apesar de muitas vezes passarmos pouco tempo dentro de casa, é importante que o nosso porto de abrigo se mantenha sempre saudável. Um perfume discreto e agradável nas divisões, gavetas e armários lembra bem-estar, ordem e limpeza, além de refletir os cuidados de quem lá vive.

Muitas vezes opta-se por difusores, sprays ou velas de compra. Estão disponíveis em vários formatos e diferentes odores e são muito práticos de usar. No entanto, alguns contêm substâncias tóxicas que podem constituir um perigo para a saúde, como o benzeno e o formaldeído. Quase todos os ambientadores submetidos a testes isentos por parte de entidades competentes contêm substâncias que podem provocar alergias na pele ou nas vias respiratórias.

Isto não significa que tenha de desistir de ter uma casa perfumada ou de viver sem um toque de personalidade no seu próprio espaço. Existem formas práticas e bem mais ecológicas de o fazer.

O poder das flores e dos frutos

O modo mais popular de perfumar uma casa é com uma mistura de flores secas, que podem ser compradas ou obtidas através do processo de secagem das pétalas numa caixa.

Para fazer essências naturais basta ferver algumas especiarias com ervas, frutas cítricas e água e obterá um líquido que pode usar para borrifar alguns cantos da casa. Outra opção muito eficaz é guardar cascas de limão dentro dos armários até secarem. Isto fará com que as suas roupas fiquem com um cheiro suave e fresco.

Mais sofisticado mas fácil

Existem ainda outras técnicas que poderá fazer com as suas próprias mãos de forma muito simples. Algumas delas também podem ser utilizadas para decorar a casa ou para oferecer a amigos e familiares.

SABONETES NATURAIS: há quem goste de guardar sabonetes nas gavetas e armários. Opte por sabonetes com ingredientes naturais. E se fossem feitos artesanalmente... por si?

ESPONJAS EMBEBIDAS: pode colocar as esponjas embebidas na sua essência pre-

Receita de sabão natural artesanal:

- ♥ 250 g base de glicerina
- ♥ 250 ml de essência de alfazema
- ♥ Ervas a gosto (por exemplo alecrim)
- ♥ Película transparente

Derreta em lume brando a base de glicerina partida aos bocadinhos. De seguida, deite o líquido num copo e quando arrefecer um pouco misture as ervas e a essência. Misture bem e coloque o preparado em formas de plástico até arrefecer totalmente. Deixe solidificar, desenforme os sabonetes e, de seguida, embrulhe-os em película transparente.

ferida dentro de pequenos vasos ou outro objeto fundo para decorar.

SAQUINHOS PERFUMADOS: com restos de tecidos pode fazer saquinhos perfumados. Só tem de os encher com ervas ou pequenos pedaços de sabonete.

AROMATERAPIA: tem a vantagem de "decorar" a nossa casa com sensações muito diversas. As águas de colónia Celeiro são uma opção rápida e indicadas para aromatizar a casa e perfumar o corpo. ♥



€4,80



SABONETE SÓLIDO CLÁSSICO BELCANTO

150 g

€4,99

ÓLEO ESSENCIAL BIO COZINHA LARANJA SAVEUR D. AROMS

10 ml

€7,19

BAUNILHA (VAGEM) BIO SONNENTOR

2 unidades

ÓLEO DE ALFAZEMA BIO DR. ORGANIC
PVP | €7,80 100 ml

ÓLEO DE BANHO ROSA BIO DR. ORGANIC
PVP | €11,70 100 ml

ÓLEO DE CORPORAL HIDRATANTE DE COCO BIO
PVP | €12,35 90 g

€14,90

CELEIRO ÁGUA DE COLÓNIA CITRUS (ENERGIA) 150 ml

CELEIRO ÁGUA DE COLÓNIA FLORESTA (TRANQUILIDADE) 150 ml

CELEIRO ÁGUA DE COLÓNIA LARANJEIRA (DINAMISMO) 150 ml

CELEIRO ÁGUA DE COLÓNIA LAVANDA (RELAX) 150 ml

CELEIRO ÁGUA DE COLÓNIA ROSA (BEM-ESTAR) 150 ml

BILLINGTON'S

SINCE **B** 1858



Os açúcares Billington's são mais **naturais** que os açúcares comuns, uma vez que as suas características originais são preservadas e respeitadas. Como são açúcares que não passam pelo processo de refinação, a sua textura é mais **consistente** e as suas cores mais vivas.

Experimente o verdadeiro sabor do açúcar e dê um toque doce e saudável aos momentos especiais!

À venda em lojas de produtos naturais e lojas celeiro.



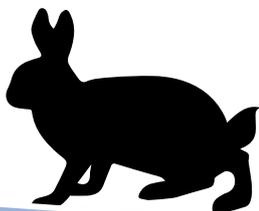
Distribuído por: **dietimport** 

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

cá dentro fomos

(re)descobrir os caminhos do Xisto

A serra da Lousã está à sua espera para ser (re)descoberta. Conheça estes caminhos e os segredos mais bem guardados das Aldeias de Xisto.



A SERRA DA LOUSÃ TEM 1205 M DE ALTITUDE NO PONTO MAIS ELEVADO (TREVIM). Localiza-se na transição do distrito de Coimbra para o de Leiria e abrange os concelhos de Miranda do Corvo, Lousã, Góis, Castanheira de Pera e Figueiró dos Vinhos.

Esta serra, pela variedade e extrema riqueza da fauna e flora, insere-se na Rede Natura, uma rede europeia de sítios protegidos que assegura a biodiversidade, conservando e restabelecendo *habitats* naturais, plantas e animais selvagens de forma a manter as características típicas dos locais. Inclui-se também na Reserva Ecológica Nacional, uma estrutura biofísica básica e diversificada que garante a proteção de ecossistemas através de processos biológicos indispensáveis ao enquadramento equilibrado das atividades humanas.

Temperatura mediterrânica

Nesta serra, tipicamente com um clima mediterrânico, as temperaturas médias anuais registam durante o verão 20-22 °C e no inverno 9-11 °C. A chuva e a neve são frequentes no outono, inverno e início da primavera (a precipitação média anual ronda os 1000-1800 mm).

Os percursos da serra

Os caminhos da serra da Lousã estavam ligados ao dia a dia da população das aldeias uma vez que eram um meio de comunicação entre populações vizinhas e, muitas vezes, o único acesso a fontes de subsistência. A desertificação levou ao abandono dos caminhos e retirou-lhes a sua melhor forma de manutenção: a de serem caminhados. Hoje, reabilitados, alguns destes caminhos ainda são usados pelos poucos habitantes das aldeias e podem ser percorridos por qualquer visitante que deseje passar pela experiência de uma viagem de regresso no tempo. Os percursos que passam pelas aldeias serranas podem ser feitos a título individual, no entanto, para que possa usufruir de todo o esplendor destas caminhadas, sugerimos que recorra às empresas da zona especializadas neste tipo de atividade. Vai adorar conhecer a serra da Lousã através das Aldeias de Xisto.

(Re)descobrir as Aldeias de Xisto

Talasnal, Casal Novo e Chiqueiro são aldeias pertencentes à serra da Lousã, ligadas entre si pela história e cultura das gentes que as habitam. Ao serem reabilitadas as casas de xisto e as condições de vida, recuperaram-se estilos culturais que servem de chamariz para quem aprecia este estilo de paisagem: casas encostadas a ruas estreitas envoltas numa vegetação luxuriante onde nos podemos cruzar com veados, javalis e muitas outras espécies, algumas raras e protegidas.

Pode ainda usufruir de inúmeras possibilidades de lazer e de desportos ativos que se enquadram nesta paisagem única.

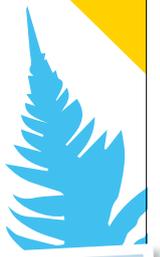
Sugestão

€12,60

KIT DE VIAGEM SENSALLIA COM OFERTA DE MÁSCARA FACIAL

Agora já pode cuidar da sua beleza de forma prática, mesmo em viagem. O *kit* Sensallia inclui um creme de dia, um creme de noite e a oferta de uma máscara facial. Um *pack* completo para cuidar da sua beleza em qualquer lugar.





lá fora fomos

à Nova Zelândia

um país de emoções fortes

É DIFÍCIL DESCREVER O "BELO" DE FORMA SIMPLES. Qualquer adjetivação parece forçada e desmedida, quer por defeito, quer por excesso. As palavras tendem a não sair na verdadeira dimensão da paisagem. Não é fácil descrever a Nova Zelândia.

Auckland

REALIDADE COSMOPOLITA

Aterrar em Auckland é como se nos tivessem virado ao contrário: 12 horas de diferença horária podem baralhar os neurónios. Mas a curiosidade de conhecer é maior e não há melhor forma de o fazer senão caminhando. Para este efeito a Nova Zelândia é uma meca no hemisfério Sul. Auckland é uma cidade cosmopolita e a maior concentração urbana do país. Multicultural, descontraída bem ao estilo europeu, todos os caminhos parecem conduzir até ao porto. Aqui há tempo para desfrutar do melhor que a cidade oferece.

Rotorua

A TRADIÇÃO ANCESTRAL

Aotearoa, ou "a terra da grande nuvem branca" como foi chamada pelos seus

primeiros habitantes, os Maori, fará jus ao tumultuoso ambiente vulcânico que marcaria a ilha do Norte à data da sua chegada. Hoje, com o avivar das tradições ancestrais, Aotearoa empresta um ar ainda mais místico e autêntico a estas terras e Rotorua é o seu expoente máximo. O cheiro a enxofre não engana: estamos sobre um caldeirão magmático de lamas borbulhantes, géiseres e fumarolas. Apesar de estar presente em ambas as ilhas, a comunidade Maori concentra-se particularmente nesta zona da ilha do Norte. Ao longo dos anos tem sido descriminada, tendência que parece estar em regressão depois de o poder político perceber que os nativos são, afinal, um bom postal turístico para o país. Não deixe, por isso, de passear pela aldeia, conhecer as suas gentes e imbuir-se do espírito das tradições ancestrais.

Mais aventura mais a sul

Se continuar a rumar para sul poderá caminhar por uma floresta primitiva e, assim, chegar a Wellington, a orgulhosa capital do país. A cidade tem muito para ver, desde o museu nacional – o Te Papa – ao

estádio nacional em dia de jogo da equipa nacional de rãguebi, os famosos All Black. Para os que têm um verdadeiro espírito de aventura aconselha-se continuar a caminhada até à ilha do Sul. Esta ilha encerra em si uma beleza invulgar. Trazida para as luzes da ribalta pelas paisagens magníficas exibidas na trilogia de *O Senhor dos Anéis*, a ilha do Sul tem recantos esculpidos pelo gelo e pela força do mar que dificilmente encontrará em qualquer outra latitude do planeta. Para uma viagem centrada apenas nesta ilha deve começar na capital da adrenalina neozelandesa – Queenstown – e terminar na mais britânica cidade deste país – Christchurch. Entre estas duas cidades há montanhas, florestas, fiordes e muitos outros cenários inesquecíveis.

Parceria

5% de desconto em viagens à nova Zelândia. O desconto incide apenas sobre o programa de terra e obriga ao pagamento integral por transferência bancária.



fora de casa

Jome nota e não perca

passatempo ganhe bilhetes duplos para o teatro

Habilite-se a ganhar um bilhete duplo para a peça OS IDIOTAS, para dia 20 de outubro às 16h30, no Auditório dos Oceanos no Casino Lisboa. Para isso, basta que nos diga quais as medidas/truques que costuma adotar para reforçar o seu sistema imunitário. Envie a sua participação para vidaceleiro@celeiro-dieta.pt até 10 de outubro com o seu nome, n.º de BI/CC e contacto telefónico. As cinco respostas mais criativas ganham convites duplos. Participe!

comédia

Lar doce Lar – m/12

Com mais de 100 sessões esgotadas, mais de 60 mil espectadores, duas nomeações para os Globos de Ouro, para Melhor Espectáculo de Teatro e Melhor Actriz de Teatro, tendo Maria Rueff ganho a segunda, uma digressão arrebatadora pelo país e de um grande êxito em Macau, *Lar Doce Lar* está há um ano em cena. Para o celebrar, Maria Rueff e Joaquim Monchique estão de regresso a Lisboa para uma curta temporada no Teatro Tivoli BBVA. Venha festejar também!

Teatro Tivoli BBVA – 4 set a 6 out
Bilhetes: Iniciativa UAU TEATRO
5ª Feiras 10€ (preço único sem marcação de lugar)
6ª, sábados e domingos | Entre 12€ e 18€
Espectáculos:
5ª a sábado às 21h30 |
domingos às 17h



comédia

Os Idiotas – m/12

Nos últimos tempos, quantas vezes já deu consigo a perguntar onde acaba a realidade e começa a ficção? Segundo *Os Idiotas* essa fronteira não existe. Resultado? Tudo pode acontecer. No mundo de *Os Idiotas* o Facebook deixou de ser virtual e as pessoas trocaram as gargalhadas por uma dúzia de LOLs. Neste universo paralelo, há homens que afinal são mulheres que entretanto mudaram de sexo e jogos de computador que se instalaram na vida sem pedir autorização para fazer *download*. Da multipremiada companhia inglesa Idiots of Ants, *Os Idiotas* conta com a interpretação de Aldo Lima, José Pedro Gomes, Jorge Mourato e Ricardo Peres

Aud. dos Oceanos no Casino Lisboa
Bilhetes: Iniciativa UAU TEATRO
5ª Feiras 10€ (preço único sem marcação de lugar)
6ª, sábados e domingos |
Entre 12€ e 18€
Espectáculos:
5ª a sábado às 21h30 |
domingos às 16h30



comédia musical

The Voca People – m/3

Sem instrumentos! Só vozes! Não é possível resistir à musicalidade destes 8 simpáticos seres intergalácticos que, depois dos estrondosos êxitos em 2010 e 2011, estão de regresso a Portugal. Reza a história que estes divertidos personagens são oriundos de um planeta longínquo chamado Voca, onde se comunica exclusivamente através da música e de expressões vocais. Perdidos, estão no planeta Terra e precisam de recarregar as energias musicais para regressar a casa...
The Voca People: um espetáculo musical, onde temas famosos de Michael Jackson, Madonna e Tom Jones, entre outros, são a banda sonora de uma história cheia de humor e absolutamente fascinante!

Coliseu do Porto
3 outubro | 21h30
Preço: entre 13€ e 27,5€

CCB | Grande Auditório
4 outubro | 21h
5 e 6 outubro | 16h e 21h
Preço: entre 12,5€ e 27,5€



Passatempos Celeiro

Habilite-se a ganhar uma carteira mySmoothie!

Para se habilitar a ganhar um dos 5 kits de alimentação biológica para bebé da Holle, só tem de completar a seguinte frase de forma original: "A alimentação Holle é a melhor opção para o meu bebé porque...". Envie a sua melhor frase para vidaceleiro@celeiro-dieta.pt até 30 de novembro, juntamente com os seus dados pessoais e... boa sorte!



Habilite-se a ganhar kit de relaxamento Provamel

Este kit é composto por uma cama de pano para baloiçar e um CD *Sons da Terra*, que o ajudarão a esquecer o stress diário e a entrar numa onda de relaxamento. Para se habilitar a ganhar um dos 8 kits Provamel basta enviar uma frase com a palavra "relaxar" e "Provamel", juntamente com os seus dados pessoais, para vidaceleiro@celeiro-dieta.pt. As participações são válidas até 30 de novembro.



Especial outono

ingredientes

- ♥ 500 g de massa tagliatelle bio Byodo
- ♥ 200 g cogumelos frescos biológicos (marron, shitake e portobello)
- ♥ 200 g creme de cozinha de arroz bio Provamel
- ♥ 100 g de “queijo” vegetal tipo cheddar Tofutti
- ♥ “Queijo” vegetal ralado tipo mozzarella Tofutti q.b.
- ♥ 30 g farinha tipo 65 Naturefoods
- ♥ Bebida de soja natural bio Provamel q.b.
- ♥ 1 cebola média
- ♥ 2 dentes de alho
- ♥ Sal marinho Naturefoods q.b.
- ♥ Pimenta Naturefoods q.b.
- ♥ Orégãos Sonnentor q.b.
- ♥ Noz-moscada Sonnentor q.b.
- ♥ Limão
- ♥ Azeite Bio Naturefoods q.b.



Creme de cozinha de arroz Bio Provamel

preparação

Coza a massa em água abundante, sal e um fio de azeite durante 10 minutos. Escorra-a guardando um pouco da água da cozedura. De seguida, coza os cogumelos em água por apenas 5 minutos e reserve também um pouco deste caldo. Depois corte os cogumelos e refogue-os num pouco de azeite com a cebola e os alhos. Misture a farinha e mexa muito bem enquanto vai acrescentando a água que guardou da cozedura da massa e dos cogumelos. Junte também um pouco de bebida

de soja, até fazer uma espécie de molho branco. Tempere com sal, pimenta, noz-moscada, limão e orégãos, juntando de seguida o creme de arroz. A este molho junta-se também um pouco de “queijo” vegetal tipo cheddar. Envolve-se este molho na massa e polvilha-se com mais um pouco de “queijo” vegetal mozzarella ralado.



Tagliatelle de cogumelos biológicos

20 m 2 porções

dica

Pode deitar o preparado num recipiente de vidro próprio e levar ao forno a gratinar.



Crumble de maçã

40 m 6 formas pequenas 1 tabuleiro ou

ingredientes

- ♥ 2 kg maçã reineta
 - ♥ 100 g açúcar demerara Billington's
 - ♥ Canela em pó Sonnentor a gosto
 - ♥ 70 g margarina de soja bio Provamel
- Massa para a cobertura:
- ♥ 200 g açúcar demerara Billington's
 - ♥ 300 g farinha tipo 65 Naturefoods
 - ♥ 100 g margarina de soja bio Provamel

preparação

Descasque as maçãs e corte-as em gomos finos. Envolve as mesmas no açúcar e na canela. Disponha de seguida num recipiente para ir forno e por cima da maçã coloque umas

dica

Experimente acompanhar com gelado de nata ou leite-creme não muito espesso.



Açúcar demerara Billington's

“Margarina” de soja bio Provamel



noz de margarina de soja. Para a massa envolva os três ingredientes até que fiquem bem misturados e deite sobre a maçã. Vai ao forno a 180°C por 30 minutos.

ingredientes

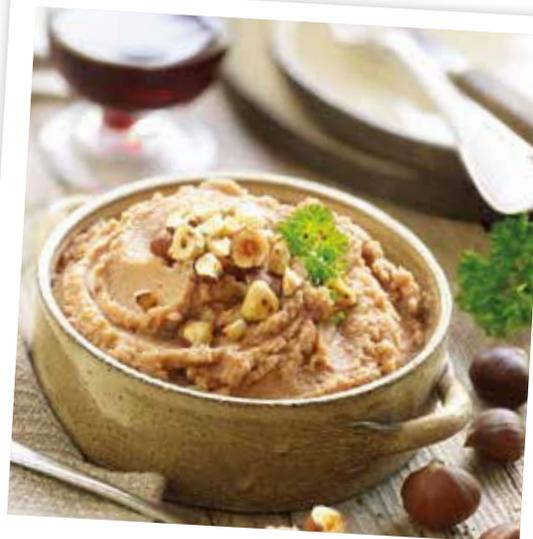
- ♥ 350 g de castanhas biológicas
- ♥ 100 g de batatas biológicas
- ♥ 1/2 l da bebida de avelã bio Provamel
- ♥ 1/4 l da bebida de soja natural bio Provamel
- ♥ 1/4 l de creme de cozinha de soja bio Provamel
- ♥ 1 colher de sopa de margarina de soja bio Provamel
- ♥ Sal e pimenta q.b.

dica

Adicione um pouco de avelãs torradas para dar ao prato um toque crocante. Para finalizar, poderá adicionar algumas ervas frescas a gosto.

preparação

Coza as castanhas durante cerca de 10 minutos em água e sal e descasque-as de seguida. Faça um pequeno corte nas castanhas para que sejam mais fáceis de descascar. Coza as batatas descascadas em lume brando juntamente com as bebidas e o creme de cozinha de soja. Adicione as castanhas descascadas e deixe tudo a cozinhar por mais 10 minutos. De seguida, escorra tudo e não deite a água fora. Junte a mistura com a margarina e adicione a água de cozedura na quantidade que desejar, tendo sempre em consideração a espessura do puré que deseje. Tempere com um pouco de sal e pimenta.



Puré de avelã e castanhas

30 m 2 Porções



Bebida de avelã bio Provamel

ingredientes

- ♥ 1 embalagem de tofu fresco bio Natursoy
- ♥ 1 embalagem de tofu defumado bio Natursoy
- ♥ 3 alhos-franceses finamente cortados
- ♥ 1 embalagem de cogumelos portobello biológicos
- ♥ 1 cebola média finamente cortada
- ♥ Manjeriço seco Sonnentor q.b.
- ♥ Azeite Naturefoods q.b.
- ♥ Sopa de miso com tofu (miso branco) Clearspring q.b.
- ♥ Molho de soja Clearspring q.b.
- ♥ Margarina de soja Bio Provamel (para untar as formas)

preparação

Numa frigideira larga salteie a cebola em azeite, com uma gota de molho de soja, durante 10 minutos. De seguida adicione os alhos-franceses e os cogumelos portobello e salteie durante uns 7 minutos, com um pouco de manjeriço seco. No liquidificador, bata os tofus com um pouco de água e duas colheres de sopa de miso branco até obter uma consistência parecida à de um patê. Depois unte pequenas formas de tarte para ir ao forno e coloque as verduras salteadas. Deite o molho de tofu preparado anteriormente, procurando que todas as verduras fiquem cobertas. Leve as formas ao forno, previamente aquecido a uma temperatura média, durante 40 minutos. Ao fim desse tempo, retire-as do forno e deixe arrefecer durante alguns minutos antes de desenformar e servir.

dica

Pode também utilizar outro tipo de verduras, como por exemplo curgetes, couve-flor ou brócolos.



Tofu fresco bio Natursoy



Mini-pudins de tofu e cogumelos

20 m 1 tarteira ou 6 mini-tarteiras

YOGI TEA®

INFUSÕES AYURVÉDICAS
BIOLÓGICAS

Bem-estar Corpo, Espírito e Mente

As infusões de gengibre Yogi Tea têm um sabor picante tal e qual o que se espera do gengibre ao natural. Tratam-se de infusões cheias de vida, cuja pungência aquece igualmente a barriga e o coração.

Com notas doces que ajudam a domar o tempero são um deleite verdadeiramente agradável.



Distribuído por: dietimport

Rua 1ª de Dezembro, 45 - 3º Dto. | 1249-057 Lisboa - Portugal
apoiado@cliente@dietimport.pt | www.dietimport.pt

À VENDA EM LOJAS DE
PRODUTOS NATURAIS
E LOJAS CELEIRO



em foco



GRANOSSON – NOVA IMAGEM!

O seu Granosson tem agora uma embalagem nova mas a qualidade do produto continua a ser a mesma. Estes cereais crocantes com farelo de trigo são naturalmente ricos em fibra. As fibras são indispensáveis à nossa alimentação e contribuem para o bom funcionamento do sistema digestivo. Conferem uma sensação de saciedade, limitando a sensação de petiscar. Sem açúcares adicionados, contém apenas açúcares naturalmente presentes.

250 g

€3,25

BABA DE CARACOL DR. ORGANIC

Conhecida pelas suas propriedades antienvhecimento, a baba de caracol tem vindo a conquistar fãs em todo o mundo. No seguimento desta tendência, a conceituada marca de cosmética Dr. Organic veio agora lançar um gel para o rosto e corpo à base de baba de caracol enriquecido com Helix Aspersa Muller, uma substância única que o caracol produz para regenerar o seu próprio revestimento quando este se encontra danificado. Este gel contém ainda aloe vera, com propriedades hidratantes que ajudam a pele a estar em forma.

50 ml

€17,99



SOLGAR COMFORT ZONE

Ajuda em casos de dificuldades digestivas e sensação de enfiamento.

90 cápsulas vegetais

€21,99



FACEBOOK CELEIRO – GOSTE DISTO!

Com o *refresh* na imagem Celeiro também o nosso Facebook teve direito a uma nova página. Aqui pode ficar a par das últimas novidades, consultar receitas saudáveis e ter acesso a notícias sobre a área da saúde e do bem-estar, entre outras coisas. Faça "like" e desfrute da nova página!

WWW.FACEBOOK.COM/CELEIRO.PT



O CELEIRO JÁ CHEGOU ÀS AMOREIRAS

Desde o final do mês de julho que o Celeiro conta com a sua 27.ª loja no Amoreiras Shopping Center. A nova loja pretende estender o conceito de vida saudável a esta zona da cidade, dando a conhecer uma vasta oferta na área da alimentação, suplementação e cosmética natural. Constará ainda com um espaço inovador para refeições rápidas e saudáveis e com serviço de *take away*, especialmente desenvolvido a pensar na azáfama do espírito urbano e empresarial envolvente.



NOVOS BOIÕES HOLLE

A Holle, especialista em alimentação biológica para bebé, acaba de alargar a sua gama de refeições prontas. Brócolos e arroz, maçã, banana e alperce, são algumas das novas opções. Uma maneira rápida de completar as refeições do seu bebé de forma saudável, sem corantes e conservantes nem adição de sal.

A partir de:

€1,80



HAMBÚRGUERES VEGETARIANOS NATURSOY (NOVOS SABORES BREVEMENTE)

A Natursoy prepara-se para juntar à sua gama de hambúrgueres quatro novos sabores que prometem despertar interesse junto dos consumidores vegetarianos... e não só.

Feitos a partir de ingredientes biológicos, estes novos hambúrgueres vêm diversificar a oferta do género e são uma excelente opção para integrar refeições saudáveis. Para preparar no forno ou na frigideira sem necessidade de qualquer tipo de gordura.

1
HAMBÚRGUER DE TOFU
À PAÍS BASCO

2
HAMBÚRGUER DE TOFU
TIPO JARDINEIRA

3
HAMBÚRGUER DE
TRIGO ESPELTA

4
HAMBÚRGUER DE
TRIGO KAMUT®

CELLULIFT® DA BIONAL... AGORA EM CREME



O novo creme Cellulift foi especialmente formulado para reduzir visivelmente o aspeto casca de laranja. O resultado foi comprovado em 79% dos casos analisados pela EVIC, um laboratório independente francês. Uma pele mais macia, tonificada e com menos celulite foram aspetos que se verificaram na maioria das mulheres. Para aplicar de manhã e ao deitar juntamente com uma massagem enérgica na zona afetada.

75 ml

€12,99



BIONA ENLATADOS BIO

Chegaram os legumes enlatados Biona. Agora pode ter sempre à mão uma grande variedade de legumes biológicos como feijão, grão, lentilhas, soja ou beterraba. Ricos em fibra e proteínas vegetais, são boas opções para uma refeição rápida e saudável.

A partir de:

€1,69

MÁQUINA MALONGO: PARA CAFÉ, CHÁ E INFUSÕES BIOLÓGICAS

Delicie-se com os cafés e chás biológicos e de comércio justo da nova marca Malongo, rigorosamente selecionados e provenientes das melhores colheitas. Pode consumi-los nas lojas ou levá-los para casa, quer os cafés e chás, assim como a máquina de café expresso semiautomática com filtro Brita®.



CÁPSULAS DE CAFÉ OU
CHÁ (12 unidades cada) -
DESDE 3,99€
PARA CONSUMIR NA LOJA
- CADA 0,70€
PREÇO MÁQUINA

€99,99



MULTIPOWER[®]
SPORTSFOOD

História da marca



A marca que alimenta campeões

Pioneira na indústria e com mais de 30 anos de experiência no fabrico de produtos de alta qualidade, a Multipower é hoje o principal fabricante europeu de alimentação desportiva e funcional.

A Multipower é uma marca especialista na área do desenvolvimento e fabrico de nutrição desportiva. Desde que esta tendência chegou à Europa vinda dos Estados Unidos, a Multipower experienciou uma grande evolução e a gama de produtos da marca tem vindo a ser ampliada em larga escala. Esta marca abrange soluções direcionadas para a alimentação desportiva e para quem tem um cuidado especial com a saúde e o bem-estar. Em resposta a estas necessidades, a linha de produtos Multipower é hoje constituída por uma grande variedade: barras, am-

polas, batidos, bebidas, cápsulas, géis e preparados em pó.

Soluções para diferentes objetivos

Dividida em duas linhas de produtos, a marca disponibiliza soluções específicas para diferentes objetivos, bem como produtos destinados especialmente para antes, durante e após a prática de exercício físico. A linha de produtos Multipower Sportsfood é essencialmente composta por soluções destinadas a melhorar a resistência e a força física, bem como por produtos especialmente indicados para a

definição e aumento da massa muscular. Esta gama apresenta-se como um apoio na tonificação do corpo e no controlo de peso, enquanto a gama Multipower Professional é uma resposta plena às necessidades dos atletas profissionais, embora também possa ser consumida por qualquer tipo de desportista ou amante da prática de exercício físico: qualquer pessoa que pretenda manter a boa forma física ou que se preocupe com a saúde em geral pode consumir produtos desta marca. Por exemplo, as barras proteicas e as bebidas isotónicas e energéticas são



muito práticas e podem ser consumidas por qualquer pessoa como fonte de energia, tal como um *snack* a meio da tarde, se inseridas no âmbito de uma alimentação equilibrada. Têm ainda a vantagem de poderem ser facilmente transportadas para o ginásio, para a praia ou até mesmo no bolso, para quem prefere a prática de *jogging* ou fazer caminhadas!

Nutrição e competição de elite

Sendo uma marca intrinsecamente relacionada com o desporto, a Multipower patrocina vários desportistas à escala mundial, entre os quais Eneko Lllanos (triatlo), Virgínia Berasategui (triatlo), Ivan Basso (ciclismo) e Fran Halsall (natação). **A nível nacional, a marca é patrocinadora do Benfica e todos os atletas do clube são consumidores dos produtos Multipower, incluindo os atletas olímpicos.** O suplemento 100%WheyProtein, por exemplo, é bastante utilizado nos treinos do clube porque se trata de uma proteína do soro do leite concentrada, ideal para a manutenção da massa muscular. Não obstante, a Multipower patrocina ainda várias competições desportivas como o Liguigás, a Volta à Itália 2013, o Milão Sanremo e o Craft BikeTranslap. O envolvimento da marca nestas iniciativas é a prova de que a Multipower se adapta aos praticantes dos mais variados desportos e atividades. Todos os preparados em pó da Multipower, excetuando o Fórmula 80 Evolution com sabor a Cookies & Cream, são isentos de glúten. O mesmo acontece com os géis, as cápsulas e as bebidas desportivas à base de água.

vale desconto

- €3,10



FRUTOS & FIBRAS XAROPE 250 ML ORTIS

Com um delicioso sabor a maçã e adequado a crianças a partir dos 3 anos. O figo e o tamarindo contribuem para a manutenção de um normal funcionamento intestinal.

vale desconto

- €3,05



LOÇÃO CORPORAL DE MINERAIS DO MAR MORTO BIO 200 ML DR. ORGANIC

Os sais do mar Morto contêm mais de 20 minerais, alguns dos quais não se encontram em qualquer outro mar.

vale desconto

- €2,90



NÉCTAR DE GOJI BIO 500 ML NATUREFOODS

100% sumo de goji com todos os benefícios do goji biológico. Adoçado com selva de agave.

vale desconto

- €1,80



AMACIADOR DE AZEITE VIRGEM BIO 265 ML DR. ORGANIC

O azeite virgem bioativo é um óleo frutado super hidratante que combinado com uma mistura rica de ingredientes bioativos, naturais e biológicos originou um amaciador hidratante nutritivo com propriedades regeneradoras.

vale desconto

- €1,60



NÉCTAR DE PAPAIA BIO 330 ML NATUREFOODS

Oferece todos os poderes da papaia biológica, naturalmente com antioxidantes.

vale desconto

- €1,15



MASSA SEM GLÚTEN GNOCCHI 300 G SCHAR

Mais uma especialidade italiana, este *gnocchi* é feito à base de batata e farinha sem glúten e permite que as pessoas intolerantes a esta substância desfrutem de todo o sabor sem preocupações.

- €3,10



FRUTOS & FIBRAS XAROPE 250 ML ORTIS

Válido até 30/11/2013. Desconto válido em todas as lojas Celeiro. Oferta limitada a um vale por embalagem. Não acumulável com outras promoções. Recorte pelo picotado e apresente o vale ao efectuar o pagamento do respetivo produto.



vale desconto

- €3,05



LOÇÃO CORPORAL DE MINERAIS DO MAR MORTO BIO 200 ML DR. ORGANIC

Válido até 30/11/2013. Desconto válido em todas as lojas Celeiro. Oferta limitada a um vale por embalagem. Não acumulável com outras promoções. Recorte pelo picotado e apresente o vale ao efectuar o pagamento do respetivo produto.



vale desconto

- €2,90



NÉCTAR DE GOJI BIO 500 ML NATUREFOODS

Válido até 30/11/2013. Desconto válido em todas as lojas Celeiro. Oferta limitada a um vale por embalagem. Não acumulável com outras promoções. Recorte pelo picotado e apresente o vale ao efectuar o pagamento do respetivo produto.



vale desconto

- €1,80



AMACIADOR DE AZEITE VIRGEM BIO 265 ML DR. ORGANIC

Válido até 30/11/2013. Desconto válido em todas as lojas Celeiro. Oferta limitada a um vale por embalagem. Não acumulável com outras promoções. Recorte pelo picotado e apresente o vale ao efectuar o pagamento do respetivo produto.



vale desconto

- €1,60



NÉCTAR DE PAPAIA BIO 330ML NATUREFOODS

Válido até 30/11/2013. Desconto válido em todas as lojas Celeiro. Oferta limitada a um vale por embalagem. Não acumulável com outras promoções. Recorte pelo picotado e apresente o vale ao efectuar o pagamento do respetivo produto.



vale desconto

- €1,15



MASSA SEM GLÚTEN GNOCCHI 300 G SCHAR

Válido até 30/11/2013. Desconto válido em todas as lojas Celeiro. Oferta limitada a um vale por embalagem. Não acumulável com outras promoções. Recorte pelo picotado e apresente o vale ao efectuar o pagamento do respetivo produto.



vale desconto



Multipower disponibiliza vários alimentos e suplementos que ajudam e complementam a prática de exercício físico

Qualidade certificada

A qualidade dos produtos e a sua credibilidade são dois dos fatores mais importantes de sucesso da marca, pelo que frequentemente a Multipower se submete a vários exames de qualidade. A qualidade é assegurada pelo próprio departamento de Investigação e Desenvolvimento da marca, que trabalha de acordo com os mais recentes conhecimentos científicos. A Multipower tem a certificação de várias entidades, entre as quais a confirmação da organização da WADA (Agência Mundial Antidopping) e da UCI (União de Ciclistas Profissionais), em como os produtos não possuem *dopping*. Além disso, conta ainda com o Certificado IFS (Norma Internacional para os Alimentos), com o Certificado HACCP (Análise de Perigos e Pontos Críticos de Controlo) e o Certificado ISO 9001:2008 que especifica os requisitos para um sistema de Gestão de Qualidade, entre outros.

A chave para uma alimentação saudável é a combinação certa de alimentos com todos os nutrientes necessários (proteínas, hidratos de carbono e gorduras), em porções adequadas aos objetivos pessoais, através da ingestão suficiente de vitaminas e minerais. De um modo geral, a Multipower disponibiliza vários alimentos e suplementos que ajudam e complementam a prática de exercício físico. Assim, esta marca tem como objetivo chegar aos consumidores que, além de pretenderem manter a boa forma física, também ambicionam seguir um estilo de vida saudável.♥

VIVA COM SAÚDE



Tripla acção
Coração ✓
Cérebro ✓
Visão ✓



1 por dia, suplemento para 90 dias

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. O EPA e o DHA contribuem para o normal funcionamento do coração. O DHA contribui para a manutenção de uma normal função cerebral. O DHA contribui para a manutenção de uma visão normal. Biofil é uma marca registada da Kaps - Suplementos Alimentares Lda. | Rua Eduardo Coelho 27 e 31, 1200-165 Lisboa | Biofil.pt | info@biofil.pt



...Sene (*Cassia angustifolia*)

É um subarbusto perene, nativo da Arábia e África Oriental. A planta e os seus extratos são utilizados em todo o mundo pelas suas propriedades fitoterápicas desde o século IX, mas o seu uso como laxante na obstipação (prisão de ventre) teve destaque já desde a época do Renascimento. Os seus principais componentes ativos são as antraquinonas, que promovem a diminuição da reabsorção de água no cólon e estimulam os movimentos peristálticos do intestino.



...Stevia rebaudiana

É uma planta herbácea vivaz, originária de zonas de altitude e de solo arenoso do Paraguai, hoje cultivada no Brasil e também na Ásia. Os seus principais constituintes são os glucósidos (esteviosídeos). A stevia é comercializada pelas suas propriedades adoçantes, pois o seu constituinte esteviosídeo é cerca de 300 vezes mais doce do que a sacarose. É usada como adoçante natural, sem valor calórico, tolerada por diabéticos, inserida numa dieta equilibrada, ou para pessoas que seguem uma dieta pobre em hidratos de carbono. Pode encontrar a stevia em diversas apresentações, como por exemplo em comprimidos, gotas ou pó.



...Svetol

É um extrato vegetal de café verde (*Coffea canephora robusta Pierre*). Vários estudos demonstram que o ácido clorogénico, principal ingrediente ativo do café verde Svetol®, ajuda a reduzir os níveis de glicose no sangue e a aumentar a sensibilidade à insulina. Tem a capacidade de promover a perda de gordura enquanto aumenta a massa magra, atuando bem como coadjuvante em dietas de controlo de peso.



...Sabugueiro (*Sambucus nigra L.*)

É uma planta nativa da Europa, Oeste da Ásia e Norte de África. Tradicionalmente, as suas flores são utilizadas para tratar e prevenir gripes e constipações. Os princípios ativos mais comuns do *Sambucus nigra* são os flavonoides (quercetina e rutina), taninos e os alcaloides (sambucina), que possuem propriedades antioxidantes, prevenindo a formação de radicais livres. Estudos demonstram que a administração oral de sabugueiro reduz a duração dos sintomas da gripe. Parece ser benéfico também nouro tipo de viroses como o herpes e a mononucleose infecciosa. Esta propriedade antiviral do sabugueiro deve-se à sua capacidade para inibir o mecanismo da replicação viral.



...Sódio

O sódio é um elemento químico essencial, de símbolo Na (*Natrium*, em latim). O composto mais abundante de sódio é o cloreto de sódio (NaCl), o sal marinho comum de cozinha, necessário para a vida. Contudo, o sódio é um inimigo de uma tensão arterial saudável, pois em excesso provoca retenção de líquidos no organismo. A retenção hídrica leva ao aumento de volume sanguíneo que sobrecarrega o coração e poderá levar a um aumento da tensão arterial (hipertensão arterial).



...Selénio

O selénio é um oligoelemento que muitos estudos indicam como sendo um nutriente essencial para a manutenção da saúde. Trata-se de um agente antioxidante que, na forma de selenocisteína, entra na constituição da glutationa peroxidase, que é uma enzima com a função de captar os radicais livres e de os neutralizar de forma a não causarem danos nas células.

O selénio é um antagonista dos metais pesados (chumbo, mercúrio, cádmio e alumínio), protegendo o nosso organismo dos efeitos nefastos destes. Pelas suas propriedades antioxidantes, ajuda a prevenir certas condições inflamatórias, como a artrite reumatoide, eczema e psoríase, e também a prevenir as doenças cardiovasculares (níveis baixos de selénio no sangue parecem aumentar o risco destas doenças). Parece ter, igualmente, um papel preventivo das cataratas.



...Salsa

É uma planta herbácea originária da região mediterrânica, sendo cultivada em Portugal e em quase todo o mundo para ser utilizada como erva aromática. As folhas frescas e tenras da salsa, simplesmente cortadas, são ideais para temperar pratos. É uma planta a que se atribui propriedades medicinais, antioxidantes e anti-inflamatórias. As folhas da salsa contêm vitaminas A, B1, B2, C, D e minerais como ferro, potássio, fósforo, cálcio e magnésio. Devem ser consumidas cruas de forma a manterem a sua composição nutricional.

A MÁ FORMA VAI TER DE SUAR MUITO PARA TE APANHAR.

DEIXA OS TEUS LIMITES PARA TRÁS. NÃO DÊS DESCULPAS.
DÁ UM SPRINT. DÁ MAIS UM ESFORÇO.
DÁ MAIS EMPENHO. DÁ MAIS ENERGIA.
DÁ MAIS DA TUA MENTE.
DÁ MAIS DO TEU CORPO.
DÁ MAIS DE TI.



A venda em lojas de produtos naturais e lojas Celaris

Rua 1º Dezembro, nº 45 - 3º Andar, 1249-027 LISBOA

Tel: 21 020 60 00 • Fax: 21 020 60 12 • ajuda@dietsport.pt

Distribuído por:

dietsport
SPORTS NUTRITION



MULTIPOWER
SPORTSFOOD

SUPLEMENTOS PARA MANTERES A BOA FORMA FÍSICA.



O SUPLEMENTO DOS SUPLEMENTOS

Porque produzir as melhores fórmulas a partir dos melhores ingredientes
está na nossa natureza.



www.solgar.pt



Desde 1947 que a Solgar tem desenvolvido suplementos alimentares eficazes, inovadores e de mais alta qualidade, proporcionando bem-estar aos seus consumidores.

Reconhecida com mais de 30 prémios internacionais, a Solgar distingue-se pelas suas fórmulas eficazes produzidas e testadas nos seus próprios laboratórios. Aí se acrescentam, para além das melhores matérias-primas seleccionadas, paixão e um cuidado extra como só a Solgar sabe fazer.

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

Distribuído por:
dietimport
importação e distribuição

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