



nutrição

saúde e bem-estar

beleza

conselhos celeiro

lifestyle celeiro

outono 2015

#27

nutrição

5 alternativas ao leite

Conheça cinco das bebidas alternativas ao leite

Tudo sobre o açaí

Conheça a pequena baga com elevado teor antioxidante, consumida pelos índios brasileiros desde há milhares de anos

saúde e bem-estar

Reforce as defesas de toda a família

Aproveite o que o outono tem de melhor e proteja-se a si e à sua família das gripes e constipações

Previna a depressão

Saiba como a alimentação e o exercício podem ser fortes aliados

Hiperatividade ou energia a mais?

Estima-se que em Portugal, 7% a 8% das crianças são hiperativas

Jovens atletas saudáveis

A atividade física tem inúmeros benefícios, mas há cuidados que se devem ter

beleza

Mãos e unhas bonitas

Saiba os cuidados a adotar e as substâncias que deve usar

lifestyle celeiro

A Corunha

Descubra a cidade abraçada pelo mar

VIDACELEIRO

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



Alimentação em idade escolar

É preciso que as crianças aprendam a escolher melhor para crescerem fortes e saudáveis

VIDA CELEIRO

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

editorial

Uma Vida Celeiro a pensar nos mais novos

Após um merecido descanso, somos confrontados com o regresso à nossa rotina diária, marcada por horários mais exigentes, quer no trabalho, quer na escola para os mais novos. Sempre com a missão de ajudar os nossos leitores no seu dia a dia, preparámos uma edição da *Vida Celeiro* dedicada em grande parte às crianças.

A alimentação em idade escolar é um dos temas onde detalhamos a necessidade do aporte de nutrientes em quantidades adequadas para assegurar o crescimento correto das crianças, fornecendo dicas e sugestões aos pais. Damos também destaque à importância da atividade física regular nas crianças e adolescentes, dedicando aos mais novos a nossa secção de desporto.

Aproximando-se igualmente o tempo mais frio, mais propenso a gripes e constipações, voltamos a relevar a importância de reforçar as defesas de toda a família, para que os jovens possam aproveitar a escola a 100% e os pais possam também viver esta estação de corpo e alma.

Por último, se é fã de cozinha e gosta de aliar os pratos mais saudáveis a um sabor delicioso, não deixe de experimentar um dos nossos *workshops* de cozinha, lecionados pela nossa nutricionista Mafalda Almeida. É uma oportunidade para aprender a cozinhar alguns pratos saudáveis e esclarecer as dúvidas que tem sobre nutrição.

Boa leitura e bom regresso.



Tiago Lôbo do Vale
Diretor da *Vida Celeiro*



CELEIRO
viver de corpo e alma

PROPRIEDADE: SUPERMERCADO ROCHA S.A. | DIRETOR: TIAGO LÔBO DO VALE | COORDENAÇÃO EDITORIAL: SOFIA FONSECA E CÁTIA SILVA | DEPARTAMENTO TÉCNICO-CIENTÍFICO: SÓNIA SÁ, ANA FARIAS, SARA MARTINS, RITA SILVA, CÉLIA TAVARES E MAFALDA ALMEIDA | MÉDICO: PEDRO LÔBO DO VALE
CONFEÇÃO DE RECEITAS: CLÁUDIA RODRIGUES | REVISÃO: LAURINDA BRANDÃO
DEPARTAMENTO DE PUBLICIDADE: SOFIA FONSECA | REGISTO NA ERC: N.º 124974 | NIPC: 502365110
EDITOR: SUPERMERCADO ROCHA, S.A. | SEDE DA REDAÇÃO: RUA DR. COSTA SACADURA LT 4,
1800-176 LISBOA | TELEFONE: 218 543 116

Plot.
CONTENT AGENCY

EDIÇÃO, DESIGN E PAGINAÇÃO:
PLOT - CONTENT AGENCY
IMPRESSÃO: LISGRÁFICA
TIRAGEM: 70 000 EXEMPLARES
DEPÓSITO LEGAL: 315490/10
PERIODICIDADE: TRIMESTRAL

nutrição

Alimentação em idade escolar

- 6 Ensine as crianças a saberem escolher a melhor alimentação possível.

5 alternativas ao leite

- 10 Apresentamos cinco alternativas ao leite de vaca. Para intolerantes à lactose e não só.

Tudo sobre o açaí

- 14 Uma pequena baga que pode fazer toda a diferença no plano alimentar da família.

saúde e bem-estar

Reforce as defesas de toda a família

- 18 Saiba como proteger toda a família de gripes e constipações.

Previna a depressão

- 22 Quando a tristeza se prolonga procure ajuda nas atividades mais simples

Gelatina

- 26 O segredo natural para pele, unhas, cabelos mais fortes e saudáveis.

Hiperatividade ou energia a mais?

- 28 Nem sempre energia a mais é sinal de que algo está errado com o seu filho.

Jovens atletas

- 30 A atividade física regular é essencial ao desenvolvimento equilibrado das crianças e jovens.

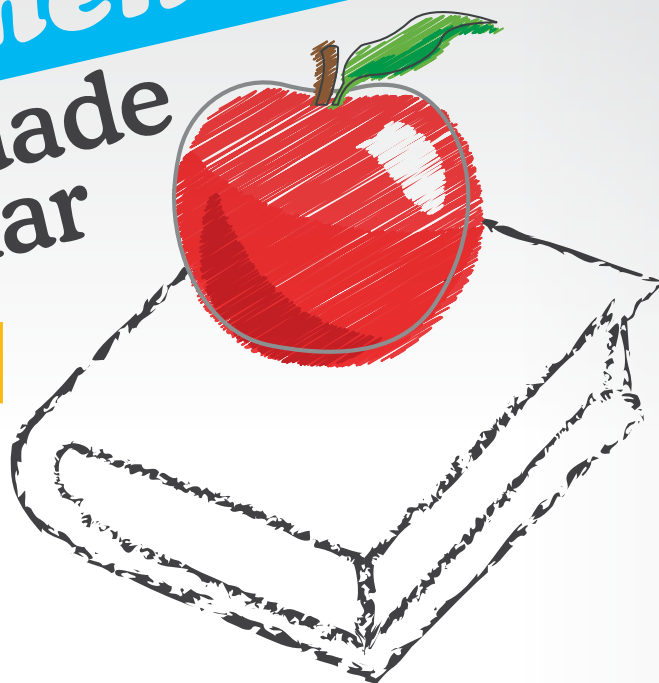


Nota:

Os produtos apresentados ao longo da revista *Vida Celeiro* poderão estar disponíveis com apresentações, cores e imagens diferentes, estando limitados ao stock existente nas lojas. Os preços e descrições dos produtos poderão sofrer alterações por motivos alheios à gestão da revista *Vida Celeiro*.

Alimentação

em idade escolar



“Experimentei a vossa receita de empadão de seitan com espinafres e toda a gente cá em casa adorou”

Glória Pereira
(via e-mail)

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

Consultório

32 No nosso consultório respondemos às suas dúvidas.

beleza

Mãos e unhas bonitas

34 Sabia que o abacate tem um efeito regenerador e protetor da pele?



34

lifestyle Celeiro

Pé na estrada

35 Uma viagem à Corunha onde o mar selvagem domina a paisagem.

4 deliciosas receitas com aveia

40 Se nunca experimentou, não hesite: a aveia é um fantástico ingrediente secreto.

Workshops de cozinha

44 Agora com a participação de uma nutricionista, os nossos workshops estão ainda mais interessantes.

Novidades e destaques

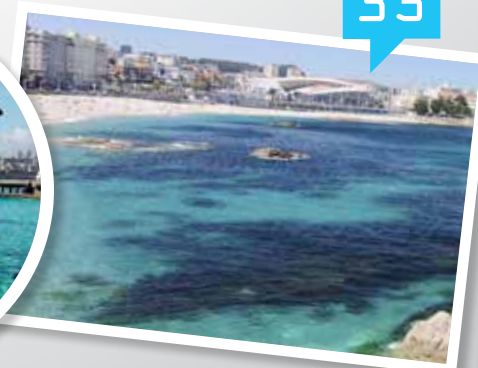
46 Conheça os mais recentes produtos à venda nas lojas Celeiro.

U-Cubes da Solgar

48 O multivitamínico sob a forma de gomas coloridas e saborosas.

Vales

49 Duas páginas dedicadas aos melhores descontos.



35



Lourenço Ortigão

Fã da alimentação saudável

Começou a carreira na série juvenil *Morangos com Açúcar*, mas desde esses tempos já “dançou com estrelas” e foi capa da *Men's Health*. O ator incontornável nas novelas da nova geração, faz da alimentação um dos seus pontos de equilíbrio.

Lourenço Ortigão revela alguns hábitos saudáveis que fazem com que a sua vida agitada se torne mais fácil de encarar.

Há seis anos começou a gravar a série *Morangos com Açúcar*. Que balanço faz da sua vida profissional?

O balanço que posso fazer da minha vida profissional é positivo! Sinto que cresci. A série *Morangos com Açúcar* foi inesquecível e abriu-me muitas portas...

Começou por dizer que sentia que tinha pés de chumbo, mas em 2014 ganhou o concurso *Dança com as Estrelas*. Para fazer a capa da *Men's Health* preparou-se durante algumas semanas. Encara todos os projetos com essa dedicação?
Sempre. Faz parte do meu trabalho,

estou numa área em que as coisas têm que ser feitas com paixão... e a paixão ajuda sempre a que haja dedicação!

Tem dois irmãos e surge frequentemente ao lado dos seus pais. A família é, efetivamente, um pilar quando se tem uma profissão que exige tanta exposição?

Sem dúvida. Cada vez mais percebo a importância da família para manter o meu equilíbrio num meio que, muitas vezes, é stressante e com muita exposição.

Sempre que tenho tempo livre o que mais me apetece é aproveitá-lo com família e amigos.

Já colocou de lado a ideia de terminar o curso de Gestão? E tem alguns planos de futuro na área da sua formação profissional?

Quem sabe? Nunca hei de dizer que não. Por agora estou bem, mas pode ser que um dia tenha mais tempo disponível e assim isso se torne mesmo uma primeira hipótese.

Há um ano mudou os seus hábitos alimentares, deixou de comer carne e já disse anteriormente que sentiu diferença. O que esteve por detrás dessa mudança e que diferenças sentiu?

Vivemos cada vez mais num mundo bastante informado sobre o que nos faz bem e o que nos faz mal, e eu, preocupado com a minha saúde, quis alterar algumas coisas que sabia que

provavelmente não me faziam muito bem. Sinto-me mais saudável, sem dúvida, mas fresco e sempre com muita energia! Tento manter uma alimentação muito equilibrada e substituir a carne por alimentos mais saudáveis e que me dão a mesma (ou melhor) energia.

Como conheceu os produtos Celeiro?

Na alteração da minha "dieta" alimentar foram-me aconselhados os produtos Celeiro.

Costuma ir às lojas Celeiro? Qual é a loja de que gosta mais?

Tenho uma em Cascais, no Cascaishopping, que gosto muito! Tem muita variedade e consigo sempre encontrar o que quero e coisas de que gosto! E a loja da Av. da República, onde também sou cliente.

O que não pode faltar numa loja Celeiro?

Não podem faltar coisas novas para eu experimentar, que sejam muito saudáveis e saborosas.

Afirmou numa entrevista que faz sushi em casa. Que outros pratos gosta de fazer? Pode revelar-nos alguma das suas receitas preferidas?

Não faço coisas muito elaboradas. Só mesmo no *sushi* é que me aventuro mais. Quando cozinho, normalmente não tenho muito tempo e gosto sempre de fazer coisas simples como, por exemplo, salmão grelhado ou no forno com muitos legumes. Sabe-me sempre bem e fico satisfeito durante muitas horas porque exagero nas quantidades para ficar bem alimentado.



CELEIRO
viver de corpo e alma

Cursos de Cozinha

*a nossa
cozinha
espera por si!*

Consulte as
datas na
página 38

PVP
25€

O que pode esperar:

- Oferta de *welcome drink* aos participantes
- Dicas nutricionais relacionadas com a temática de cada curso
- Conceção das receitas por uma nutricionista
- Degustação das receitas
- Kit oferta com avental Celeiro e vale de desconto incluído

Como funciona:

- Os cursos são aos sábados das 10h30 às 12h30
- Têm lugar na cozinha de workshops Celeiro na Rua 1.º de Dezembro (Rossio)
- Poderá comprar o seu curso numa loja ou contactar através do e-mail: workshopsdecozinha@celeiro.pt ou do telefone: 210 306 039

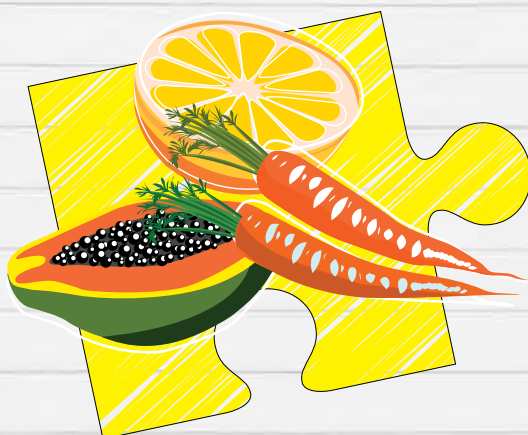


Sabia que:

- Já passaram pela nossa cozinha mais de 300 pessoas?
- Todas as receitas confeccionadas são de origem vegetal?
- Poderá ajudar a nossa Chef a confeccionar as receitas?

Alimentação em idade escolar

A maioria das crianças come demasiado açúcar e gorduras. É preciso que aprendam a escolher bem, para crescerem fortes e saudáveis. E a família é o melhor lugar para adquirir hábitos mais saudáveis.



Para assegurar o crescimento correto, a alimentação das crianças deve ser variada e equilibrada, permitindo o fornecimento de nutrientes essenciais como as vitaminas C, D e do complexo B, e de minerais como o cálcio, ferro, zinco e magnésio.

A família é essencial na aquisição de hábitos alimentares saudáveis e, quanto mais cedo a criança os adquirir, maior será a hipótese de manter consigo essas escolhas durante a idade adulta, prevenindo o aparecimento de doenças crónicas a longo prazo.

A maioria das crianças tem uma alimentação desadequada, baseada em alimentos ricos em açúcar, sal e gorduras. 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, e só 2% consomem fruta fresca diariamente.

As crianças com uma dieta rica em alimentos pobres do ponto de vista nutricional, com pouco apetite ou, em geral, um consumo limitado de alimentos no seu dia a dia alimentar, podem encontrar-se em risco de malnutrição devido à carência de cálcio, ferro, vitaminas A e outros nutrientes.

Nutrientes essenciais

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 geral.

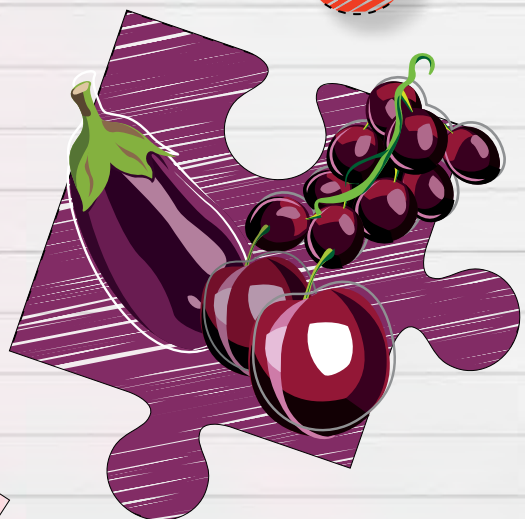
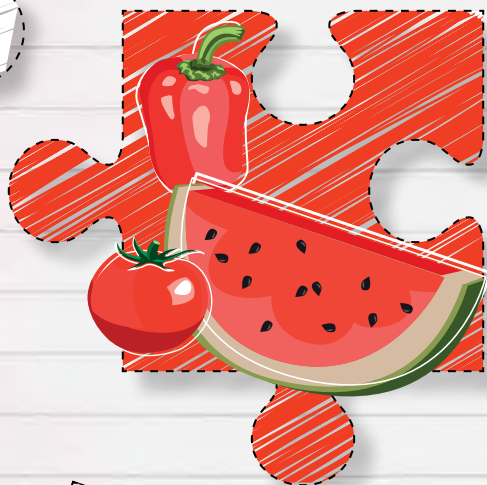


ALERTA!

A perda dos valores tradicionais da alimentação mediterrânica por parte das famílias e a escolha de produtos com reduzido valor nutricional e de elevada densidade calórica é uma das razões para os números da obesidade e excesso de peso infantil em Portugal.



Procure consumir fruta e legumes de cores variadas.



A Dieta Mediterrânica

A Dieta Mediterrânica representa um modelo alimentar completo e equilibrado com inúmeros benefícios para a saúde, longevidade e qualidade de vida. Algumas características deste modo tradicional de alimentação:

- ♥ Consumo abundante de alimentos de origem vegetal (produtos hortícolas, fruta, cereais pouco refinados, leguminosas secas e frescas, frutos secos e oleaginosos).
- ♥ Consumo de produtos frescos e sazonais da região.
- ♥ Consumo de azeite como principal fonte de gordura.
- ♥ Consumo baixo a moderado de laticínios, e de preferência sob a forma de queijo e iogurte.
- ♥ Consumo baixo e pouco frequente de carne vermelha.
- ♥ Consumo frequente de pescado.

PROTEÍNAS – Deve escolher as que fornecem uma maior gama de aminoácidos de alto valor biológico.

Optar por: carne magra, de preferência branca. Pode juntar soja a pratos de carne, pois é uma fonte proteica de alto valor biológico e tem um baixo teor de gordura.

LÍPIDOS – Provenientes de alimentos ricos em ácidos gordos polinsaturados (peixe, nozes), ácidos gordos monoinsaturados (azeite) e alguns ácidos gordos saturados (manteiga e derivados do leite).

Optar por: azeite, óleos de peixe, linhaça, cremes para barrar à base de sésamo, amendoim ou amêndoa.

HIDRATOS DE CARBONO – Devem ser de absorção lenta. Evitar os refinados ou de

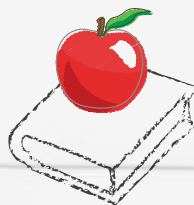
absorção rápida (produtos de confeitaria, refrigerantes, pão branco).

Optar por: cereais integrais, pão de mistura ou de vários cereais, leguminosas.

VITAMINAS E MINERAIS – Ingerir três peças de fruta por dia e comer sopa de legumes ao almoço e ao jantar. Os alimentos que fornecem vitaminas e minerais são, sem dúvida, os mais coloridos, por isso adicione a cor das frutas e dos legumes ao seu dia a dia. Uma vez que cada cor representa benefícios nutricionais distintos, pode adotar um esquema de cor para que todos os dias a criança consuma fruta e legumes.

Optar por: legumes e fruta fresca ou, no caso de não ser possível, bebidas e purés biológicos com 100% de fruta, sem adição de açúcar.

FORMAÇÃO PARA OS PAIS



O ómega-3

♥ O ómega-3, em especial o DHA, ácido docosahexaenoico, ácido gordo insaturado, pertence à família dos ómega-3 e existe em grandes quantidades no óleo de peixe. É o principal componente estrutural das membranas celulares, sendo por isso essencial para a estrutura, desenvolvimento e função do cérebro, bem como para a saúde ocular, particularmente importante durante a idade infantil.

- ✓ Mostre à criança alimentos com sabores e cores diferentes e texturas distintas, estimulando a sua curiosidade para novos alimentos.
- ✓ Envolver a criança no processo de compra ou confeção dos alimentos, incentivando o interesse por alimentos saudáveis.
- ✓ Mantenha um comportamento democrático às refeições (escolha alimentos saudáveis na preparação mas deixe a criança escolher qual o alimento novo a consumir).
- ✓ Estabeleça as regras às refeições mas sem grande pressão, pois o momento também deve ser de convívio.
- ✓ Para as crianças a imagem é muito importante, por isso aposte na apresentação.
- ✓ Torne alguns alimentos mais apelativos e acessíveis (frutas e legumes prontos a comer).
- ✓ Lanches saudáveis incluem iogurte, uma peça de fruta fresca e metade de uma sandes de pão escuro ou de mistura, com queijo ou compota.
- ✓ Não trate os doces como alimentos proibidos pois poderá torná-los ainda mais apetecíveis.
- ✓ Reserve os produtos mais doces para situações mais esporádicas, não disponibilizando na sua despensa produtos demasiadamente gordos ou açucarados.
- ✓ Não se esqueça que a atividade física é essencial para manter um peso adequado. Além de gastar calorias, ainda ajuda a aumentar a resistência dos ossos e a promover o bem-estar geral.

PRODUTO
ELEITO
CELEIRO



€32,29

DHA SABOR FRUTOS SOLGAR

90 comprimidos
mastigáveis

O DHA, ácido docosahexaenoico, é um ácido gordo insaturado, pertencente à família dos ácidos gordos ómega-3.



€4,99

POKI BIO PURÉ DE MAÇA E FRUTOS VERMELHOS DANIVAL

4X90g

100% fruta: puré de fruta de agricultura biológica, sem açúcar adicionado (contém açúcares naturalmente presentes).



€1,15

NÉCTAR À BASE DE PURÉ DE ALPERCE. VITAMONT

20cl

Adoçado com xarope de agave, de agricultura biológica. Teor de frutos: 40% mínimo.



€3,45

BOLACHAS GOODIES BIO THE HEALTH STORE

100g

Bolachas biológicas com farinha de trigo integral e adoçadas com sumo de uva. Ricas em fibra. Sem gorduras hidrogenadas nem sal adicionado.



€4,60

BOLACHAS GOODIES BIO THE HEALTH STORE

125g

Bolachas com sumo de uva e uma mistura de cereais integrais, sementes de girassol e corintos. Sem gorduras hidrogenadas nem sal adicionado.



€1,49

PURÉ DE FRUTOS + IOGURTE BIO CASA GRANDE DE XANCEDA

90g

Fruta e iogurte biológicos numa embalagem prática de consumir. Não necessita de refrigeração.

ÓLEO DE COCO

BIOLÓGICO

NÃO REFINADO

1ª PRESSÃO A FRIO



Distribuído por:
dietimport 

Rua 1º de Dezembro, 45 3º dto. 1249 - 057 Lisboa
Tel : 21 030 6000 Fax : 21 030 6012
dietimport@dietimport.pt • www.dietimport.pt

À venda nas lojas Celeiro.

5

Alternativas ao leite

Até aos 6 meses, o bebé deve ser alimentado exclusivamente pelo leite materno. Por outro lado, o leite de vaca, conhecido por ser potencialmente alergénio, só deve ser introduzido depois de um ano de vida. Conheça cinco das bebidas alternativas ao leite existentes no mercado.

O leite é o primeiro alimento dos mamíferos e preenche as necessidades de energia e nutrientes essenciais a um desenvolvimento adequado. A ingestão de leite materno deve manter-se em exclusivo até aos 6 meses de vida e, posteriormente, deve ser combinada com a introdução de alimentos sólidos e semissólidos.

O leite de vaca (bem como outros alimentos como o marisco, o amendoim e o kiwi) é considerado um potencial alergénio,

por isso a sua introdução na alimentação da criança não deve acontecer antes dos 12 meses. Trata-se de um alimento rico em proteínas de alto valor biológico (disponibiliza todos os aminoácidos essenciais), fornece vitaminas (A, D, B12) e minerais como o cálcio e o fósforo. Por outro lado, contém gordura predominantemente saturada (no mínimo entre 0,5% a 3,5%), veiculando assim colesterol, pelo que se deve restringir o seu consumo em certas

patologias, como é o caso das dislipidemias, doenças cardiovasculares e obesidade.

Relativamente à sua composição em hidratos de carbono, a lactose destaca-se por ser um dissacárido composto por dois monossacáridos – a glicose e a galactose. Para ser absorvida, tem de ser decomposta nestes monossacáridos, um processo que só ocorre se existir lactase (enzima que decompõe a lactose) sufi-

Como escolher uma bebida vegetal

Uma vez que há cada vez mais opções alternativas ao leite, a escolha pode tornar-se mais difícil. Deve ter em conta os seguintes aspetos:

- ♥ Lista de ingredientes simples, na qual o alimento que dá origem à bebida é referenciado em segundo lugar (ou seja, a seguir à água), sem adição de açúcares e, de preferência, enriquecida com cálcio e/ou vitaminas.
- ♥ Ingredientes maioritariamente de origem biológica.
- ♥ Características como o sabor e textura consoante o gosto pessoal.

Com maior percentagem de água, sem lactose e um baixo teor de gordura, são de mais fácil digestão.



ciente no intestino. No entanto, segundo a Sociedade Portuguesa de Gastroenterologia, um terço da população portuguesa tem deficiência da enzima lactase, pelo que se estima que seja intolerante à lactose. As manifestações podem ir desde a distensão abdominal à flatulência, passando por diarreia e cólicas após a ingestão de produtos lácteos.

As bebidas alternativas ao leite, com características organolépticas similares, sur-

gem desta necessidade de se restringir, substituir ou mesmo variar a opção do leite na dieta. A par da crescente procura, a sua disponibilidade no mercado aumentou consideravelmente. Surgem, assim, bebidas elaboradas a partir de leguminosas (como a soja), de cereais (como o arroz, aveia, trigo espelta, millet, quinoa), de frutas (como o coco), de frutos secos (como a amêndoa, avelã, nozes de macadâmia, castanha-de-caju) e ainda de

fermentos (como o kéfir).

As suas vantagens residem no facto de não conterem naturalmente lactose nem colesterol e apresentarem um baixo teor de gordura. Têm uma grande percentagem de água e são, por norma, mais facilmente digeríveis do que o leite. Deste modo, são indicadas para pessoas com problemas de prisão de ventre, cólon irritável e outras patologias do trato gastrointestinal.



€1,94

BEBIDA SOJA BIO ADOÇADA COM MAÇÃ, COM CÁLCIO PROVAMEL

11
Deliciosas e refrescantes.



€2,95

BEBIDA BIO AMÊNDOA NÃO ADOÇADA PROVAMEL

11
Deliciosas e refrescantes.



€3,49

BEBIDA DE ARROZ INTEGRAL GERMINADO BIO BAULE VOLANTE

11
Sem açúcares adicionados (contém açúcares naturalmente presentes).



€2,41

BEBIDA DE MILLET BIO ISOLA BIO

11
Bebida à base de millet italiano.



€2,67

BEBIDA BIO AVEIA PROVAMEL

11
Ideal para um pequeno-almoço completo.

CONHEÇA CINCO BEBIDAS ALTERNATIVAS AO LEITE



Bebida de Soja

Originária da Ásia, é uma leguminosa rica em proteínas vegetais (contém todos os aminoácidos essenciais) e em ácidos gordos essenciais (nomeadamente insaturados). A bebida de soja é elaborada a partir de grãos inteiros que são demolhados, moídos, cozidos e, posteriormente, filtrados. É considerada a mais completa alternativa ao leite, não contendo lactose ou glúten e, de forma geral, apresenta uma menor densidade energética (35 kcal/100 ml). É recomendável que escolha uma bebida de soja de origem biológica e, de preferência, enriquecida com cálcio.



Bebida de Millet

O millet (também conhecido como milho-painço ou milho-miúdo) é um cereal naturalmente isento de glúten que provém do Norte de África. A bebida de millet é considerada uma boa fonte de fibra, de minerais (como o ferro, magnésio e fósforo), de vitaminas (como a tiamina e riboflavina) e apresenta baixo teor de gordura. Fornece 55 kcal/100 ml e em geral não são adicionados açúcares, contendo apenas os que naturalmente estão presentes.



Bebida de Arroz

Este cereal constitui uma boa fonte energética devido, essencialmente, à sua composição em hidratos de carbono. Também possui vitaminas (principalmente do complexo B) e sais minerais (como o fósforo, magnésio, ferro e cálcio). A bebida de arroz é elaborada a partir dos grãos triturados depois de cozidos. A esta mistura adiciona-se água. Apresenta baixo teor de gordura e é uma boa opção para quem deseja uma alternativa sem alergénios e com uma melhor digestibilidade em comparação com o leite e a bebida de soja. Existem versões combinadas (arroz-coco, arroz-coco-ananás, arroz-quinoa-coco) que melhoram o perfil nutricional da bebida, e ainda versões enriquecidas com cálcio e vitaminas.



Bebida de Aveia

É um cereal com reconhecidos benefícios para a saúde devido ao seu valor nutricional. Constitui uma boa fonte de proteína e de gorduras insaturadas (em comparação com outros grãos), apresenta baixo teor em gordura saturada e fornece hidratos de carbono complexos. A aveia, além de ser rica em fibra (solúvel e insolúvel), destaca-se pelos β-glucanos naturalmente presentes (fibra solúvel). Os β-glucanos podem contribuir para a manutenção de níveis normais de colesterol no sangue. O magnésio, a vitamina E, B6 e ácido fólico também estão presentes neste cereal. A bebida de aveia fornece, em média, cerca de 35 kcal/100 g, proveniente essencialmente dos açúcares naturalmente presentes.



Bebida de Amêndoa

Este fruto seco tem um elevado teor em ácidos gordos insaturados (nomeadamente da família ómega-6) e contém vitamina E e minerais como cálcio, fósforo, potássio, magnésio, zinco, ferro e cobre. A bebida resulta da moagem de amêndoas descascadas e ligeiramente torradas até se obter uma pasta, à qual se adiciona água. Apresenta um baixo teor de gordura saturada e é fonte natural de fibra. Por outro lado, tem um baixo teor em proteína (0,9 g/100 ml) comparativamente à bebida de soja (3,7 g/100 ml) mas o valor energético é aproximado. É uma boa opção para quem não seja alérgico a frutos secos e queira desfrutar de uma bebida com um sabor naturalmente adocicado e com elevado teor em gorduras polinsaturadas.

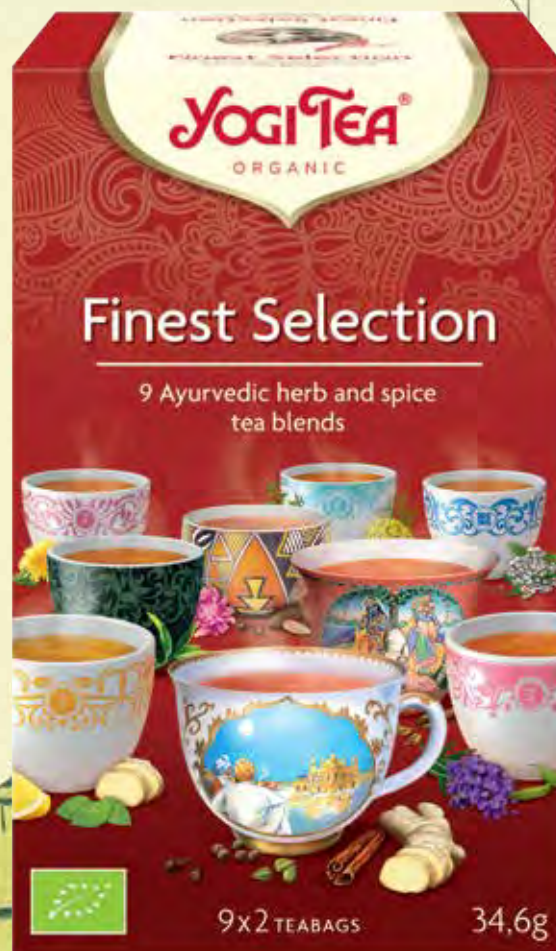


YOGI TEA®

BIOLOGISCH

Rua 1º de Dezembro, 45 3º dto. 1249 - 057 Lisboa
Tel : 21 030 6000 Fax : 21 030 6012
dietimport@dietimport.pt • www.dietimport.pt

Distribuído por:
dietimport



UMA SELEÇÃO DAS MELHORES INFUSÕES YOGI TEA,
AGORA NUMA ÚNICA EMBALAGEM

2x

CLASSIC CANELA | GENGIBRE LIMÃO | DETOX | CHAI SWEET | MULHER EQUILÍBRIO
BOA NOITE | VOZ CLARA | CHOCO | CHÁ VERDE ENERGIA

À venda nas lojas Celeiro.

Tudo sobre o Açaí



O açaí é uma pequena baga, consumida pelos índios brasileiros desde há milhares de anos e com um elevado teor antioxidante. Bebida em sumo, adicionada aos cereais ou tomada na forma de comprimido, saiba como introduzi-la na sua alimentação diária.

O açaí – *Euterpe oleracea* – é uma baga roxa, fruto de uma palmeira oriunda de vários países da América do Sul como a Colômbia e o Equador, sendo muito abundante na floresta tropical da Amazônia brasileira, onde é consumido há milhares de anos. A polpa de açaí contém um elevado teor antioxidante (superior ao do vinho tinto e dos mirtilos) e importantes propriedades nutricionais devido à presença de ácidos gordos essenciais ômega-6 e 9, proteínas, cálcio e fibra.

Importância histórica, económica e cultural

A palavra "açaí" provém do vocábulo tupi *iwasaí*, que significa "fruto que chora", ou "fruto que expele água". De acordo com uma antiga lenda brasileira, esta baga herdou o nome de uma índia que terá guiado a sua tribo em época de fome até um

açaizeiro. A partir de então, passou a fazer parte da alimentação das populações indígenas. As tribos nativas da Amazônia têm pelo menos 22 utilizações diferentes para a palmeira de açaí, que pode atingir mais de 20 metros altura. Desta árvore tudo se aproveita: desde o fruto (para a alimentação) às folhas (na produção de artigos trançados como bolsas, redes ou sacos), passando pelas sementes (em artesanato, óleos ou fertilizante) e pelos ramos (para fazer telhados). Algumas tribos usam as raízes desta planta em infusão para fins medicinais.

O açaí é recolhido manualmente duas vezes por ano e, no Brasil, esta cultura assume grande importância económica. Como contém um baixo teor de açúcar e de ácido – que protegem a maior parte dos frutos –, após a colheita a polpa é extraída, processada, pasteurizada e con-

gelada o mais rapidamente possível, antes de sair da Amazônia, para evitar que oxide e perca as suas propriedades e nutrientes.

Constituintes

As bagas de açaí contêm lípidos, fibras, fitoesteróis, antioxidantes, cálcio, fósforo, ferro, tiamina, vitaminas A e C e tocoferóis. Os tocoferóis incluem sobretudo alfa-tocoferóis, mas também beta, gama e delta-tocoferóis.

Lípidos

Apesar de poucos frutos conterem uma quantidade apreciável de gordura, no açaí os lípidos representam cerca de 9% do peso da polpa fresca. Contém principalmente o ácido gordo ômega-9 (ácido oleico) e ácidos gordos essenciais como o ácido linoleico, ácido palmítico, ácido palmítico e ácido esteárico.



Astribos nativas da Amazônia têm pelo menos 22 utilizações diferentes para a palmeira de açaí.

Antioxidantes

Os antioxidantes contidos no açaí existem em quantidades variáveis e desempenham funções importantes no organismo. As antocianinas, por exemplo, são inibidores não seletivos Cox-1 e Cox-2, ajudam na absorção da glicose e dos níveis de insulina, na inibição da oxidação do LDL ("mau colesterol") e na peroxidação lipídica e na redução dos marcadores da inflamação.

Polifenóis

Estas bagas são ricas em linhanos, flavonoides (como antocianinas) e outros polifenóis. De acordo com alguns estudos, uma alimentação rica em linhanos está associada a uma redução de fatores de risco de doenças cardiovasculares.

Os principais flavonoides presentes no açaí são a quercetina, a orientina (e os seus derivados) e proantocianidinas.

Flavonoides e esteróis vegetais também se podem encontrar no açaí e ambos são considerados muito importantes na redução de risco de aterosclerose.

Fitoesteróis

Os fitoesteróis são compostos vegetais das membranas das plantas que quimicamente se assemelham ao colesterol. Quando ingeridos em quantidade suficiente, podem bloquear a absorção intestinal de colesterol e assim desempenhar um papel predominante na redução de um dos maiores fatores de risco cardiovascular.

Devido sobretudo às suas propriedades antioxidantes, podem considerar-se os seguintes **potenciais benefícios**:

- ♥ Antienvelhecimento
- ♥ Energia e vitalidade
- ♥ Redução do colesterol e das doenças cardiovasculares
- ♥ Reforço do sistema imunitário
- ♥ Inibidor de processos inflamatórios

Estudos

O açaí tem sido alvo de diversos estudos nas últimas décadas e obtido resultados promissores. Um estudo-piloto, publicado no *Nutrition Journal*, em 2011, refere que as bebidas à base de açaí podem ajudar a reduzir os níveis de colesterol e a diminuir os fatores de risco associados à síndrome metabólica em sujeitos obesos.

Para a realização deste estudo os investigadores recrutaram dez indivíduos obesos e forneceram-lhes uma dose diária de 200 g de polpa de açaí. Um mês depois, analisaram os fatores de risco para desenvolvimento de síndrome metabólica, incluindo os níveis de colesterol, insulina, glucose e também de proteína C reativa (PCR), que constitui um marcador para a inflamação. De acordo com os resultados publicados verificaram uma redução dos níveis de açúcar no sangue e de colesterol total, na ordem dos 5,3% e 10,6%, respetivamente.

Usos mais comuns

Este fruto tem um sabor que lembra uma mistura de frutos e chocolate e apresenta uma textura cremosa. Atualmente, as



utilizações principais referem-se à polpa do fruto, que é usada na alimentação em geral, em papas ou batidos, combinada com outros alimentos como farinha de mandioca ou tapioca, guaraná, mel, açúcar, agave e outros frutos, sendo esta utilização correntemente conhecida como "açaí na tigela". Também é muito comum em gelados e sobremesas e a baga é muito usada para fazer sumos.

Existem ainda muitas outras formas de usufruir deste pequeno fruto: pó liofilizado (que pode ser adicionado a bebidas, batidos, cereais, iogurtes, confeitaria de bolos, etc.), suplementos e até a indústria cosmética recorre às preciosas propriedades desta baga.

A polpa de açaí contém um elevado teor antioxidante e importantes propriedades nutricionais devido à presença de ácidos gordos essenciais, proteínas, cálcio e fibra.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR 100 G	AÇAÍ, POLPA, COM XAROPE DE GUARANÁ E GLICOSE	AÇAÍ, POLPA CONGELADA
Energia	461 kJ / 110 kcal	243 kJ / 58 kcal
Lípidos	3,7 g	3,9 g
Hidratos de carbono	21,5 g	6,2 g
Fibra	1,7 g	2,6 g
Proteínas	0,7 g	0,8 g
Cálcio	22 mg	35 mg
Magnésio	13 mg	17 mg

Açaí na tigela com iogurte

 1 pessoa

ingredientes

- ♥ 200 g de polpa congelada Açaíco
- ♥ 1 iogurte natural bio
- ♥ 1 banana
- ♥ Mel e fruta fresca para decorar

PREPARAÇÃO

Misture a polpa, o iogurte e a banana no liquidificador. Sirva numa tigela e decore com o mel e a fruta fresca que escolheu.

PRODUTO
ELEITO
CELEIRO



A partir de
€2,99

POLPA DE AÇAÍ CONGELADA AÇAÍCO

Polpa de açaí com xarope de guaraná e outros frutos congelados para preservar as características nutricionais. Sem aromas nem aditivos artificiais.



A partir de
€1,80

SUMOS DE AÇAÍ AÇAÍCO

Sumos e smoothie de açaí para apreciar em qualquer ocasião.



€13,49

AÇAÍ EM PÓ ISWARI

70 g
100% açaí liofilizado em pó bio para enriquecer sumos ou batidos.



€1,29/€2,55

SUMO DE AÇAÍ BERRY COMPANY

330 ml / 1 l
Sumo de frutos provenientes de concentrado, com polpa de açaí, adoçado com extrato concentrado de frutos e o açúcar natural dos frutos. Sem aromatizantes, conservantes ou corantes artificiais.



€24,60

EXTRATO DE AÇAÍ SOLGAR

60 cápsulas moles
2 cápsulas fornecem 50 mg de extrato de açaí, o que equivale a 1000 mg de baga em pó. Isento de açúcar, sal, levedura, trigo, glúten e produtos lácteos. Formulado sem o uso de conservantes, aromatizantes ou corantes artificiais.

Prisão de ventre?

Da natureza vem a resposta.



NOVO
FRUTOS & FIBRAS
CONCENTRADO



Se tem problemas de trânsito intestinal e se já tentou de tudo, está na hora de procurar a resposta na natureza. Frutos & Fibras da Ortis, com figo e ruibarbo que contribuem para o normal funcionamento intestinal, com tamarindo que promove o trânsito através de um efeito de volume e com uma boa dose de fibras, é a resposta da natureza contra a prisão de ventre.

 **ORTIS**
laboratoires

Harmonia com a natureza.®

Para um efeito mais rápido, experimente a fórmula Frutos e Fibras Concentrado

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

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

Reforce as *defesas* de toda a família

Proteja-se a si e à sua família das gripes e constipações sazonais e aproveite o que o outono tem de melhor.



Com a chegada do outono, terminam os dias longos, quentes e solarengos, os passeios ao ar livre, a praia e a alimentação começa a ser menos leve e cuidada. O nosso organismo é sensível a estas modificações, estando mais suscetível a alterações como mudanças psicológicas, alterações de peso e o aumento da

frequência de doenças, nomeadamente das gripes e constipações. Um sistema imunitário forte é a melhor forma de proteger o organismo. Deve, por isso, descansar adequadamente, assegurar as suas necessidades nutricionais e fazer uma dieta equilibrada, que permita garantir a presença de todas as

vitaminas e minerais importantes para o sistema imunitário. No entanto, mesmo quando estes requisitos são cumpridos, por vezes necessitamos de uma ajuda extra.

Saiba quais são as dez substâncias essenciais para reforçar o seu sistema imunitário.



Cogumelos reishi, shiitake, maitake

Este tipo de cogumelos, ricos em beta-glucanos, estimulam a atividade dos macrófagos que, não só aniquilam a ação de agentes externos, como têm ainda a capacidade de alertar todo o corpo para ativar e multiplicar a atividade de todas as células do sistema imunitário no organismo.

Equinácea

Os compostos encontrados nesta planta — equinacina, equinosídeos e inulina — aumentam a quantidade e a atividade dos linfócitos, melhoram o funcionamento dos anticorpos e inibem a atividade da hialuronidase (enzima que permite que os organismos patogênicos se desenvolvam no corpo humano). A equinácea possui ainda atividade antibacteriana e antifúngica, pelo que pode ser útil na prevenção do desenvolvimento do vírus da gripe, de *Staphylococcus aureus* e de *Candida albicans*.

Sabugueiro

Esta planta tem a capacidade de inibir o desenvolvimento de vírus, pelo que é benéfica no tratamento de gripes (A e B), infeções por herpes e infeções pelo vírus Epstein-Barr (responsável pelo síndrome de fadiga crónica).

Alho

Rico em compostos sulfurosos como a alicina, o alho tem uma poderosa ação contra vírus, bactérias, fungos e parasitas. Além disso, inibe a ação de nitrosaminas, compostos formados durante a digestão e que provocam degeneração celular.

Açafrão

Os curcuminóides, substâncias presentes nesta planta, possuem uma reconhecida ação de proteção celular e previnem os danos causados por radicais livres. São ainda reconhecidos por destruírem as células degeneradas e evitarem a sua replicação, prevenindo a formação tumoral.

Orégão

O timol e o carvacrol, substâncias presentes no orégão, têm sido estudadas por possuírem atividade antibacteriana e antifúngica. O timol tem ainda uma atividade antimucolítica muito útil no tratamento de infeções respiratórias.

Unha-de-gato

Esta planta possui uma ação estimulante do sistema imunitário, atividade antitumoral, anti-inflamatória e antioxidante.

Hidraste

Devido ao seu teor em alcalóides (hidrastina, berberina, canadina), o hidraste exerce uma atividade antibacteriana contra organismos patogênicos como *Staphylococcus*, *Streptomyces*, *Chlamydia*, *Corinebacterium diphtheria*, *Escherichia coli*, *Salmonella typhi* e *Vibrio cholerae*, entre outros. O alcalóide berberina estimula a secreção de bilis e ajuda a corrigir problemas metabólicos típicos da disfunção hepática.



€22,44

EXTRATO DE EQUINÁCEA SOLGAR

60 cápsulas
Suplemento alimentar que fornece extrato estandarizado das partes aéreas e da raiz de equinácea.



€14,76

ESTER C PLUS 1000MG SOLGAR

30 comprimidos
Ester-C® Plus é exclusivamente formulado pela Solgar e fornece Ester-C®, um método patenteado de suplementar vitamina C com pH neutro (não ácido) para evitar irritação estomacal.



€20,25

ECHINACEA + PROPOLIS GOTAS ORTIS

100 ml
Mistura de extratos alcoólicos de equinácea (*Echinacea purpurea*) e própolis.



€9,10

ÓLEO FÍGADO DE BACALHAU SABOR A LARANJA SEVEN SEAS

150 ml
Xarope de laranja e de óleo de fígado de bacalhau puro, com ómega-3 e vitaminas C, D + E



€12,49

BRONCHILAN XAROPE BIONAL

200 ml
Xarope à base de plantas. Sabor agradável.



€12,36

VITAMINA D3 600IU (15MCG) SOLGAR

60 cápsulas vegetais
Este suplemento é rico em vitamina D3 fornecendo 15 µg de vitamina D3 por cápsula mole.



Astragalus

Planta da medicina tradicional chinesa, usada para aumentar a energia e a resistência à fadiga e à doença. A sua principal ação consiste em ativar o sistema imunitário, favorecendo o processo da convalescença e aumentando a capacidade do organismo de lutar contra a doença. Reduz, assim, a incidência e a duração da gripe comum.

Eucalipto

É rico em eucaliptol, que tem propriedades brônquio-dilatadoras e torna a respiração mais fácil. Funciona ainda como antisséptico das vias respiratórias, antipirético, cicatrizante e ajuda a combater a tosse.

CRIANÇAS

As crianças possuem sistemas imunitários mais fracos pelo que, tendencialmente, precisam de uma proteção maior. Conheça as substâncias a usar para proteger o seu filho:

Vitamina C

Tem propriedades antioxidantes, com um papel importante na proteção de todas as estruturas do organismo. A sua suplementação mostrou aumentar a função dos glóbulos brancos e a produção de interferão (mediador proteico que defende as células contra agentes patogénicos), assim como de anticorpos.

DHA

Bloqueia a atividade de substâncias químicas inflamatórias. Durante a gravidez, os ácidos gordos ómega-3, especialmente o DHA, são transportados da mãe para o bebé para ajudar no desenvolvimento do cérebro e da retina. Continua a ser importante depois do nascimento, uma vez que estes sistemas ainda estão em desenvolvimento.

Zinco

É indispensável ao bom funcionamento do sistema imunitário, da saúde da pele e para uma boa manutenção do sistema

reprodutor, em especial da próstata. Intervém também na regulação dos níveis de glucose no sangue e promove a cicatrização de feridas. É ainda importante em vários aspetos do desenvolvimento, função e desempenho cerebral.

Própolis

Conjunto de substâncias recolhidas na natureza pelas abelhas e tratadas pelas suas glândulas salivares, estimula o sistema imunológico e atua como agente preventivo de constipações, tosse, gripes e outras viroses. É benéfica em situações de rinofaringite ou outras afeções das vias respiratórias. A administração desta substância deve ser evitada por pessoas alérgicas a produtos da colmeia, como o mel e o pólen.

Vitamina D

Potente modelador do sistema imunitário, aumenta a imunidade inata. Estudos clínicos já reportaram a ação preventiva da vitamina D contra o vírus influenza.



€3,09

CURCUMA MOÍDA BIOLÓGICA - AÇAFRÃO-DA-ÍNDIA SONNENTOR

40g

Muito utilizada na cozinha indiana, é usada na confeção de caril, pratos de arroz e de massa, sopas, molhos e maionese.



€21,28

EXTRATO DA RAIZ DE AÇAFRÃO-DA-ÍNDIA SOLGAR

60 cápsulas

Solgar Extrato da Raiz de Açafrão-da-Índia é produzido a partir de extrato estandardizado de raiz de açafrão-da-índia (Curcuma longa) 372 mg (93%) curcuminóides.



€2,25

REBUÇADOS DE ERVAS SUÍÇAS SABOR EUCALIPTO RICOLA

50g

Deliciosos rebuçados de ervas suíças que suavizam, protegem e refrescam a boca e a garganta. Sem açúcar.



€3,89

INFUSÃO HERBAL BIO PROTEÇÃO ECHINÁCEA YOGI TEA

17 saquetas

Infusão biológica ayurvédica com equinácea e funcho.



€11,10

PRÓPOLIS LÍQUIDA THE HEALTH STORE

30 ml

Suplemento alimentar à base de própolis líquida de elevada potência.



€16,43

KANGAVITES VITAMINA C SOLGAR

90 comprimidos

A vitamina C contribui para o normal funcionamento do sistema imunitário.

Farmodiética Ergoforte

Reforço Alimentar

o Reforço Nutritivo
para toda a Família



Fórmula enriquecida
com
alto teor de **Vitamina C**
e **Vitaminas do Complexo B**
Inulina
Extratos de Malte
de **Cereais**
e de **Leguminosas**

Agradável
sabor
a fruta



Ter sentimentos depressivos é comum, sobretudo após más experiências. No entanto, se os sintomas se agravarem ou demorarem a passar, procure ajuda. Há terapias convencionais mas a alimentação e o exercício podem fazer toda a diferença.

Previna a *Depressão*

Prevenção

Existem alguns cuidados que podem ajudar na prevenção da depressão:

- ♥ Alimentar-se de forma variada e equilibrada e levar um estilo de vida saudável que inclua o exercício.
- ♥ Procurar ter pensamentos positivos.
- ♥ Desenvolver a autoestima.
- ♥ Desenvolver a assertividade.
- ♥ Reconhecer e aceitar as emoções.
- ♥ Enfrentar as situações.
- ♥ Estabelecer objetivos de vida.

A depressão é uma doença mental caracterizada por tristeza mais acentuada ou prolongada, perda de interesse pelas atividades habitualmente agradáveis e falta de energia ou cansaço frequente.

Pode ser episódica, recorrente ou crónica e conduz à diminuição substancial da capacidade de assegurar as responsabilidades diárias. Pode durar entre poucos meses até alguns anos, contudo em cerca de 20% dos casos torna-se uma doença crónica sem remissão, principalmente devido à falta de tratamento adequado.

Prevalência

A Organização Mundial de Saúde estima que a depressão afeta cerca de 350 milhões de pessoas em todo o mundo. Em Portugal, de acordo com a Direção-Geral da Saúde¹, as perturbações psiquiátricas afetam mais de um quinto da população portuguesa. A prevalência anual é de 16,5% nas perturbações da ansiedade e de 7,9% na depressão.

Esta doença pode afetar pessoas de todas as idades, desde a infância à terceira idade, embora os dados demonstrem que as mulheres têm um risco maior de sofrerem de perturbações depressivas e os homens de perturbações do controlo dos impulsos e do consumo de álcool. Em qualquer dos casos, se não for tratada, pode conduzir ao suicídio.

As perturbações mentais estão no grupo das dez doenças que mais contribuem para os anos vividos com incapacidade em Portugal: as perturbações depressivas ocupam o segundo lugar e as perturbações e ansiedade surgem em oitavo lugar.

Causas e fatores de risco

A depressão resulta de uma interação complexa entre causas endógenas e exógenas, como fatores genéticos, bioquímicos, pessoais, ambientais e sociais.

Também pode estar relacionada com outras doenças, nomeadamente situações que provocam alterações endócrinas como a enxaqueca, diabetes, hipertireoidismo, certos tipos de cancro e dor crónica, entre outras.

Perdas emocionais muito profundas ou experiências traumáticas podem igualmente causar alterações bioquímicas e dar origem a uma depressão.

De uma forma geral, consideram-se os seguintes fatores de risco:

- ♥ Episódios de depressão no passado.
- ♥ História familiar de depressão.
- ♥ Género feminino – a depressão é mais frequente nas mulheres ao longo de toda a vida, em especial na adolescência, no primeiro ano após o parto, na menopausa e pós-menopausa.
- ♥ Perda de alguém próximo.
- ♥ Doenças crónicas e coabitação com familiares portadores de doença grave e crónica.
- ♥ Tendência para a ansiedade e pânico.
- ♥ Profissões geradoras de stresse ou circunstâncias de vida que causem stresse.
- ♥ Dependência de substâncias químicas (drogas) ou de álcool.
- ♥ Velhice.

Sintomas

A depressão distingue-se das mudanças de humor normais pela gravidade e permanência dos sintomas, que podem variar de pessoa para pessoa. Muitas vezes está associada a ansiedade e/ou ataques de pânico. Estes sintomas causam normalmente perturbações do funcionamento social, ocupacional e familiar.

Os sintomas mais comuns são:

- ♥ Sentimentos de inutilidade, falta de confiança e de autoestima.
- ♥ Sentimentos de culpa, raiva, pessimismo, incapacidade e impotência.
- ♥ Tristeza, melancolia, apatia, desinteresse, sensação de vazio.
- ♥ Ansiedade, irritabilidade, inquietação.
- ♥ Preocupação com o sentido da vida e a morte.
- ♥ Perda de vitalidade, cansaço e falta de energia.
- ♥ Perturbações do sono (sonolência ou insónia).
- ♥ Dificuldades de concentração e de pensamento, diminuição da capacidade de tomada de decisões.
- ♥ Alterações do apetite (falta ou excesso de apetite).
- ♥ Alterações do desejo sexual.
- ♥ Dores musculares, abdominais e enjoos.

Abordagens terapêuticas

Um dos aspetos mais importantes é perceber, quer pelo próprio quer por aqueles que o rodeiam, a necessidade de atacar a situação logo de início para que não se agrave.

¹ Estudo Epidemiológico Nacional de Saúde Mental 2013



Rodiola

Hipericão

Alimentos que podem ajudar:

A alimentação pode promover um aumento da serotonina, estimulando o bom humor. Eis algumas opções:

- ♥ Frutos secos: castanha-do-brasil, amêndoas e nozes.
- ♥ Fruta: melancia, papaia, tangerina, limão, laranja, maçã, banana e abacate.
- ♥ Mel.
- ♥ Ovos, carnes magras e peixe.
- ♥ Pão e cereais integrais.
- ♥ Vegetais de folha verde (espinafres, brócolos, couve, etc.).
- ♥ Soja.

Terapia farmacológica

O tratamento da depressão passa pela toma de medicamentos antidepressivos, sobretudo em casos moderados ou graves e quando outras abordagens são insuficientes. Estes fármacos normalizam as substâncias químicas do cérebro (neurotransmissores) que participam na regulação dos estados de humor. A supressão destes tratamentos deve ser progressiva, de forma a diminuir efeitos secundários e recaídas.

Psicoterapia

A psicoterapia pode ser útil no tratamento da depressão, associada ou não à terapia farmacológica, pois promove uma forma de pensar positiva e ajuda o paciente a lidar com as emoções.

Tratamentos complementares

Outras atividades como o exercício físico, meditação, musicoterapia e aromaterapia, entre outras, são ótimos complementos do tratamento, pois ajudam a ativar os neurotransmissores como a serotonina.

A prática de exercício físico providencia uma melhoria de humor, um acréscimo de autoestima, uma melhoria da prestação laboral e um decréscimo da depressão. Existem evidências de que a prática desportiva pode prevenir o aparecimento de estados depressivos em indivíduos saudáveis e a recaída em doentes previamente tratados com sucesso.

Em alguns casos podem considerar-se outras opções também eficazes e que não apresentam os efeitos adversos normalmente associados aos fármacos antidepressivos.

O **hipericão**, ou erva-de-são-joão (*Hypericum perforatum*), tem uma ação benéfica na depressão ligeira a moderada, estados de ansiedade e distúrbios do sono. É o antidepressivo mais receitado na Alemanha. A substância 5-hidroxitriptofano (**5-HTP**), extraída das sementes de *Griffonia simplicifolia*, aumenta os níveis de serotonina, hormona que ajuda na regulação da dor, sono, humor e apetite.

A **rodiola** (*Rhodiola rosea*) é uma planta adaptogénica (aumenta a resistência perante diversos tipos de stresse). Os seus compostos ativos estimulam o transporte dos precursores da serotonina a nível cerebral, permitindo um aumento significativo da sua atividade. Existem também evidências de que reduz a degradação dos neurotransmissores responsáveis pelo bom humor.

A **L-tirosina** é um aminoácido precursor da dopamina (neurotransmissor responsável pelo bom humor) e tem capacidade para diminuir sintomas de depressão.

A **DL-fenilalanina** (DLPA) está presente em todas as proteínas e é um precursor de várias substâncias associadas ao bom humor. Verificou-se que indivíduos com depressão apresentam valores baixos deste aminoácido, pelo que, se for tomado como suplemento, pode ser tão eficaz como alguns fármacos antidepressivos.

A carência de **vitaminas do complexo B** é comum em casos de depressão, pois estas desempenham um papel importante no metabolismo dos neurotransmissores.



€17,64

EXTRATO ESTANDARIZADO DE ERVA-DE-SÃO-JOÃO SOLGAR

60 cápsulas vegetais

Fornece 0,5 mg (0,3%) de hipericina por cápsula.



€26,04

EXTRATO ESTANDARIZADO DE RODIOLA SOLGAR

60 cápsulas vegetais

Fornece 2,5 mg (1%) de salidroscidos e 7,5 mg (3%) de rosavinas por cápsula.



€16,31/€43,37

5 HTP SOLGAR

30 / 90 cápsulas vegetais

Fornece 100 mg de 5-HTP associado a magnésio, valeriana, vitamina B6 e extrato de raiz de valeriana.



€1,59

INFUSÃO RELAX NATUREFOODS

10 saquetas

Com laranja, salva brava, *Crataegus*, passiflora, tília e hipericão.

MAIS ENERGIA PARA ALCANÇAR AS SUAS METAS.



Solgar® Complexo B "100".
O SUPLEMENTO ALIMENTAR que o ajuda a alcançar as suas metas.

Solgar® Complexo B "100" é um suplemento alimentar que fornece um conjunto de vitaminas do complexo B (tiamina, riboflavina, niacina, ácido pantoténico, vitamina B6, vitamina B12 e biotina). Este conjunto de vitaminas contribui para o normal metabolismo produtor de energia.

1 cápsula tomada, de acordo com o modo de tomar descrito, contribui com quantidades significativas destas vitaminas para se obterem os efeitos benéficos. É importante seguir um regime alimentar variado e equilibrado e um estilo de vida saudável.

À venda nas lojas
Celeiro.

Distribuído por:
dietimport
THE HEALTHY WAY

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

www.solgar.pt





A gelatina é uma combinação de proteínas e uma excelente fonte de aminoácidos essenciais.

Gelatina

Derivada do colagénio, ajuda no funcionamento de diversos processos corporais, nomeadamente no que diz respeito à pele, unhas, cabelo e articulações.

A gelatina é uma combinação de proteínas e péptidos, constituídas por cadeias de aminoácidos, tornando-se assim uma excelente fonte de aminoácidos essenciais para uma variedade de processos corporais. É derivada do colagénio e obtida a partir de tecidos fibrosos de origem animal. O colagénio é uma forte proteína fibrosa que forma uma matriz flexível, sendo o maior componente estrutural do tecido conjuntivo, presente na pele, unhas, cabelo, articulações, cartilagens e tendões.

Composição nutricional

É uma excelente fonte de proteínas e contém ainda algumas vitaminas e minerais, incluindo o cobre e o selénio. 99% do peso seco da gelatina é constituído por proteínas, sendo assim uma importante fonte destes nutrientes para o nosso corpo.

Na alimentação

A gelatina é usada na preparação de vários alimentos e substâncias gelatinosas, incluindo geleias, gelados, iogurtes, gomas, *marshmallows* e algumas sobremesas de gelatina. Pode também encontrar-se em suplementos alimentares, na forma concentrada, para se obterem todos os seus benefícios.

Aplicações não alimentares

É usada na fotografia, em produtos farmacêuticos e em cosméticos.

Benefícios do consumo de gelatina

♥ Manutenção da pele, cabelo e unhas saudáveis

Os suplementos à base de gelatina são muito comuns para melhorar a saúde da pele, cabelo e unhas.

♥ Manutenção de ossos normais

O consumo de gelatina é por vezes utilizado como uma alternativa ou complemento na defesa contra a osteoporose. A gelatina é fonte de colagénio e esta proteína encontra-se presente no osso, cartilagem e tendões.

♥ Firmeza dos tecidos

A gelatina é basicamente colagénio. Este é um dos elementos mais importantes na nossa pele, para manter a elasticidade e a tensão entre as células dérmicas. Ao aumentar a quantidade de colagénio no seu organismo, através do consumo de gelatina, poderá contribuir para manter a pele firme.

♥ Manutenção da massa muscular

A gelatina é uma fonte de aminoácidos e contribui para a manutenção da massa muscular.

SCHOCK

QUALIDADE DESDE HÁ 60 ANOS

SCHOCK'S



EXPERIMENTE A FORMA MAIS
NATURAL DE TRANSPORTAR ENERGIA...
UMA DELÍCIA!



Barra Sésamo Crocante Mini 180g

SEM GLÚTEN

SEM LACTOSE



Creme de Sésamo
para barrar 350g



Barra Trio Sésamo Crocante 45gx3



Barra de Sésamo Crocante 45g



Barra de Pistáchio Crocante 27g



Barra de Amêndoa Crocante 30g



Barra de Caju Crocante 30g



Barra de Sésamo Crocante
e Chocolate 35g

Ingredientes da Amostra de Barra de Sésamo Crocante:
sementes de **sésamo** 53%, xarope de maltose, açúcar de cana, mel 5%.
Pode conter vestígios de **amendoins** e outros **frutos de casca rija**.

Peso líquido: 5g
Consumir de preferência antes de: ver embalagem.

À vendas nas lojas Celeiro.

Distribuído por: **dietimport** 
THE HEALTHY WAY
Rua 1º Dezembro, 45 - 3ºdto. • 1249-057 Lisboa
Tel: 210306000 • Fax: 210306012 • www.dietimport.pt



Hiperatividade ou energia a mais?

A PHDA é atualmente a “desordem mental” mais diagnosticada em crianças, estimando-se que, de um total de 100 mil crianças em Portugal, 7% a 8% são hiperativas. No entanto, é preciso garantir que o diagnóstico é preciso e a terapêutica adequada a cada caso.

A perturbação de hiperatividade e défice de atenção (PHDA) é uma condição física que se caracteriza pelo subdesenvolvimento e mau funcionamento de certas partes do cérebro responsáveis pela atenção, tomada de decisões, planeamento, organização, resolução de problemas, consciência e controlo de emoções, controlo motor e ainda pela produção

de neurotransmissores como a noreadrenalina e dopamina. No entanto, há diversos estudos que indicam que cerca de 40% das crianças diagnosticadas com hiperatividade deixam de apresentar sintomas durante a adolescência, o que significa que, apesar de tudo, o seu cérebro tem a capacidade de se desenvolver normalmente.

Quais são as causas possíveis?

Há fatores ambientais que podem originar ou aumentar a probabilidade de desenvolvimento de PHDA nas crianças, como:

- Exposição a metais pesados, fumo do tabaco, pesticidas, diluentes, amoníaco ou vernizes.
- Ambiente familiar problemático.
- Não passar pelas fases naturais da locomoção como rastejar, gatinhar e andar.
- Pouca atividade física, demasiado tempo em frente à televisão ou a jogar com consolas e computadores.



PRODUTO
ELEITO
CELEIRO

€11,15

BACH RESCUE REMEDY KIDS NELSONS

10 ml

Combinação única de essências florais que ajuda a restabelecer a calma naturalmente. Sem álcool.



€32,29

DHA SABOR FRUTOS SOLGAR

90 comprimidos

Suplemento alimentar de DHA em comprimidos mastigáveis com sabor a frutos.



€13,85

KANGAVITES BAGAS SOLGAR

60 comprimidos

Suplemento alimentar multivitamínico e mineral em deliciosos comprimidos mastigáveis com sabor a frutos silvestres.

Tipos de criança hiperativa



1

DESATENTA

Dificuldade em prestar atenção e manter a concentração em assuntos que são pouco interessantes para ela.



2

HIPERATIVA E IMPULSIVA

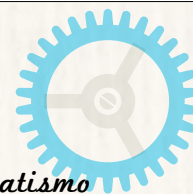
Dificuldade em manter-se sossegada quando a tarefa ou conversa que está a ouvir não é interessante.



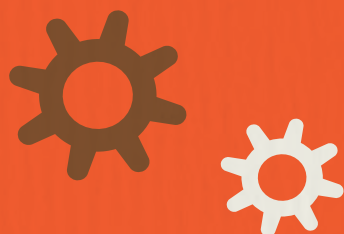
3

DESATENTA E HIPERATIVA

O tipo mais comum, em que a criança é desatenta, hiperativa e ainda impulsiva.



Um traumatismo craniano, má alimentação e alergias alimentares são outros fatores que podem aumentar a probabilidade de desenvolvimento de PHDA.



Como diagnosticar?

Leve a criança ao médico quando detetar alguns destes sintomas durante, pelo menos, seis meses e uma intensidade desadequada ao seu nível de desenvolvimento:

- É pouco atenta aos pormenores e comete erros por descuido.
- Parece não ouvir quando é abordada diretamente.
- Tem relutância em envolver-se em tarefas que requeiram um esforço mental contínuo.
- Mexe-se, corre ou salta excessivamente, com frequência em situações em que é inadequado fazê-lo.
- Fala em excesso, com frequência, e tem dificuldade em esperar pela sua vez.

Como tratar?

A medicação é o tratamento mais usado mas é também o mais controverso por recorrer a estimulantes da produção de dopamina e/ou noradrenalina. Existe ainda uma medicação aprovada não estimulante para o tratamento da hiperatividade cuja substância ativa é a atomoxetina, que previne a recaptção de noradrenalina. Alguns médicos começam a alertar para o facto de a PHDA estar a ser mal diagnosticada e muitas crianças tomarem medicação sem necessidade enquanto outras não chegam sequer a ser corretamente medicadas. No entanto, a medicação aconselhada para o tratamento da PHDA pode apresentar efeitos secundários graves, como perda de apetite e dificuldade em dormir, pelo que alguns pais procuram alternativas mais naturais. O café, por exemplo, numa dose de uma colher de chá por dia, pode ter um efeito calmante nestas crianças. Como alternativa à terapêutica farmacológica surgem alguns suplementos alimentares que podem ser úteis como adjuvante da terapia comportamental:

♥ **5-HTP** – passa a barreira hematoencefálica e converte-se em serotonina, um importante neurotransmissor, a nível cerebral, envolvido na regulação de diversas funções nervosas e cerebrais.

♥ **L-teanina** – permite aumentar os níveis dos neurotransmissores ácido gama-aminobutírico (GABA), dopamina e serotonina, estando indicada em casos de stresse e de ansiedade.

♥ **DHA** – componente essencial para a estrutura, desenvolvimento e função do cérebro, e particularmente importante na infância, quando as capacidades intelectuais, físicas, sociais, artísticas, as expressões emocionais e a consciência espiritual se desenvolvem e aperfeiçoam.

♥ **Magnésio** – um aporte correto e regular de magnésio permite gerir melhor os estados de stresse e ansiedade.

Seja qual for o método de tratamento escolhido, o essencial é aconselhar-se primeiro com o pediatra e perceber quais são as necessidades da criança.



€11,60

ÓLEO FÍGADO DE BACALHAU COM ÔMEGA-3 SEVEN SEAS

300ml

Suplemento alimentar, em xarope, de óleo de fígado de bacalhau puro com ômega-3 de óleo de peixe e vitaminas D + E.



€8,99

MEDICAMENTO HOMEOPÁTICO CALMIKIND

150 comprimidos

Medicamento homeopático para a insónia (por excesso de atividade do cérebro ou medo) e hiperatividade.



€3,49

INFUSÃO BIO PARA CRIANÇAS HOLLE

30g

Infusão à base de funcho, anís, alcarávia e camomila.

Jovens atletas

A atividade física regular de crianças e adolescentes tem inúmeros benefícios. Saiba o essencial.

A prática de exercício físico das crianças e adolescentes permite a prevenção de doenças cardiovasculares e o fortalecimento dos músculos, ossos e articulações. Além disso, promove a socialização e desenvolve o espírito de equipa.

Recomendações - exercício

Realizar no mínimo 60 minutos de exercício físico por dia — atividade aeróbica de intensidade moderada a vigorosa —, não necessariamente consecutivos.

Numa atividade incluir exercícios de fortalecimento dos ossos e de força muscular. Cada um dos tipos de atividade trará benefícios diferentes.

Hidratação

A importância de uma hidratação adequada é por vezes esquecida e muitas vezes, erradamente, não é vista como um fator fundamental para otimizar o desempenho atlético nesta faixa etária.

Efeitos da perda de fluidos

Em atletas adultos, a perda de 2% do peso corporal devido à desidratação tem efeitos prejudiciais ao nível do rendimento físico, mas nas crianças, basta perderem apenas 1% do peso corporal.

Devido ao entusiasmo e à distração, as crianças por vezes não reconhecem quando têm sede, o que pode levar à de-

sidratação e a sintomas que podem incluir sede, irritabilidade, fadiga, fraqueza, náusea, dor de cabeça, câibras tontura, falta de atenção e *performance* diminuída.

A **American Academy of Pediatrics (AAP)** recomenda o consumo de líquidos a intervalos regulares antes, durante e após a atividade física para restabelecer a perda de fluidos. Em geral, a criança (9 – 12 anos) deve ingerir 100 a 250 ml de líquidos a cada 20 minutos e os adolescentes 1 a 1,5 l por hora, contando com um estado

de hidratação inicial adequado. Um plano alimentar variado e equilibrado e a hidratação necessária permitem obter um ótimo rendimento. A perda de eletrólitos pode ser compensada pelo consumo de frutos e legumes, ricos em sódio e potássio, como tomate, laranja, batata, queijo, frutos secos ou alguns *snacks* salgados. As bebidas suplementadas com eletrólitos podem justificar-se só pela duração do desporto intenso (>1 hora) ou por sessões repetidas de exercício intenso, sobretudo em tempo muito quente.



€1,29

ÁGUA DE COCO KIDS DR. ANTÓNIO MARTINS

200ml

Água de coco verde com puré de banana, de agricultura biológica.



€0,99

BARRAS FRUSLI ARANDO VERMELHO E MAÇA, BAGAS SILVESTRES, MIRTILO, UVA E AVELÃ JORDANS

30g

Barra com aveia integral, passas de uva e avelãs tostadas. Fonte de fibra. Sem aromatizantes, corantes ou conservantes artificiais.



€0,90

BEBIDA DE SOJA BIO CHOCOLATE PROVAMEL

250ml

Bebida biológica de soja — chocolate UHT. Naturalmente sem lactose e sem glúten.



€3,99

MANTEIGA DE AMENDOIM BIO KITCHEN CLEARSPRING

350g

Pasta de amendoim biológica, com elevado teor em fibra. Sem glúten.

Dicas para atividades

Sabemos que os hábitos adquiridos na infância têm tendência a perdurar na vida adulta, por isso os adultos têm um papel determinante na promoção de uma melhor qualidade de vida e uma prática saudável de exercício físico. Siga estas dicas:

- ♥ Encoraje e seja positivo na atividade que a criança escolher realizar.
- ♥ Acompanhe-a sempre que possível nas atividades e envolva-se na sua organização.
- ♥ Leve-a a atividades e eventos desportivos.
- ♥ Limite o tempo junto da televisão, computador ou tablet.
- ♥ Se tem um quintal ou um parque junto de casa, treine uns passos de futebol ou caminhe ao final do dia.
- ♥ Ao fim de semana ou nos dias de folga, faça programas em família ao ar livre, como um piquenique, andar de patins ou de bicicleta.

Alimentos

Antes do exercício: alimentos mais ricos em hidratos de carbono, como o pão, a banana ou barras de frutas com cereais.

Durante o exercício: a água de coco é um modo natural de hidratar e tem mais sabor do que a água, o que pode incentivar uma maior ingestão de fluidos.

Depois do exercício: a ingestão de leite magro ou bebida à base de soja nos 20 a 30 minutos após o exercício é uma boa maneira de recuperar – as bebidas lácteas contêm uma proporção adequada de proteínas e hidratos de carbono e as de soja contêm proteína de

soja, considerada de alto valor biológico.

Os alimentos ricos em sódio são importantes na recuperação, pois promovem a retenção de água e aumentam a sede: sandes com manteiga de amendoim e banana, massa integral com frango, vegetais, queijo e molho de tomate são exemplos de refeições pelas quais pode optar a seguir à prática de exercício. Além da alimentação, para evitar possíveis carências, pode ser útil um suplemento alimentar adequado a crianças, que deverá conter os nutrientes mais essenciais nesta etapa.



€18,99

U-CUBES SOLGAR

60 comprimidos mastigáveis

Fórmula vitamínica e mineral em forma de gomas, disponíveis nos sabores de uva, laranja e cereja.



€1,50

ACTI-SNACK NUT MIX

40g

Amêndoas, castanhas-de-caju, pistácios e castanhas-do-brasil torrados no forno. Elevado teor em fibra, fonte de proteína.

Kaminomoto

APÓS O VERÃO DÊ AO SEU CABELO O QUE ELE MAIS PRECISA

CUIDADO CAPILAR INTENSIVO

Loção Super 150ml
Ampolas 5ml



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

CELEIRO

perguntas e respostas

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

consultório

por Dr. Pedro Lôbo do Vale
médico de clínica geral

À hora do lanche substitua as bolachas e os refrigerantes por pão escuro, sumos de fruta naturais, iogurtes sem açúcar ou fruta fresca.



?

Tenho 50 anos e há um ano que entrei na menopausa. Não tenho, praticamente, sintomas. Apenas me queixo de dores nos ossos, também porque já há cinco anos que me tinha sido diagnosticada osteoporose. Desde então tomo regularmente um suplemento alimentar à base de cálcio e o quadro tem-se mantido estável. Ouvi dizer que a vitamina D também me poderia ser útil, por isso peço a sua opinião.

Maria, Coimbra

Cara Leitora,

De facto, a menopausa constitui um fator de risco para o agravamento de um quadro de osteoporose preexistente, uma vez que a diminuição dos estrogénios influencia negativamente a atividade dos osteoblastos (células implicadas na formação óssea). Se os sintomas persistirem deve consultar o seu médico.

Tradicionalmente, a vitamina D está associada ao balanço do cálcio e à saúde óssea. A forma ativa da vitamina D atua em diferentes processos: mobilização de cálcio e fósforo para o tecido ósseo, papel vital na absorção de cálcio e fósforo ingerido através da alimentação e na reabsorção de cálcio nos rins. Existem várias dosagens disponíveis, na forma de suplemento alimentar e também em associação ao próprio cálcio, vitamina K2 e boro (1000 mg de cálcio + 25 µg (1000 UI) de vitamina D3 + 65 µg de vitamina K2 e 2 mg de boro/dia).

?

O meu filho de 11 anos tem aumentado bastante de peso. Na verdade, sei que tem abusado de alimentos ricos em açúcar (doces, bolos, refrigerantes) e fast-food. Numa reunião da escola, a diretora de turma já me pediu para ser mais rigoroso com os seus hábitos alimentares, porque verifica que todos os anos o número de crianças com excesso de peso ou obesidade tem aumentado. Pode dar-me algumas dicas?

Luís, Porto

Caro Leitor,

Efetivamente, o Sistema Europeu de Vigilância Nutricional Infantil indica que mais de 90% das crianças portuguesas consomem fast-food,

doces e refrigerantes pelo menos quatro vezes por semana. Além deste aspeto, menos de 1% das crianças bebem água e só 2% consomem fruta fresca diariamente.

A obesidade é uma doença crónica que se caracteriza pelo excesso de gordura corporal, que pode atingir níveis que afetam a saúde. Resulta de excessos sucessivos, quando a quantidade de alimentos ingeridos é superior à quantidade de energia gasta. Além dos problemas de saúde que tendem a surgir a médio prazo (como diabetes tipo 2 e doenças cardiovasculares), numa primeira fase as crianças deparam-se com problemas psicológicos.

É imperativo agir o quanto antes, pelo que o incentivamos a implementar algumas me-

das, como: zelar para que a criança se alimente de três em três horas, perfazendo um total de cinco a seis refeições por dia; iniciar as refeições principais com sopa de legumes e incorporar legumes e vegetais nos pratos principais; fornecer três peças de fruta fresca por dia; compor os lanches com iogurte biológico e pão escuro e não ter em casa alimentos como bolos, bolachas, batatas fritas e refrigerantes. É importante conversar com ele, explicando e dando o exemplo.

Preocupe-se em disponibilizar refeições simples, sem molhos gordos e sem recorrer à fritura de alimentos, de preferência confecionadas em casa. Sempre que possível, prefira hortícolas, fruta e produtos lácteos de origem biológica.

?

Tenho uma infecção urinária, já fui ao médico e estou a tomar antibiótico. Este ano é a quarta vez que recebo o diagnóstico de cistite. Uma amiga falou-me no arando vermelho e disse que é muito útil neste tipo de problemas. Será que também me pode ajudar?

Joana, Lagos

Cara Leitora,

A cistite é, normalmente, provocada por bactérias como a *Escherichia coli* (colibacilo) que são originárias da flora intestinal, progridem ao longo da uretra e atingem a bexiga, dando origem à infecção. É comum na mulher devido à sua anatomia (uretra mais curta e proximidade entre a vagina e o ânus). Como medida preventiva, deve beber um copo grande de água antes e após as relações sexuais.

De acordo com vários estudos, o extrato de oxicoco (ou arando vermelho) pode efetivamente constituir uma ajuda no alívio da sintomatologia associada à cistite. Pensa-se que a sua ação impede que as bactérias se fixem às paredes do aparelho urinário, onde habitualmente causam lesões. Pode consumir este fruto na sua forma natural, através de sumo e chá, bem como na forma de suplemento alimentar (400 mg a 800 mg / dia, de preferência em associação com vitamina C (60 a 120 mg / dia). O óleo de orégão e o extrato de equinácea também podem ser úteis.

Uma vez que sofre deste problema de forma recorrente, é vantajoso tomar regularmente um suplemento alimentar à base de bifidobactérias e lactobacilos (probióticos), que são importantes na proteção do organismo contra agentes patogénicos.

Em caso de febre e lombalgia deverá sempre consultar o médico.



?

Tenho psoríase, que piora imenso no inverno. Existe algum produto natural que possa usar, para acalmar o prurido e o mal estar?

Beatriz, Covilhã

A psoríase é uma doença crónica, muitas vezes indolor, não contagiosa e sem causa específica conhecida. Não se conhece cura, nem prevenção para a doença, que parece melhorar com a exclusão de alimentos ácidos, como por exemplo: iogurte, leite, queijo, kefir, frutas cítricas, café, comidas condimentadas, etc.. O álcool, o stresse, as queimaduras solares, o frio, o ar seco e as lesões na pele podem agravá-la ou desencadeá-la. Não é incomum que exista carência em ácidos gordos da família ómega 3. Efetivamente, sabe-se que o ácido eicosapentaenoico (EPA) compete pela ligação aos recetores com o ácido araquidónico, que é um ácido gordo derivado da família ómega 6 normalmente convertido em compostos pró-inflamatórios. Este processo encontra-se, muitas vezes, exacerbado na pele de pacientes com psoríase. Os ácidos gordos ómega 3 ajudam, assim, a controlar o processo inflamatório associado à psoríase, verificando-se melhorias dos sintomas

após suplementação com óleos de peixe.

Da fitoterapia, destaca-se a planta Hidraste, cujos componentes ativos inibem a formação de poliaminas, que são compostos tóxicos que se formam, quando aminoácidos não absorvidos (tipicamente, devido à digestão proteica incompleta) são metabolizados por algumas bactérias intestinais. As poliaminas, tipicamente elevadas na psoríase, aumentam a taxa de proliferação celular ao nível da pele.

De acordo com vários estudos, a toma de Cardo-mariano também poderá ser vantajosa. O seu principal composto ativo (silibimarina) terá um efeito na redução da proliferação excessiva de células da pele, melhorando a função hepática (o que constitui uma prioridade na psoríase) e exercendo uma ação anti-inflamatória.

Relativamente à aplicação de produtos cosméticos, as gamas hipoalergénicas serão as melhores opções, de preferência com componentes como o óleo de amêndoas doces, jojoba, manteiga de karité, óleo de sementes de bardana, óleo de grainha de uva e glicerina.

A exposição à luz solar e as idas à praia poderão ser benéficas, mas deverá utilizar sempre protetor solar.

Probiótico



Mãos e Unhas *bonitas*

As mãos estão diariamente expostas a inúmeros agentes externos. Fatores como o sol, ar condicionado, poluição, contacto com produtos químicos, sabonetes e água quente secam a pele e provocam uma sensação de desconforto.

Devido a fatores externos, as mãos requerem um cuidado especial, assim como as unhas, que devem ser bem tratadas. Para evitar eczemas, frieiras, linhas brancas e unhas amareladas, ou mesmo espigões de pele junto às cutículas, saiba os cuidados a adotar e as substâncias que deve usar.

Cuidados com as mãos

Lavagem: deve ser feita com água à temperatura ambiente ou morna; use um sabonete com pH neutro para não causar mais secura da epiderme.

Hidratação: a pele das mãos é tendencialmente seca devido ao facto de não possuir glândulas sebáceas (na palma) e de estar constantemente em contacto com produtos químicos adstringentes. Faça

uma hidratação adequada recorrendo a óleos vegetais, cremes gordos ou luvas hidratantes.

Fator de proteção solar: com o passar dos anos, a pele das mãos fica mais flácida e enrugada e pode começar a apresentar pequenas manchas castanhas, devidas ao efeito cumulativo dos raios UVA e UVB. Fatores genéticos, tabaco, álcool e uma má alimentação podem agravar estes estados, mas é fundamental que tenha cuidado com a proteção contra a ação do sol.

Proteção contra detergentes químicos: ao realizar tarefas domésticas deve usar luvas de proteção pois os detergentes químicos possuem um pH demasiado ácido que pode danificar a sua pele. Assim, evita a desidratação e a formação de in-

flamações cutâneas. Pode ainda recorrer a detergentes biológicos e ecológicos que não agredem a pele.

Cuidados com as unhas

Evite roer as unhas e cortar as cutículas: as cutículas e peles envolventes protegem as unhas da fixação e propagação de fungos e bactérias. Destruir esta barreira protetora pode deixar o organismo mais suscetível a infeções.

Fazer uma alimentação adequada: alguns estudos têm demonstrado que a biotina ajuda no desenvolvimento de unhas mais fortes e brilhantes. Esta vitamina encontra-se em alimentos como a levedura de cerveja, ervilhas, aveia, feijões de soja, nozes, sementes de abóbora, bulgur ou arroz integral.



Abacate

Jojoba

Alfazema

Faça a sua própria manicura natural



LIME AS UNHAS

Certifique-se de que estas estão secas pois, se estiverem húmidas, pode lascá-las ou parti-las.

HIDRATE AS CUTÍCULAS

Para amolecer e hidratar, aplique um óleo de amêndoas doces ou um creme hidratante e demolhe as unhas durante 5 minutos em água morna com um pouco de sabonete hidratante.

AJUSTE AS CUTÍCULAS

Com a ajuda de uma espátula apropriada ajuste as cutículas para ficarem junto à pele e não sobre a unha. Evite cortá-las para não perder a sua barreira protetora contra fungos e bactérias.

APLIQUE O VERNIZ

Dê preferência a vernizes não agressivos, sem formaldeído, tolueno ou resina.

LIMPE O VERNIZ EM EXCESSO

Com a ajuda de uma espátula com um pouco de algodão embebido em acetona remova qualquer excesso de verniz que tenha ficado junto às cutículas.

TERMINE COM UM TRATAMENTO INTENSIVO

Durante apenas 20 minutos por dia aplique umas luvas hidratantes com óleo de alfazema. Esta rotina ajuda a hidratar e a suavizar as mãos, evitando a formação de calosidades e de cutículas secas.

Evitar a pressão: apertar botões, carregar nas teclas do computador ou colocar o cinto de segurança são alguns dos movimentos que exercem mais pressão nas unhas, fazendo com que estas se partam. Se as suas unhas se partem com facilidade, deve ter atenção ao fazer as tarefas diárias e tentar usar mais as pontas dos dedos.

As melhores plantas para a saúde das suas mãos e unhas

Abacate: é usado devido à sua riqueza em carotenos, tocoferóis e fitoesteróis que restabelecem o teor lipídico da pele. Tem um efeito regenerador e protege contra a formação de manchas e outros sinais de envelhecimento da pele.

Alfazema: o óleo de alfazema tem uma ação antisséptica, anti-inflamatória e estimula o sistema circulatório.

Arnica: os cremes e loções à base de arnica estimulam o tecido cutâneo ao aumentarem a circulação sanguínea e diminuem as irritações cutâneas provocadas por picadas de insetos e furunculoses.

Calêndula: a calêndula é usada há gerações para nutrir e hidratar a pele seca, áspera, gretada ou com descamação.

Camomila: com atividade anti-inflamatória e antirradilar, é especialmente indicada para peles sensíveis ou gretadas.

Jojoba: é essencialmente emoliente, evita o envelhecimento, protege e hidrata, sendo sobretudo indicada para a pele seca, gretada ou agredida.



€13,40

HAIREVIT DA BIONAL

60 cápsulas
Contém biotina, zinco e selénio que contribuem para manter um cabelo normal. O zinco e o selénio contribuem para a manutenção de unhas normais. O zinco, a biotina e as vitaminas B3 e B2 contribuem para a manutenção de uma pele normal.



€10,49

ÓLEO DE ARGÃO BÁLSAMO PARA MÃOS E UNHAS BIO DR. ORGANIC

100 ml
Bálsamo que ajuda a suavizar, hidratar e proteger até mesmo a pele das mãos severamente secas e danificadas.



€12,49

VERNIZ DE UNHAS 02 FRENCH WHITE SANTÉ

7 ml
De secagem rápida, longa duração e resistente. Sem formaldeído, tolueno ou resina.



€6,99

CREME DE MÃOS SECAS E GRETADAS CATTIER

75 ml
Hidrata, nutre e repara as mãos secas e gretadas. Fórmula enriquecida com argila branca, óleo de castanha-do-pará e óleos vegetais biológicos que suaviza e protege a pele.



€8,40

MEL DE MANUKA BIO SOLUÇÃO CUTÍCULAS E UNHAS DR. ORGANIC

15 ml
Solução para cutículas e unhas que protege, amacia, hidrata e nutre. Sem parabenos, SLS, corantes ou fragrâncias artificiais.



€10,35

ÓLEO DE AMÊNDOAS DOCES BIO HAUT-SÉGALA

50 ml
Óleo extraído das amêndoas *Prunus amygdalus*.



€12,99

LUVAS HIDRATANTES DE ALFAZEMA BIO DR. ORGANIC

1 unidade
Em apenas 20 minutos por dia pode suavizar as mãos secas.

PRODUTO
ELEITO
CELEIRO

A apenas uma hora e meia de Lisboa, descobrimos uma cidade virada para o – aqui muito rebelde – oceano Atlântico que, juntamente com as rias altas, marca a paisagem desta península milenar cuja formação está envolta em lendas romanas e celtas.

COM O APOIO DA REVISTA SABER VIVER

O mar abraça a Corunha como se de um polvo se tratasse com os seus vários tentáculos a tentarem alcançar a terra. Não sabemos se esta comparação é sugestivada pela grande tradição gastronómica que aquele molusco tem na Galiza, região espanhola da qual esta cidade marítima faz parte, ou se apenas porque o mar a banha em várias frentes e entra por ela, cercand-a e marcando a paisagem. O mar vê-se, sente-se, ouve-se e cheira-se em quase toda a Corunha, por isso, não é de estranhar que as praias sejam um dos grandes atrativos para quem a visita. E nem sequer é preciso sair da cidade para mergulhar no oceano Atlântico, pois tem mais de dois quilómetros de areal, a saber: Riazor, Orzán e Matadero, Las Lapas, San Amaro e Oza.

Torre de Hércules

É também junto ao mar que a Corunha tem o seu ex-libris, a Torre de Hércules (Preço: €3; €1,5 – até aos 14 anos e > 65 anos), o único farol romano ainda em funcionamento e que ostenta, desde 2009, o título de Património da Humanidade. Construído no século I, já sofreu várias modificações, mas a mais importante aconteceu no século XVIII e deixou-o com 59 metros de altura, que equivalem a 242 degraus para quem quiser chegar ao topo. Lá em cima, as atenções viram-se para a cidade e para o verdejante parque escultórico, um autênti-



A CIDADE ABRAÇADA PELO MAR



Torre de Hércules



Plaza de Maria Pita



Plaza de Lugo

co museu ao ar livre, que se estende por 47 hectares e que conta a mitologia adjacente a este lugar. Terá sido Hércules a fundar a cidade, depois de ter morto Gerión (um gigante que ameaçava as gentes destas paragens) dando-lhe o nome de Crunia (a primeira habitante e uma sua paixão?) Ou terá sido Breogán, que a batizou de Brigantia? Tanto séculos depois, a dúvida permanece entre a lenda romana e a celta.

As galerias

A arquitetura da cidade é marcada pelas galerias de vidro e madeira (originalmente) ou de ferro ou de cimento (mais modernas), que surgiram nas casas dos pes-

cadores, onde é hoje a Avenida Marina, na zona do porto. Construídas para proteger as casas da humidade e para reter o calor, eram usadas também para secar o peixe e arrumar os utensílios da pesca. Depois de terem sido proibidas, foram recuperadas pelos arquitetos modernistas do início do século XX.

A praça principal da Corunha, a Plaza de Maria Pita, homenageia a heroína da cidade, Maria Pita, que conseguiu derrotar o inglês Francis Drake, que queria conquistar a Galiza. Reza a história que esta carismática mulher ficou viúva cinco vezes e era uma força da natureza. Já dentro da cidade velha, pode visitar-se o museu

Corunha



Aquarium Finisterra



Ibis Styles A Coruña

Domus



Praia de Orzán



que lhe é dedicado, onde outrora foi a sua casa na Calle Herrerías. É nesta zona de ruas estreitas e casario antigo que se situam, por exemplo, a Igreja de Santiago, que dizem ser a mais antiga da Galiza, a Casa Rosalía de Castro, residência dessa poetisa galega, e o Jardim de San Carlos, uma espécie de varanda para o porto da Corunha.

No final (ou início, depende da perspetiva) do Passeio Marítimo que circunda a cidade e se prolonga por 12 km, encontra-se o elevador panorâmico (uma espécie de bola transparente) para o Miradouro de San Pedro. Lá de cima observa-se toda a cidade,

as rias altas e a Costa da Morte. O bater do mar nas rochas, que perfazem grandes penhascos, e o vento são a banda sonora deste local verdejante, que os mais corajosos escolhem para voar em parapente.

O pulsar da cidade

O Mercado Municipal de la Plaza de Lugo é o melhor ponto de partida para nos imergirmos nas tradições culinárias corunheneses e é um apelo a todos os sentidos. No rés do chão vivem (sim muitos ainda estão vivos) os melhores exemplares que o mar e as rias fornecem: percebes, vieiras, linguados, ostras, mexilhão, tamboril e,

claro, o polvo, a estrela de qualquer mesa galega. Nos andares de cima, mudam-se os tons e os cheiros: há vegetais, conservas, charcutaria e queijos.

Mas se o que quer é mesmo provar a gastronomia local sem ter de cozinhar recomendamos o restaurante Domus, situado no Museu do Homem, e que é uma espécie de segunda Casa Pardo, um dos restaurantes mais emblemáticos da cidade. Outros locais a experimentar são as *pulperías* para comer o famoso polvo, cozinhado das mais diversas maneiras, e o restaurante Fado para experimentar o arroz de marisco.

Como ir

A TAP faz voos diretos para a Corunha à segunda, quarta, sexta, sábado e domingo.

Preço: a partir de €172,95*

*Preços para outubro

Onde ficar

€

Ibis Styles A Coruña

Inspirado na temática do mar, este hotel está decorado maioritariamente em tons de azul e com um mobiliário moderno. Abriu em novembro do ano passado e tem 84 quartos muito espaçosos. Apesar de estar fora do centro é uma excelente opção para quem está a pensar passar alguns dias na Corunha. Tem um restaurante, A Fragata, obrigatório. A empanada de atum, conserva de navajas em vinagrete, calamares à romana e as batatas bravas conquistaram-nos
Preço: a partir de €49 em quarto duplo com pequeno-almoço.

fora de casa

Passatempo

Cabaz Celeiro

Para se habilitar a um dos 5 cabazes Celeiro, no valor de €25, terá apenas de enviar uma frase em que nos diga qual é a sua loja Celeiro favorita e porquê. As 5 melhores respostas ganham um cabaz. Envie-nos a sua participação até dia 21 de dezembro para vidaceleiro@celeiro.pt incluindo o seu nome, telefone, e-mail e nome da loja onde gostaria de levantar o seu prémio. Os vencedores serão divulgados até ao final do mês de janeiro na página de facebook do Celeiro.

Comédia

Os Improváveis | A Fábrica – M/16

6 outubro a 24 novembro | Auditório dos Oceanos, Casino Lisboa
Asterças-feiras de outubro e novembro têm encontro marcado com Os Improváveis. Marta Borges, Pedro Borges e Telmo Ramalho vão construir uma Fábrica de Improviso onde o público pode participar! Garanta noites de muito divertimento!

Preço: €12

6, 13, 20 e 27 de outubro às 21h30

3, 10, 17 e 24 de novembro às 21h30

Ganhe bilhetes duplos para o teatro

INSPIRE-SE NAS NOSSAS RECEITAS DA PÁG. 40 E CRIE A RECEITA MAIS IMPROVÁVEL, USANDO A AVEIA COMO INGREDIENTE.

As cinco receitas mais improváveis ganham convites duplos para o espetáculo de 27 de outubro de "Os Improváveis", no Auditório dos Oceanos do Casino Lisboa. Envie a sua receita até 20 de outubro para vidaceleiro@celeiro.pt, juntamente com os dados pessoais.



A Viagem de Darwin

Em exposição | Templo da Poesia | Parque dos Poetas
Durante os 5 anos a bordo do navio HMS Beagle, Charles Darwin fez descobertas que permitiram o desenvolvimento da Biologia moderna. Percorra os caminhos da expedição do jovem naturalista, no Templo da Poesia, Parque dos Poetas (Oeiras)

Preço: €4

Terça a domingo | 10h às 18h a partir de 1 de outubro



Mamma Mia

– M/6

Janeiro de 2016
"Mamma Mia, here I go again. My my, how can I resist you?" Quem é que não se lembra das lendárias canções dos ABBA? Conquistaram gerações e, em janeiro, vão contagiar a praça do Campo Pequeno com boa disposição e energia, com um dos musicais mais famosos de sempre! Para toda a família!

Preço: Entre €20 a €45

12 a 15 de dez às 21h | 16 e 17 de janeiro às 16h e também às 21h



Agenda Celeiro Faça a marcação na sua loja Celeiro

Outubro

Consultas de Check-up

1 – 1.º Dezembro; 6 – Oeiras; 7 – República;
8 – Montijo; 13 – Dolce Vita Tejo; 14 – Sintra;
15 – 1.º Dezembro; 20 – Oeiras; 21 – República;
22 – Montijo; 27 – Tejo; 28 – Sintra

Testes de intolerância alimentar

7 – António Augusto de Aguiar; 8 – Torres Vedras/ Guimarães; 9 – República; 10 – Almada;
14 – Montijo; 15 – Braga; 16 – Alvalade;
17 – Colombo; 18 – Cascais; 19 – Dolce Vita Porto;
21 – António Augusto de Aguiar/Parque Nascente; 23 – Oeiras/Coimbra; 24 – Amoreiras;
25 – Cascais; 26 – Gaia;
28 – Colombo/Campus S. João

Sessões de maquilhagem

12 – República; 18 – Colombo; 21 – Cascais; 27 – Tejo

Workshops Mamãs&Bebés

22 – Cascais

Cursos de Cozinha Celeiro

3 – Lancheiras saudáveis para crianças e adultos;
10 – Alimentar o cérebro: receitas que ajudam a aumentar a capacidade de memória e concentração de forma natural

Novembro

Consultas de Check-up

3 – Oeiras; 4 – República; 5 – 1.º de Dezembro;
10 – Dolce Vita Tejo; 11 – Sintra; 12 – Montijo;
17 – Oeiras; 18 – República; 19 – 1.º de Dezembro;
24 – Tejo; 25 – Sintra; 26 – Montijo

Testes de intolerância alimentar

4 – António Augusto de Aguiar/Parque Nascente; 6 – República; 7 – Montijo;
9 – Guimarães; 12 – Almada/Shopping Cidade do Porto; 13 – Torres Vedras; 14 – Colombo;
15 – Cascais; 18 – António Augusto de Aguiar;
20 – República/Coimbra; 21 – Amoreiras/Parque Nascente; 23 – Gaia; 25 – Oeiras/Braga;
26 – Campus; S. João; 27 – Alvalade; 28 – Colombo;
29 – Cascais; 30 – Dolce Vita Porto

Sessões de maquilhagem

2 – Alfragide; 8 – Oeiras; 12 – Amoreiras;
27 – Dolce Vita Porto

Workshops Mamãs&Bebés

18 – Parque Nascente

Cursos de Cozinha Celeiro

14 – Acompanhamentos para as refeições do dia-a-dia; 21 – Receitas anti-inflamatórias;
28 – Receitas pré e pós treino

Dezembro

Consultas de Check-up

1 – Oeiras; 2 – 1.º de Dezembro; 3 – República;
8 – Dolce Vita Tejo; 9 – Sintra; 10 – Montijo;
15 – Oeiras; 16 – 1.º de Dezembro; 17 – República;
22 – Tejo; 23 – Sintra; 24 – Montijo

Testes de intolerância alimentar

2 – António Augusto de Aguiar;
4 – Torres Vedras; 5 – Montijo; 7 – Guimarães;
9 – Almada/Campus S. João; 10 – Shopping Cidade do Porto; 11 – Alvalade; 12 – Colombo;
13 – Cascais; 14 – Gaia; 16 – António Augusto de Aguiar; 17 – Braga; 18 – Oeiras; 19 – Amoreiras;
22 – República; 26 – Colombo; 27 – Cascais;
29 – Montijo

Sessões de maquilhagem

13 – Colombo; 14 – República; 16 – Gaia; 18 – Braga

Workshops Mamãs&Bebés

3 – Amoreiras

Cursos de Cozinha Celeiro

5 – Receitas que melhoram a circulação sanguínea; 12 – Especial risottos e massas: aprenda como pode brilhar na cozinha italiana
19 – Especial Ceia de Natal saudável: truques e dicas que os seus convidados vão adorar

Nota: Os testes de intolerância não são indicados para o diagnóstico de alergias. As mesmas deverão ser diagnosticadas através de exame médico. Deste modo, os testes de intolerância têm como objetivo orientar para determinadas intolerâncias alimentares associadas a diferentes tipos de alimentos. Consultas de check-up, testes de intolerâncias alimentares e cursos de cozinha Celeiro estão sujeitos a marcação prévia mediante preço afixado.



dr.organic®

Mel de Manuka

Fórmula que **amacia**,
suaviza, **perfuma**, **hidrata**
e **repara** a pele seca.

Ingredientes **Biológicos**



Distribuído por:

dietimport
THE HEALTHY WAY



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

À venda nas lojas Celeiro.

4 deliciosas receitas com aveia

Para quem não dispensa um pequeno-almoço mais elaborado ou uma tarte de legumes para receber os amigos num jantar de outono, apresentamos quatro receitas onde a aveia é o ingrediente secreto.



Muffins de aveia com banana e amendoim

🕒 35 min. 👤 11 muffins

ingredientes

- ♥ 70 ml de óleo de coco
- ♥ 100 ml de mel de flor de laranjeira
- ♥ 2 ovos biológicos
- ♥ 3 bananas médias biológicas
- ♥ 50 ml de bebida de amêndoa
- ♥ 1 colher de chá de bicarbonato de sódio
- ♥ 2 colheres de sopa de manteiga de amendoim biológica
- ♥ ½ colher de chá de sal
- ♥ 150 g de farinha de aveia
- ♥ 150 g de farinha de trigo
- ♥ 50 g de farinha de banana
- ♥ 70 g de flocos de aveia integral finos
- ♥ 1 colher de sopa de açúcar mascavado para polvilhar
- ♥ Flocos de aveia para polvilhar



Quiche de espinafres com cogumelos e queijo camembert



1h10 min.



6 pessoas

ingredientes

Para a massa:

- ♥ 80 g de farinha de aveia
- ♥ 50 g de farinha de trigo espelta
- ♥ 1 ovo
- ♥ 2 colheres de sobremesa de amido de milho
- ♥ 1 colher de chá de sal
- ♥ 3 colheres de sobremesa de azeite extra virgem
- ♥ 3 colheres de sobremesa de água

Para o recheio:

- ♥ 3 ovos
- ♥ 150 g de queijo quark
- ♥ 100 g de queijo camembert
- ♥ 100 ml de bebida de soja não adoçada
- ♥ 200 g de cogumelos brancos frescos
- ♥ 1 colher de chá de tomilho
- ♥ 1 colher de chá de noz-moscada
- ♥ 2 dentes de alho
- ♥ 1 colher de sopa de molho tamari
- ♥ 1 cebola
- ♥ 150 g de espinafres
- ♥ Azeite
- ♥ Sal
- ♥ Pimenta

PREPARAÇÃO

Pré-aqueça o forno a 180°C e forre as 11 formas de muffins com formas de papel.

Numa taça, misture o óleo de coco e o mel. Junte os ovos e bata. Adicione as bananas esmagadas, a manteiga de amendoim, a bebida de amêndoa, o sal e o bicarbonato de sódio. Junte as farinhas e os flocos de aveia e envolva tudo com uma batedeira.

Distribua a massa pelas 11 formas, polvilhe com o açúcar mascavado e alguns flocos de aveia. Leve ao forno durante 20-25 minutos ou até estarem completamente cozinhados. Deixe arrefecer e retire os muffins das formas.

PREPARAÇÃO

Pré-aqueça o forno a 180°C.

Numa taça, misture as farinhas de aveia e trigo espelta, o amido de milho e o sal. Junte o azeite, o ovo e a água e misture com as mãos até formar uma bola uniforme.

Polvilhe a bancada da cozinha com farinha e estenda a massa até ter um círculo com cerca de 20 cm de diâmetro (para forrar a base de tarte). Forre a base da tarte com a massa e decalque bem os cantos.

Pique-a com um garfo e leve ao forno durante 10 minutos a 170°C.

Parta os ovos para uma taça, junte a bebida de soja e bata-os bem. Adicione o queijo quark, o queijo camembert em cubinhos, o tomilho,

a noz-moscada, uma pitada de sal e de pimenta.

Numa frigideira, aloure a cebola picadinha com um fio de azeite e o molho tamari.

À parte, noutra frigideira, salteie os alhos picados e os cogumelos laminados com um fio de azeite. Junte depois os espinafres, tempere com sal e envolva até reduzirem bastante de volume. Misture com a cebola salteada e envolva tudo.

Misture os legumes com o preparado de queijo envolvendo todos os ingredientes. Disponha-os na base da quiche e leve ao forno a 180°C durante 40-45 minutos, até o recheio estar bem cozinhado.



Panquecas de aveia com coco

🕒 15 min. 👤 2 pessoas

ingredientes

- ♥ 130 g de flocos de aveia
- ♥ 20 g de coco ralado biológico
- ♥ 100 ml de bebida de arroz com coco
- ♥ 1 ovo biológico vida celeiro

PREPARAÇÃO

Misturar todos os ingredientes na trituradora. Aquecer bem uma frigideira antiaderente e deitar metade da mistura. Quando já estiver consistente, virar

a panqueca ao contrário. Repetir o processo com o resto da mistura. Servir com fruta cortada aos cubinhos e iogurte grego 0% de gorduras.

Overnight oats de tomilho, limão e mel

🕒 5 min. 👤 1 pessoa

ingredientes

- ♥ 50 g de flocos de aveia integral finos
- ♥ 1 colher de sobremesa de raspa de limão
- ♥ 1 colher de sobremesa de sumo de limão
- ♥ 1 colher de sopa de proteína whey com sabor a baunilha
- ♥ 100 g de yofu fresco de baunilha
- ♥ 50 ml de bebida de amêndoa não adoçada
- ♥ 1 colher de chá de tomilho fresco
- ♥ 1 colher de chá de mel de tomilho biológico
- ♥ 1 pêsego
- ♥ 1 colher de sopa de amêndoa sem pele laminada

PREPARAÇÃO

Misture todos os ingredientes, exceto o pêsego e as amêndoas, num frasco de vidro. Tape o frasco e reserve-o no frigorífico durante a noite. Sirva de manhã decorando com o pêsego cortado em cubinhos, a amêndoa laminada e um fio de mel de tomilho.



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

Workshops de cozinha

Para quem quer seguir uma alimentação saudável, prática e saborosa, os novos workshops de cozinha Celeiro oferecem a oportunidade ideal para começar a fazê-lo. Aliamos a componente da inovação culinária à nutrição e agora os cursos de cozinha têm à frente uma nutricionista.

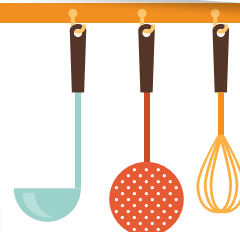


Os workshops de cozinha Celeiro estão diferentes. O Celeiro decidiu aliar a componente da inovação culinária à nutrição e por isso neste momento os cursos de cozinha têm à frente uma nutricionista.

Assim poderá esclarecer as suas dúvidas sobre nutrição, receber dicas sobre alimentação equilibrada e vegetariana, perceber um pouco mais sobre os produtos Celeiro e sobre como ter uma vida mais saudável.

Sempre a pensar em si

Queremos que tenha a possibilidade de aprender a fazer receitas que têm a capacidade de enriquecer o seu estilo de vida, ao mesmo tempo que se estimulam novos hábitos alimentares. Damos-lhe a possibilidade de aprender a escolher uma alimentação mais completa e mais equilibrada para que consiga prevenir e combater naturalmente uma grande variedade de doenças. Acreditamos que agora, com uma componente nutricional mais vinculada, os nossos cursos terão um propósito mais alinhado com a filosofia Celeiro. Venha descobri-los e aprenda, cozinhe e desfrute.



Os nossos cursos estão mais alinhados com a filosofia Celeiro. Venha descobri-los e aprenda, cozinhe e desfrute.



Tome nota

Local dos cursos:
Loja Celeiro
Rua 1.º de Dezembro,
Lisboa. É aqui que está montado um espaço exclusivo para estes eventos, equipado com tudo o que uma cozinha Celeiro precisa.

Horário:
das 10h30 às 12h00, aproximadamente.

Datas: sempre aos sábados, consulte os dias na nossa Agenda Celeiro (p. 38)

Preço: 25€ por cada curso (inclui welcome drink + degustação dos produtos + kit oferta com amostras de produtos e avental Celeiro)

Deve frequentar
um dos nossos cursos se...

- ♥ Gosta de seguir hábitos de vida saudáveis.
- ♥ Procura formas de inovar na sua cozinha através de receitas simples mas nutritivas.
- ♥ Quer saber mais sobre as qualidades nutricionais de alguns alimentos, como: tofu, seitan, tempeh, bagas e sementes, alternativas vegetais, farinhas sem glúten ou alternativas ao açúcar.
- ♥ Procura opções vegetarianas.
- ♥ Procura tirar dúvidas sobre algumas tendências alimentares (como os sumos *detox*, as dietas proteicas ou uma alimentação sem glúten).
- ♥ Nutre uma paixão pela cozinha e gostaria de investir no seu conhecimento culinário.



Conheça a formadora:

MAFALDA ALMEIDA
NUTRICIONISTA E MESTRE
EM POLÍTICAS ALIMENTARES
E FINALISTA DO PROGRAMA
GUERRA DOS PRATOS EM 2014,
MAFALDA ALMEIDA É AINDA
AUTORA DO LIVRO *GOURMET
EM CASA*.



Adora cozinhar, comer e viajar. Criou o blogue Loveat.pt em 2015 com o objetivo de partilhar dicas para uma vida mais saudável e feliz. Nos *workshops* Celeiro procura mostrar que a alimentação saudável e vegetariana pode ir ao encontro das necessidades nutricionais, funcionando também de forma preventiva ao mesmo tempo que pode ser tão deliciosa como qualquer outra.

COLESTEROL?*



em foco

Para que os dias comecem bem e acabem ainda melhor, espere a coleção de produtos que selecionámos para si.

NOVOS MYSMOOTHIE VEGGIE

A mySmoothie acaba de acrescentar novos produtos ao seu portefólio: o sumo de beterraba (com beterraba, cenoura, maçã e um toque de gengibre) e o sumo de vegetais (com couve e espinafres e um toque de frescura a menta). Mais duas formas práticas e saudáveis de levar os vegetais à sua mesa.

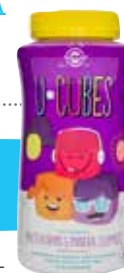
MYSMOOTHIE VEGGIE 250 ML
VEGETAIS/BETERRABA
€1,45



YOGITEA: GAMA AUMENTADA

A pensar nos dias mais frios, a Yogi Tea propõe quatro novas referências para os amantes do chá: chili doce, ginkgo, funcho e rosa e menta fresca. Experimente já e escolha a sua infusão para esta estação.

INFUSÕES BIO YOGI TEA
CHILI DOCE/FUNCHO E ROSA/
GINKGO/MENTA FRESCA
17 SAQUETAS
€3,89



U-CUBES: O MULTIVITAMÍNICO DELICIOSO

Suplemento alimentar especialmente dedicado às crianças dos 3 aos 7 anos. Os U-cubes são gomas divertidas com nutrientes essenciais e sabor a uva, laranja e cereja. Tudo isto num único frasco, cada um contendo nutrientes essenciais, sem conservantes e aromatizantes artificiais. Com U-cubes da Solgar o difícil vai ser deixar o seu filho longe do frasco!

U-CUBES MULTIVITAMÍNICO
COM MINERAIS SOLGAR
60 GOMAS
€18,99

NOVA LOJA CELEIRO NO FORUM COIMBRA



A cidade de Coimbra ganhou mais uma loja Celeiro. Situada no Forum Coimbra, esta loja é mais uma opção no mapa do seu estilo de vida saudável e equilibrado. Aqui poderá encontrar todos os produtos essenciais para viver de corpo e alma: produtos biológicos, alimentação vegetariana, opções para intolerâncias e alergias, gama de cosméticos e suplementos. Venha conhecer a nova loja e fique a par de todas as novidades.



VITAMINA C EFERVESCENTE ENER C

Deite o conteúdo de uma saqueta num copo, adicione cerca de 120 ml a 180 ml de água e já está! A sua vitamina C está pronta. Com Ener C será fácil adicionar ao seu dia a dia a dose de vitamina C que irá ajudar à proteção do normal funcionamento do sistema imunitário. Experimente os sabores framboesa, laranja ou lima-limão.

VITAMINA C 1000 G
ENER C
SAQUETA 10 G
€0,99

GAMA DE PRODUTOS LÁCTEOS PARA TODA A FAMÍLIA



Feitos a partir do leite rigorosamente selecionado, proveniente de vacas criadas ao ar livre, os produtos Casa Grande de Xanceda apresentam um sabor intenso e cremoso. Existem opções para os mais gulosos (como os iogurtes tipo grego), para os mais pequenos (como o puré de fruta e iogurte, ideal para um lanche completo) e para quem quer todo o sabor sem descurar a linha (nas versões light mas saborosas). Descubra o seu favorito e deixe-se encantar pelo sabor original destes laticínios.

GAMA BIO CASA GRANDE DE XANCEDA
A PARTIR DE €1,70

NOVOS PÃES BIOLÓGICOS NATUREFOODS



A Naturefoods apresenta uma nova gama de pães muito variada: espelta, espelta integral, kamut integral, trigo e trigo integral. Todos biológicos e fatiados, são práticos para o pequeno-almoço ou para levar para o lanche. Fonte de fibra e proteína, contribuem para uma alimentação equilibrada.

PÃO DE FORMA BIO-
NATUREFOODS 400 G
ESPELTA/ESPELTA
INTEGRAL/KAMUT
INTEGRAL - €3,39
TRIGO/TRIGO INTEGRAL - €2,89

Notícias

CHOCOLATE DIMINUI A SENSÇÃO DE STRESSE NAS MULHERES

Tem sido demonstrado que os polifenóis do cacau reduzem o stresse. Num estudo realizado pelo departamento de Psicologia da Universidade de Damman, na Arábia Saudita, decidiu avaliar-se o possível efeito dos chocolates comercialmente disponíveis na redução da percepção do stresse em estudantes de Medicina.

A amostra, constituída por 60 estudantes, foi dividida em três grupos (dez participantes do sexo masculino e dez participantes do sexo feminino por grupo) e a cada grupo foram dadas 40 g de chocolate por dia, durante duas semanas: um grupo recebeu chocolate preto, outro chocolate de leite e o terceiro grupo chocolate branco.

Os estudantes responderam a um questionário (PSS-10: escala de percepção de stresse) no início do estudo e após o consumo de chocolate (todos os dias, durante duas semanas). A análise estatística concluiu que o consumo de 40 g de chocolate preto ou de chocolate de leite, durante um período de duas semanas, é, efetivamente, uma maneira eficaz de reduzir a percepção do stresse, sobretudo no caso das mulheres.

PERDA DE PESO E QUALIDADE ÓSSEA

A perda de peso afeta negativamente a densidade mineral óssea nas populações mais velhas, o que tem sido especificamente demonstrado em mulheres. Mas nos homens não parece funcionar da mesma forma.

Um ensaio clínico prospetivo e controlado, realizado em universidades americanas e do Canadá, visou examinar variáveis da qualidade óssea e de alterações endócrinas, após perda de peso intencional, em homens.

Foram recrutados 38 indivíduos do sexo masculino, com excesso de peso e obesidade, uma média de IMC (Índice de Massa Corporal) de 31.9 ± 4.4 (kg/m²) e uma média de idades de 58 ± 6 (anos) com o intuito de perderem peso através de restrição calórica ou de manterem o peso corporal (controlo). Após análise dos resultados, concluiu-se que a perda de peso moderada em homens com excesso de peso e obesidade não provocou diminuição da densidade mineral óssea.



Todos os dias precisamos de uma energia extra para as tarefas que nos esperam. Partilhamos 5 maneiras de a obter!

Quinoa

A quinoa é um alimento com alto valor nutricional, de fácil digestão e baixo potencial alergénico. Além da elevada qualidade da proteína que contém, é conhecida pelo seu alto teor em fibra e minerais (como o magnésio e zinco).

Opções: quinoa em grão; massas, tostas, mueslis, barras com quinoa; aperitivos à base de farinha de quinoa.

Quinoa Biológica Naturefoods

500 g

Quinoa (*Chenopodium quinoa*), proveniente de agricultura biológica.



Guaraná

O guaraná é naturalmente rico em cafeína. As tribos indígenas da Amazônia usavam as sementes do guaraná (*Paullinia cubata*) principalmente como estimulante para atenuar o cansaço dos guerreiros.

Opções: ampolas (em líquido) ou em pó.

Ampolas de Guaraná Multipower

500 ml (20 ampolas de 25 ml)

Extrato de guaraná com vitaminas.



Geleia Real

A geleia real é produzida pelas abelhas jovens e contém quantidades consideráveis de nutrientes (aminoácidos, ácidos gordos, açúcares, vitaminas, minerais e enzimas).

Opções: suplemento em comprimidos ou xarope.

Geleia Real Ortis

24 comprimidos

Geleia Real da Ortis de origem biológica.



Coenzima-Q10

A coenzima Q-10 é uma substância que participa nos processos de produção de energia ao nível celular.

Opções: suplemento em comprimidos.

Solgar CoQ10 CoQ10 120 mg

(30 cápsulas)

CoQ10: fornece coenzima Q-10 (ubiquinona).



Vitaminas complexo B

As vitaminas do complexo B contribuem e facilitam a obtenção de energia. Fazem parte de coenzimas, especialmente envolvidas no metabolismo energético.

Opções: alimentos: ovo, amêndoas, avelãs e amendoim, vegetais escuros, lentilha, feijão preto, levedura de cerveja e laranjas. Suplemento em comprimidos.

Solgar Vitaminas Complexo B

50 comprimidos

Fornecer um grupo de vitaminas do complexo B que funcionam em conjunto no organismo.



U-Cubes™ da Solgar

As gomas que se podem comer

♥ Este suplemento alimentar apresenta-se na forma de gomas. Tem uma fórmula multivitamínica e mineral à base de tapioca e pectina, com um sabor agradável, e está indicado para crianças a partir dos 3 anos.

♥ Fornece micronutrientes fundamentais, incluindo a vitamina D3 [7,5 µg (300 Unidades Internacionais) por goma].

♥ A vitamina D é necessária para o normal crescimento e desenvolvimento ósseo das crianças, para a função muscular e normal funcionamento do sistema imunitário.

Nutrientes essenciais

- ♥ **Vitamina A** (para apoio da visão)
- ♥ **Vitaminas do complexo B** (para aumentar a energia)
- ♥ **Iodo** (para o normal desenvolvimento cognitivo)
- ♥ **Zinco** (para o crescimento e função imunitária normais)
- ♥ **Vitamina C** (para aumentar a absorção do ferro não-heme)
- ♥ **Vitamina E**
- ♥ **Cálcio**
- ♥ **Magnésio**



U-CUBES™ SOLGAR
60 GOMAS
€18,99

♥ Gomas com sabor a uva, laranja e cereja, tudo num único frasco.

SUPLEMENTO ALIMENTAR MULTIVITAMÍNICO E MINERAL EM FORMA DE GOMAS, PARA CRIANÇAS

Ações benéficas

De um modo geral, o suplemento alimentar U-Cubes™ – Multivitamínico e mineral para crianças pode ser aconselhado como coadjuvante:

- ♥ na prevenção de carências nutricionais infantis;
- ♥ na promoção de um crescimento saudável;
- ♥ na resolução de situações de debilidade e convalescença.

Sem glúten e amigo do ambiente

- ♥ Este suplemento alimentar é isento de glúten, trigo, produtos lácteos, levedura, conservantes, aromatizantes e corantes artificiais.
- ♥ U-Cubes™ não é testado em animais e o recipiente é amigo do ambiente.

- 10%**GELEIA REAL BIO**

Ortis – 24 comprimidos
A Geleia Real da Ortis é de origem biológica. Aproveite todas as potencialidades deste néctar da natureza de uma forma mais nutritiva e completa.
PVP: €12,99



vale desconto

- 10%**GELEIA REAL BIO**

Ortis – xarope 250ml
A Geleia Real da Ortis, é sem álcool e de origem biológica.
PVP: 15,95€



vale desconto

- 10%**BEBIDA DE MACADÂMIA BIO**

Provamel – 500ml
Suavemente adoçado com xarope de agave vai dar um toque especial ao seu café ou em qualquer outra receita. 100% vegetal e naturalmente sem lactose e sem glúten.
PVP: 2,49€

**- 10%****BEBIDA DE CAJU**

Provamel – 500ml
Suave e aveludada com uma pitada de xarope de agave dá um toque exótico aos seus cereais! 100% vegetal e naturalmente sem lactose e sem glúten.
PVP: €2,49



vale desconto

- 10%**BEBIDA DE ARROZ-COCO-ANANÁS**

Provamel – 1L
Uma combinação única com o melhor dos trópicos. 100% vegetal e naturalmente sem lactose e sem glúten.
PVP: €2,99



vale desconto

- 10%**BEBIDA DE ARROZ-AMÊNDOA**

Provamel – 1L
Deliciosa só por si, mas também se pode utilizar com chá ou café. Pode ser usada em sobremesas ou em cereais, para desfrutar de um pequeno-almoço delicioso.
PVP: €2,59

**- 10%****CREME DE CAMOMILA PARA MÃOS**

Herbacin – 75ml
Creme à base de camomila e glicerina que vai deixar as suas mãos sempre hidratadas.
PVP: €2,90



vale desconto

- 10%**CREME DE NOITE PARA ROSTO**

Herbacin – 50ml
Com óleo de amêndoas doces, óleo de abacate, manteiga de karité, extrato de camomila, extrato de flor de lótus e extrato de chá verde, resultando num creme muito nutritivo.
PVP: €24,75



vale desconto

- 10%**DESMAQUILHANTE DE ROSTO**

Herbacin – 200ml
Limpa a pele em profundidade e assim podem posteriormente ser aplicados os cremes faciais ou nova maquiagem.
PVP: €14,15

**- 10%****SERUM ANTIENVELHECIMENTO**

Herbacin – 50ml
Com óleo de amêndoas doces, manteiga de karité, extrato de tremçoço, ácido hialurónico e carnosina que promove a elasticidade da pele e previne o seu envelhecimento precoce.
PVP: €24,75



vale desconto

- 10%**FLEXICUR**

Ortis – 54 comprimidos
À base de açafrão-da-india (curcuma longa). A raiz de curcuma tem ação anti-inflamatória e alivia dores musculares e articulares.
PVP: €30,40



vale desconto

- 10%**ÓLEO DE COCO BIO**

Vitaquel – 200ml
Pode ser usado na cozinha exótica e também em especialidades regionais. É ideal para fritar, assar e grelhar. Pode ser usado a temperaturas elevadas. Solidifica a 25°C e liquefiche a temperaturas mais elevadas. Pode ainda ser utilizado na pele.
PVP: €7,15



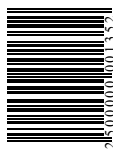
VIDACELEIRO

VIDACELEIRO

VIDACELEIRO

- 10%**BEBIDA DE MACADÂMIA BIO**

Válido em todas as lojas Celeiro de 25 de setembro a 30 de novembro. Oferta limitada a um vale por unidade. Não acumulável com outras promoções nem pontos do cartão cliente. Recorte pelo picotado e apresente o vale ao efetuar o pagamento do respectivo produto.



vale desconto

- 10%**GELEIA REAL BIO**

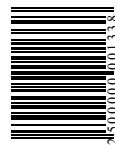
Válido em todas as lojas Celeiro de 25 de setembro a 30 de novembro. Oferta limitada a um vale por unidade. Não acumulável com outras promoções nem pontos do cartão cliente. Recorte pelo picotado e apresente o vale ao efetuar o pagamento do respectivo produto.



vale desconto

- 10%**GELEIA REAL BIO**

Válido em todas as lojas Celeiro de 25 de setembro a 30 de novembro. Oferta limitada a um vale por unidade. Não acumulável com outras promoções nem pontos do cartão cliente. Recorte pelo picotado e apresente o vale ao efetuar o pagamento do respectivo produto.



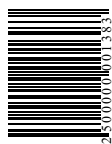
VIDACELEIRO

VIDACELEIRO

VIDACELEIRO

- 10%**BEBIDA DE ARROZ-AMÊNDOA**

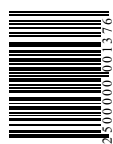
Válido em todas as lojas Celeiro de 25 de setembro a 30 de novembro. Oferta limitada a um vale por unidade. Não acumulável com outras promoções nem pontos do cartão cliente. Recorte pelo picotado e apresente o vale ao efetuar o pagamento do respectivo produto.



vale desconto

- 10%**BEBIDA DE ARROZ-COCO-ANANÁS**

Válido em todas as lojas Celeiro de 25 de setembro a 30 de novembro. Oferta limitada a um vale por unidade. Não acumulável com outras promoções nem pontos do cartão cliente. Recorte pelo picotado e apresente o vale ao efetuar o pagamento do respectivo produto.



vale desconto

- 10%**BEBIDA DE CAJU**

Válido em todas as lojas Celeiro de 25 de setembro a 30 de novembro. Oferta limitada a um vale por unidade. Não acumulável com outras promoções nem pontos do cartão cliente. Recorte pelo picotado e apresente o vale ao efetuar o pagamento do respectivo produto.



VIDACELEIRO

VIDACELEIRO

VIDACELEIRO

- 10%**DESMAQUILHANTE DE ROSTO**

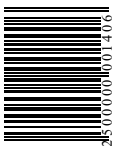
Válido em todas as lojas Celeiro de 25 de setembro a 30 de novembro. Oferta limitada a um vale por unidade. Não acumulável com outras promoções nem pontos do cartão cliente. Recorte pelo picotado e apresente o vale ao efetuar o pagamento do respectivo produto.



vale desconto

- 10%**CREME DE NOITE PARA ROSTO**

Válido em todas as lojas Celeiro de 25 de setembro a 30 de novembro. Oferta limitada a um vale por unidade. Não acumulável com outras promoções nem pontos do cartão cliente. Recorte pelo picotado e apresente o vale ao efetuar o pagamento do respectivo produto.



vale desconto

- 10%**CREME DE CAMOMILA PARA MÃOS**

Válido em todas as lojas Celeiro de 25 de setembro a 30 de novembro. Oferta limitada a um vale por unidade. Não acumulável com outras promoções nem pontos do cartão cliente. Recorte pelo picotado e apresente o vale ao efetuar o pagamento do respectivo produto.



VIDACELEIRO

VIDACELEIRO

VIDACELEIRO

- 10%**ÓLEO DE COCO BIO**

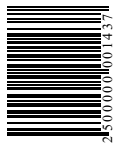
Válido em todas as lojas Celeiro de 25 de setembro a 30 de novembro. Oferta limitada a um vale por unidade. Não acumulável com outras promoções nem pontos do cartão cliente. Recorte pelo picotado e apresente o vale ao efetuar o pagamento do respectivo produto.



vale desconto

- 10%**FLEXICUR**

Válido em todas as lojas Celeiro de 25 de setembro a 30 de novembro. Oferta limitada a um vale por unidade. Não acumulável com outras promoções nem pontos do cartão cliente. Recorte pelo picotado e apresente o vale ao efetuar o pagamento do respectivo produto.



vale desconto

- 10%**SÉRUM ANTIENVELHECIMENTO**

Válido em todas as lojas Celeiro de 25 de setembro a 30 de novembro. Oferta limitada a um vale por unidade. Não acumulável com outras promoções nem pontos do cartão cliente. Recorte pelo picotado e apresente o vale ao efetuar o pagamento do respectivo produto.



Nota: Os preços dos produtos indicados nos vales podem sofrer alterações. O valor do desconto mantém-se.

DÁ CORPO AOS TEUS MÚSCULOS.

NOVA LINHA PARA AUMENTO DA MASSA MUSCULAR.

Melhor do que manter o corpo em forma é dar-lhe a forma que queremos. Com uma nova fórmula, que oferece maior funcionalidade e um sabor ainda melhor, e um alto teor de proteína, que contribui para a manutenção e crescimento da massa muscular, esta linha de suplementos é a ajuda que precisas para redefinir os teus músculos. E os teus objetivos.



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

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

À venda nas lojas Celeiro.



O SUPLEMENTO
DOS SUPLEMENTOS

O BEM-ESTAR ESTÁ PRONTO A COLHER.



A gama de multivitamínicos MultiPlus é a inovação nutricional da Solgar que oferece suplementos alimentares de última geração. Com 4 fórmulas adaptadas a diferentes necessidades, cada suplemento oferece vitaminas, minerais, fitonutrientes e alimentos concentrados. MultiPlus Brain, com vitamina B12 que contribui para o normal funcionamento do sistema nervoso e função psicológica; Energy, com riboflavina que contribui para a redução do cansaço e da fadiga; Vision, com vitamina A que contribui para a manutenção de uma visão normal e Cardio Health, com tiamina que contribui para o normal funcionamento do coração.

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

À venda nas lojas
Celeiro.

Distribuído por:
dietimport
THE HEALTHY WAY

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

www.solgar.pt