



nutrição

saúde e bem-estar

beleza

conselhos celeiro

lifestyle celeiro

outono 2016

#31

nutrição

Osiogurtes e as várias alternativas

Tudo o que precisa de saber sobre o que já existe no mundo dos "iogurtes"

3 boas razões para escolher biológico

Tome nota destas boas razões para escolher sempre produtos biológicos

As dietas que estão a dar que falar

Vegetarianismo, crudivorismo, paleolítico, detox e sem glúten. Conheça-as neste artigo!

saúde e bem-estar

Uma família protegida para um inverno saudável

No próximo inverno livre-se das constipações. Previna a sua família desde já

Encare a rotina com energia

Damos-lhe boas sugestões para tornar este regresso energético e saudável

beleza

Colorantes capilares

As diferenças entre colorantes naturais e sintéticos

lifestyle celeiro

Receitas com quark de soja Provamel

Descubra a primeira alternativa vegan e biológica ao quark



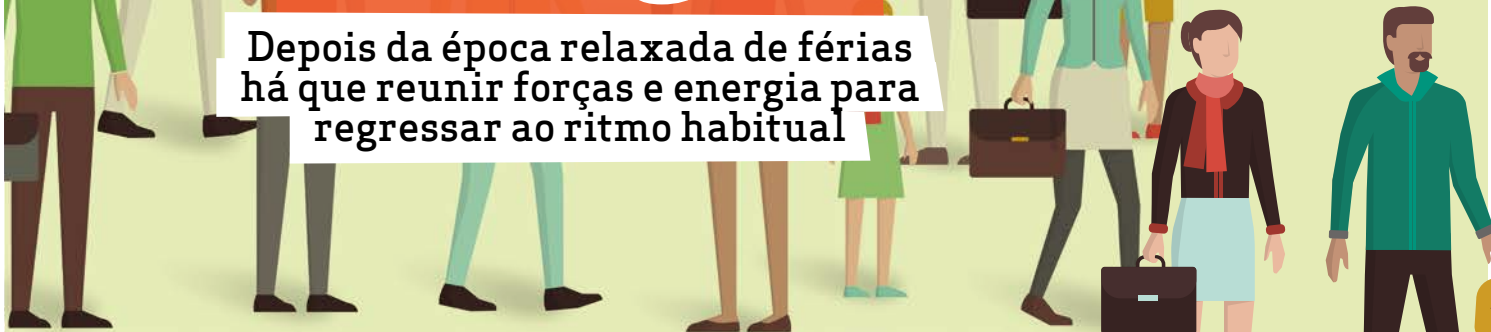
VIDA CELEIRO

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



Regresse com energia

Depois da época relaxada de férias há que reunir forças e energia para regressar ao ritmo habitual



VIDA CELEIRO

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

editorial

Estamos de regresso!

O grande período de férias está a acabar e os dias mais longos e solarengos estão gradualmente a ficar mais tímidos. O outono está à porta e o regresso à rotina transporta-nos inevitavelmente para a realidade do dia-a-dia.

Articular as tarefas quotidianas nem sempre é fácil logo após um período de férias, mas é também aí que temos de ir buscar as nossas energias para um novo arranque. Se ainda assim os ares do verão não foram suficientes para uma motivação extra, a sua *Vida Celeiro* deixa-lhe algumas dicas importantes sobre como deve gerir o stresse e a ansiedade associados ao regresso. É essencial manter uma atitude positiva e não deixar o stresse gerir a sua vida.

Também aqui o papel de um pequeno-almoço completo para adultos e crianças assume grande importância, pelo que apresentamos várias opções de refeições nutritivas para o início do dia. Associamos ainda a importância da prática de exercício físico (mesmo que sejam apenas 30 minutos diários) à boa disposição e à energia que vai querer conquistar neste novo arranque.

Por último, e porque o outono é simultaneamente uma estação de arranque pós-verão e de preparação para os meses mais frios, destinamos um artigo especial à prevenção de gripes e constipações para toda a família.

Esperamos que a sua *Vida Celeiro* ajude a um regresso feliz e que lhe sirva de inspiração para os meses vindouros.

Boas leituras.



Tiago Lôbo do Vale
Diretor da *Vida Celeiro*

ESTATUTO EDITORIAL: A *Vida Celeiro* é uma revista de alimentação, saúde e bem-estar. A *Vida Celeiro* visa promover um estilo de vida saudável. A *Vida Celeiro* pauta-se pela divulgação de estratégias alimentares e de estilo de vida que seguem as melhores práticas da investigação científica.

nutrição

Os iogurtes e as várias alternativas

6 Sabia que existem inúmeras alternativas aos iogurtes? Descubra-as na página 6.

3 boas razões para escolher biológico

8 Tome nota e faça as suas escolhas.

As dietas que estão a dar que falar

10 Dietas: contamos-lhe tudo o que precisa de saber sobre algumas das dietas mais populares.

Bom-dia, pequeno-almoço nutritivo!

14 A refeição mais importante do dia deve ser a mais completa. Confira a lista de ingredientes a incluir.

saúde e bem-estar

Uma família protegida para um inverno saudável

18 Fortaleça a sua família. Saiba como pode proteger a saúde de todos nesta estação.

Encare a rotina com energia

22 Encare o regresso à rotina de forma positiva com as nossas dicas cheias de energia.

Iodo

26 Uma fonte de saúde e bem-estar.

Higiene íntima

28 Uma rotina que não deve descurar.

30 minutos por dia: exercício, saúde e mais energia

30 Pare e execute! 30 minutos por dia que vão mudar a sua vida.



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 JOANA 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: 80 000 EXEMPLARES
DEPÓSITO LEGAL: 315490/10
PERIODICIDADE: TRIMESTRAL

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*.

Os iogurtes

e as várias alternativas vegetais



6

“O Celeiro é das casas mais completas e com pessoas muito gentis no atendimento. Obrigada Celeiro pelo facto de terem desenvolvido tanto em prol de tanta gente.”

Paula
(via facebook)

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

Regresso de férias

32 Regresse de férias com toda a tranquilidade lendo os conselhos da *Vida Celeiro*.

beleza

Colorantes capilares

34 Descubra as principais diferenças entre colorantes sintéticos e naturais.

lifestyle Celeiro

Lá fora fomos...

36 Percorrer o Porto delés a lés, a cidade que soube reinventar-se.

Fora de casa

38 Participe nos passatempos fantásticos que preparámos para este outono.

Celeiro na cozinha

40 Explore todas as potencialidades do quark de soja Provamel.

Descubra a nossa horta

44 Frutas e legumes frescos invadiram as lojas Celeiro. Já os experimentou?

Novidades e destaques

46 Conheça as novidades à sua espera nas nossas lojas Celeiro.

36



5 passos para reforçar a autoestima das crianças

47 São apenas cinco passos, mas que fazem toda a diferença quando se trata da autoestima das crianças. Leia-os aqui.

Ginseng com geleia real

48 O suplemento alimentar que o vai ajudar a combater a fadiga.

26



Rita Andrade

Saúde e sorrisos! Os segredos da apresentadora para ser feliz

Fomos conversar com a apresentadora que partilhou com a *Vida Celeiro* como anda a sua carreira, desvendou planos para o futuro e deu-nos fabulosos conselhos para manter uma vida saudável, aplicados a toda a família.

A Rita iniciou a sua carreira em televisão com o programa "Curto Circuito" em 2003 e, desde então, nunca mais parou. Vê-se, no futuro, a apostar noutros formatos?

Iniciei a carreira na Sic Radical com o programa "Curto Circuito" e foram cinco anos muito felizes e de grande aprendizagem. Em 2008 surgiu o programa "Fama Show" na Sic e durante oito anos, além deste projeto, apresentei os recordes do Guinness, o Circo do Mónaco, os diretos dos Globos de Ouro e estou neste momento com mais uma série do "Não Há Crise" aos domingos à noite na Sic. Estou muito grata à Sic por ser uma segunda família que sempre me tratou bem e me valorizou enquanto apresentadora. Dado que decidi sair do "Fama" e dedicar-me ao meu estágio na Ordem dos Nutricionistas na área da Investigação Científica (especificamente em nutrição na gravidez), creio que os formatos de televisão interessantes para mim passarão por esta minha área profissional atual (nutrição e alimentação na prevenção e tratamento das diversas patologias e manutenção da saúde).

Já desempenhou papéis no cinema, em filmes bem conhecidos dos portugueses como é o caso de *O Crime do Padre Amaro*. Vamos poder vê-la mais vezes no grande ecrã? O cinema é uma aposta para o futuro?

O cinema é uma grande paixão mas como espetadora e apreciadora. Gostei muito de participar nos filmes do realizador Alexandre Valente, na série *O Estranho*, na série *Uma Aventura* e nos filmes publicitários com alguma exigência a nível de representação que já fiz. Porém, nunca me considerei atriz e não tenho quaisquer planos nesse sentido, exceto, claro está, assistir a bons filmes, nomeadamente a boas longas-metragens do cinema europeu.

E outros projetos para o futuro? A Rita pode desvendar-nos algum?

Farei os exames à Ordem dos Nutricionistas em agosto, e claro, que a partir do momento em que esteja inscrita irei trabalhar ainda mais nesta área. Iniciei este percurso em 2011 com a licenciatura em Ciências da Nutrição que terminei em julho de 2015. Em dezembro, iniciei a minha investigação e em março tive de pedir para sair da equipa do "Fama Show", porque o tempo era escasso para tanto trabalho. Hoje estou muito feliz com o que aí vem nesta área mas ainda não posso desvendar muito destes planos.

Receitas saudáveis, uma boa alimentação e muito desporto. Sabemos que é uma fã incondicional desta receita e podemos confirmá-lo com a boa forma que apresenta. Existe algum segredo na sua receita

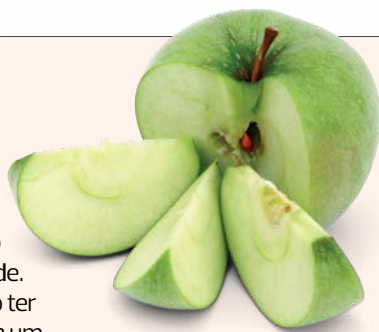


de vida saudável além destes ingredientes?

O sorriso e saúde do meu filho são a minha fonte da energia e felicidade. Para manter a boa forma, é preciso ter em conta que cada organismo tem um metabolismo diferente, mas há algumas bases comuns: beber no mínimo 2 litros de água por dia, praticar exercício físico, trocar os refrigerantes por sumos de fruta fresca, limitar o consumo de gordura, sal e açúcar, comer sopa todos os dias e comer várias vezes ao dia são bons truques para nos mantermos saudáveis.

Uma alimentação saudável. Esta é uma preocupação cada vez mais presente na vida das famílias portuguesas. Enquanto mãe, a Rita tem alguma sugestão do que devemos adotar no dia-a-dia nas refeições em família?

Enquanto mãe faço questão que o meu filho coma sopa e fruta ao almoço e jantar. No prato tem de ter uma boa fonte de proteína e tenho a sorte de adorar peixe,



Sou apoloquista daquela frase: "An apple a day keeps the doctor away."

que é ótimo para o seu desenvolvimento e crescimento saudável. É importante que a hora da refeição seja um momento feliz e de partilha onde a criança tem espaço para conversar e participar na vida da família.

Conhece algum truque que possa partilhar com os pais portugueses que promovam o cuidado com a alimentação infantil?

As crianças devem ser protegidas de todos os alimentos que tenham na sua composição açúcar e sal em excesso. Quanto mais tarde pudermos evitar o contacto com a *fast food* e os doces, melhor!

Como descreve a sua relação com a Celeiro?

Conheço as lojas e sou cliente.

Qual é a sua loja Celeiro preferida?

A que estiver mais perto de mim! Não há nenhuma loja que disponibilize produtos naturais, frescos, biológicos ou superalimentos de que possa não gostar!

Quais são os produtos Celeiro que nunca podem faltar lá em casa?

Os produtos frescos biológicos são os meus preferidos e também gosto muito dos chás drenantes que bebo frios, numa garrafa de 1,5 L, durante todo o dia.

Que produtos Celeiro aconselha aos seus fãs para que possam começar a promover o estilo de vida saudável?

Os produtos frescos, sempre disponíveis nas lojas, são uma excelente opção e, de preferência, biológicos. Sou apoloquista daquela frase: "An apple a day keeps the doctor away." Se nos tratarmos bem tendemos a ser mais felizes e naturalmente a vida corre melhor. Quero ainda deixar uma sugestão para quem me está a ler: façam uma horta, ainda que pequena, e cuidem do que depois vão comer... Sabe mesmo bem!



(À BASE DE SOJA TEXTURIZADA)
SABOR E TEXTURA SEMELHANTES À DA CARNE



biológico

vegetariano



NATURSOY®

sem corantes

sem conservantes

Distribuído por: **dietimport**
THE HEALTHY WAY

Rua 1º de Dezembro, 45 - 3º Dto.
1249-057 Lisboa - Portugal

apoioaocliente@dietimport.pt
www.dietimport.pt

À VENDA NAS LOJAS CELEIRO

Os iogurtes

e as várias alternativas vegetais

O iogurte é o produto obtido através da fermentação láctica por ação exclusiva dos microrganismos *Lactobacillus bulgaricus* e *Streptococcus thermophilus*.

O leite pasteurizado ou pasteurizado concentrado (desnatado ou não), a nata pasteurizada ou a mistura dos dois podem ser utilizados como matérias-primas. Existem iogurtes naturais, aromatizados, com polpa de fruta, pedaços e ainda com adição de açúcares ou edulcorantes. Quanto à textura, classificam-se em sólido, batido ou líquido. Distintos dos iogurtes, os leites fermentados utilizam no seu processo de fermentação bactérias específicas, como é o caso do género das bifidobactérias.

Os iogurtes e leites fermentados são um subproduto do leite presente no nosso dia-a-dia e apresentam uma maior digestibilidade relativamente ao leite.

Perfil nutricional

O iogurte é um alimento com um teor significativo em proteínas de alto valor biológico, ou seja, contém todos os aminoácidos essenciais nas proporções adequadas. A lactose é o principal hidrato de carbono presente, embora em menor quantidade quando comparado com o leite. O seu valor energético pode variar principalmente devido ao seu conteúdo

O leite de vaca é a principal matéria-prima do iogurte. No entanto, têm surgido iogurtes à base de leite de ovelha e cabra.

em gordura, maioritariamente saturada. A quantidade de vitaminas lipossolúveis (A, D, E e K) presentes também varia consoante o teor em gordura e, além destas, contém vitaminas do complexo B como a tiamina, riboflavina, niacina, ácido fólico, vitamina B6 e B12. O conteúdo em cálcio, potássio, fósforo, magnésio e zinco é comum aos produtos lácteos, e o iogurte não é exceção.

Variedades de iogurtes

Pelo seu valor no mercado, o leite de vaca é a principal matéria-prima do iogurte. No

Classificação de acordo com o teor de gordura	
Gordo	mínimo de 3,5% (m/m)
Meio gordo	entre 1,5 a 1,8% (m/m)
Magro	máximo de 0,3% (m/m)



Sabia que estes microrganismos devem estar vivos e ser abundantes no produto final? Conheça tudo o que precisa de saber sobre este alimento que deve ser incluído diariamente.

à base de leite de vaca sem lactose que permitem a inclusão dos iogurtes na dieta de quem sofre de intolerância.

O kefir é um produto tradicional da região do Cáucaso e consiste numa bebida que se obtém através da fermentação do leite, com uma seleção de microrganismos, em grãos de kéfir. O líquido é coado para separar o iogurte dos grãos, estando depois pronto a consumir. Uma fermentação mais curta confere um sabor suave e doce, enquanto uma mais prolongada torna o produto mais azedo. Apresenta, assim, uma relação direta com o iogurte e a diferença no tipo de fermentação confere um sabor (mais ácido) e textura únicas.

Alternativas vegetais ao iogurte...

Podem ser adequadas a pessoas com intolerância à lactose ou alergia às proteínas do leite e outras situações clínicas, em regimes vegetarianos e veganos e também para quem pretende variar.

... à base de soja

A soja está na base da alimentação de muitos países da Ásia há mais de 4000 anos. É rica em proteínas vegetais, contendo todos os aminoácidos essenciais, e contém igualmente teor considerável em

	ENERGIA (KCAL)	PROTEÍNAS (G)	HIDRATOS DE CARBONO (G)	AÇÚCARES (G)	LÍPIDOS (G)	LÍPIDOS SATURADOS (G)
Iogurte						
Natural Bio	70	4,2	4,7	4,7	3,6	2,5
Natural Açucarado Bio	77	3,1	12,4	12	1,6	1,1
Naturalsem Lactose Bio	56	4,5	5	5	1,8	1,1
Grego	96	9	3,8	3,8	5	3,6
Alternativas vegetais ao iogurte						
Soja Natural não Açucarado	43	4,0	0,5	0	2,3	0,4
Soja Aromatizado	75	3,6	9,3	8,8	1,9	0,3
Coco	183	2,3	3	0,5	18	13

Valores apresentados por 100 g de produto. Os teores apresentados podem variar de produto para produto.

ácidos gordos polinsaturados (nomeadamente ácido alfa-linolénico), vitaminas, como a tiamina, o ácido fólico, e minerais como o fósforo, cálcio, magnésio, ferro e zinco. Na culinária, é uma leguminosa muito versátil e por isso as alternativas ao iogurte à base de soja assumem-se como apenas um dos subprodutos possíveis. Os valores energéticos podem variar consoante a opção seja sem açúcar ou com adição de fruta e apresentam-se, geralmente, como fonte de proteínas e com baixo teor de gordura e gordura saturada.

... à base de coco

O coco é um fruto com sabor exótico caracterizado pelo alto teor em fibra, bem como presença de vitaminas e minerais como o fósforo, magnésio, ferro. A presença de gordura saturada, sob a forma de ácidos gordos de cadeia média, torna-o ideal para várias utilizações. Através da trituração e prensagem da polpa do coco maduro, obtém-se o leite de coco (que difere da água de coco), a partir do qual se preparam as cremosas e deliciosas alternativas ao iogurte, com aromas ou ao natural.



€5,80

IOGURTE GREGO NATURAL BIO SEM AÇÚCAR YONEST

500g

Delicioso iogurte grego feito a partir de leite fresco "do dia" e sem natas



€1,99

ALTERNATIVA AO IOGURTE À BASE DE COCO BIO HARVEST MOON

125g

Obtido a partir de leite de coco fresco. Isento de glúten, leite e soja. Sem açúcares adicionados (contém açúcares naturalmente presentes).

PRODUTO ELEITO CELEIRO



€1,49

PURÉ DE FRUTOS E IOGURTE BIO CASA GRANDE DE XANCEDA

90g

Com 25% de iogurte e 75% de fruta. Não necessita de frio, o que permite consumir em qualquer ocasião. Sem açúcares adicionados (contém açúcares naturalmente presentes). Sem conservantes, corantes ou aditivos artificiais.



€0,69

IOGURTE BAUNILHA SEM LACTOSE LAKTOFREI

150g

Feito a partir do melhor leite proveniente da Áustria. Iogurte biológico com 100% de sabor e 0% de lactose.



€3,15/€2,80

ALTERNATIVA AO IOGURTE, À BASE DE SOJA NATURAL BIO PROVAMEL

4x125g/500g

Alternativa ao iogurte, à base de soja Bio é leve, de fácil digestão e deliciosamente frutado. Todas as variedades são biológicas e contêm as mesmas culturas vivas do que os produtos lácteos equivalentes.



boas razões para escolher biológico

Não existe apenas uma razão para escolher biológico mas inúmeras, e estão associadas não só à qualidade nutricional como à saúde humana, biodiversidade e dignificação do trabalho, entre outros aspetos.

1

Redução da exposição a pesticidas sintéticos

A utilização de pesticidas sintéticos começou na década de 1930 nos Estados Unidos e, após a Segunda Guerra Mundial, disseminou-se rapidamente. O seu uso tinha como finalidade uma maior eficiência dos processos de produção, controlando os organismos indesejados e que prejudicavam as culturas: plantas (herbicidas), fungos (fungicidas) ou insetos (inseticidas). Um dos herbicidas mais utilizados em Portugal é o glifosfato, cuja utilização e potenciais riscos para a saúde têm estado a ser discutidos. Segundo a Agência Internacional para a Investigação do Cancro, uma secção especializada pertencente à Organização Mundial de Saúde (OMS), tanto o glifosfato como outros pesticidas organofosforados podem ter implicações graves para a saúde humana.

Direta ou indiretamente todos estamos expostos a estes compostos tóxicos, quer através do ar, da água ou dos alimentos que ingerimos.

2

Dignificação do trabalho e emprego

A agricultura biológica permite restituir ao agricultor o reconhecimento tendo em conta a sua função importante ao nível da manutenção dos ecossistemas e ambiente. Permite também a revitalização dos meios rurais e a criação de mais emprego, inclusive na classe mais jovem da população, que vê na agricultura sustentável um futuro.

3

Valor nutritivo e mais sabor

O recurso a monoculturas e a pesticidas sintéticos, comuns na agricultura intensiva, é responsável pela poluição dos

Produtos biológicos

O Celeiro colabora ativamente com agricultores nacionais de modo a fazer-lhe chegar os melhores alimentos frescos biológicos.



AZEITE BIOLÓGICO

250ml, €2,70

500ml, €4,45

750ml, €6,20

a partir de
€2,70



OVOS BIOLÓGICOS VIDA CELEIRO

6 unidades M/L

€2,39



Na agricultura biológica não se recorre a pesticidas sintéticos que, de acordo com estudos toxicológicos, estão associados a diversas patologias. Além da prevenção da contaminação alimentar, preserva-se a pureza da água que consumimos e a biodiversidade global dos ecossistemas.

solos e da água. Trata-se de um método que é responsável pelo empobrecimento dos solos, esgotando-os. Este facto origina uma alteração bem perceptível no sabor dos alimentos. Por sua vez, os solos regenerados como acontece na agricultura biológica, permitem o desenvolvimento de plantas com um aroma e cor autênticos. Permitem ainda a obtenção de alimentos mais nutritivos, essencialmente em vitaminas, minerais e compostos bioativos, genericamente designados fitoquímicos. Estes compostos definem, normalmente, o sabor e cor do alimento e são muito importantes para a sobrevivência da planta, ajudando no crescimento e defesa contra bactérias e predadores e a proteger dos danos causados pelo sol.

Clearspring



100% FRUIT on the go

O verdadeiro sabor da fruta biológica, colhida no seu pico de maturação.
100% de puré de fruta, irresistível e prático para adultos e crianças!

- ✓ Sem sal ou açúcar adicionados
- ✓ Sem conservantes
- ✓ Sem concentrados ou água adicionados
- ✓ Sem aditivos



Gama Original



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.

As dietas

que estão a dar que falar

Nem sempre é fácil analisar toda a informação sobre a multiplicidade de dietas que surgem quase diariamente e ter espírito crítico necessário para formular uma opinião sólida, distinguindo o que realmente é ciência do que é moda. A *Vida Celeiro* dá-lhe uma ajuda.

A alimentação humana tem despertado, cada vez mais, um grande interesse na comunidade científica e é considerada uma mistura de ciência, tradição, preferência, disponibilidade, necessidades, pressões sociais e emoção. Deste modo, é normal que a nossa alimentação sofra alterações consoante as modas e as tendências.

As últimas décadas têm sido particularmente ricas no aparecimento das mais variadas dietas para um sem-fim de finalidades e preferências.

Dieta vegetariana

A dieta vegetariana é um regime alimentar no qual a carne e o peixe, bem como outros produtos de origem animal, são excluídos. Existem vários tipos ou níveis de vegetarianismo, uns mais radicais do que outros. Os tipos mais comuns são o ovo-lacto-vegetariano, lacto-vegetariano, vegetariano e vegans, e os menos comuns os frutívoros e crudívoros. Este tipo de regime, quando bem feito, pode ser muito benéfico. Vários estudos têm demonstrado a relação entre o consumo excessivo de

carne e de produtos de origem animal e diversos problemas de saúde. Como acontece com qualquer outro regime alimentar quando não há variedade e equilíbrio, o organismo acaba por ser prejudicado, resultando em carências a vários níveis.

Prós:

- ♥ Previne doenças cardiovasculares
- ♥ Previne a hipertensão arterial
- ♥ Previne a Diabetes tipo II
- ♥ Previne determinados tipos de cancro
- ♥ É mais económica!

Contras:

- ♥ Tendência a vir a sofrer de défices nutricionais
- ♥ Consumo excessivo de hidratos de carbono
- ♥ Maior preocupação com o planeamento das refeições

Crudivorismo

O crudivorismo, ou *Raw food*, consiste numa alimentação à base de produtos vegetais, não processados ou cozinhados acima dos 42 °C. Deste modo são preservadas as enzimas que auxiliam o próprio processo de digestão, bem como de outros processos metabólicos que resultam na produção de energia e desintoxicação do organismo. Esta alimentação baseia-se no consumo de alimentos de origem biológica, ricos em vitaminas, minerais, enzimas e fitonutrientes como legumes, frutas, oleaginosas, sementes e germinados. Exclui alimentos de origem animal, mel, açúcar, sal refinado, soja e tofu.

Prós:

- ♥ Aumento de energia
- ♥ Melhora o aspeto da pele
- ♥ Melhora as digestões
- ♥ Promove a perda de peso
- ♥ Reduz o risco de doenças cardíacas

Contras:

- ♥ Dieta pouco variada.
- ♥ Maior tendência de vir a sofrer de défices nutricionais
- ♥ Difícil de seguir
- ♥ Necessidade obrigatória de suplementação



Prós:

- ♥ Rica em óleos polinsaturados essenciais (ômega-3)
- ♥ Rica em fibras, proteínas, vitaminas, minerais e antioxidantes
- ♥ Promove o emagrecimento
- ♥ Exclusão de alimentos processados
- ♥ Previne a Hipertensão Arterial

Contras:

- ♥ Não está adaptada à vida moderna
- ♥ Alimentação mais monótona
- ♥ Difícil de seguir

Dieta do Paleolítico

A dieta do Paleolítico consiste num regime alimentar que tem como princípio a alimentação dos nossos antepassados que viveram durante o período do Paleolítico. Neste período a base da alimentação era a carne, insetos, ovos, frutos de casca rija, folhas, frutos, bagas e algumas raízes. Este regime exclui os produtos lácteos, cereais, leguminosas, açúcar e alimentos processados. A diminuição do consumo de alimentos processados pode trazer inúmeros benefícios para a saúde, como indicam vários estudos. Quando o objetivo é a perda de peso, esta dieta pode ser realmente eficiente. Como em qualquer regime alimentar em que são excluídos determinados tipos de alimentos, a dieta do Paleolítico apresenta algumas desvantagens. É preciso ter em consideração que a prática de um regime alimentar que se centra, quase por completo, no consumo de gorduras e proteínas pode sobrecarregar o fígado e os rins e dar origem a alguns problemas de saúde no futuro.

Dietas detox

Uma alimentação desadequada e a poluição ambiental, entre outros fatores, levam o nosso organismo a acumular substâncias tóxicas que, a longo prazo, podem provocar desequilíbrios, mal-estar e até mesmo doenças. Hipócrates já falava em desintoxicar, ou seja, remover substâncias tóxicas do organismo, e desde então este tema está em voga.

O objetivo principal deste tipo de dieta não é propriamente o emagrecimento mas restabelecer, através da alimentação, o equilíbrio do organismo.

Há vários tipos de dietas detox. As mais simples podem consistir apenas na inclusão ou no aumento do consumo de produtos de origem biológica ou na remoção gradual de produtos de origem animal e alimentos processados. As mais rigorosas podem consistir numa alimentação à base de líquidos após a retirada progressiva

de alimentos sólidos. As dietas detox apresentam alguns benefícios, sempre e desde que realizadas de forma consciente. Regra geral, as dietas detox demasiado rigorosas, principalmente as que consistem apenas no consumo de líquidos, não devem ser mantidas por longos períodos pois podem tornar-se perigosas para a saúde.



Prós:

- ♥ Promove o consumo de frutas e legumes.
- ♥ Melhora o aspeto da pele e da celulite.
- ♥ Previne a retenção de líquidos.
- ♥ Dieta rica em fibras, vitaminas e minerais.

Contras:

- ♥ Promove a fraqueza e cansaço geral.
- ♥ Fraca sensação de saciedade.
- ♥ Difícil de seguir.
- ♥ Não promove a aquisição de hábitos alimentares saudáveis.
- ♥ Pode provocar carências nutricionais.



€3,30

TOFU DEFUMADO BIO NATURSOY

250g

O tofu é uma alternativa de qualidade às proteínas de origem animal e é elaborado a partir da soja.



€5,40

SEITAN FRESCO BIO NATURSOY

250g

O seitan é a proteína do trigo, o glúten, e é também uma alternativa de qualidade às proteínas de origem animal.



€1,99

ALKALIZE & DETOX AMAZING GRASS

8g de preparado em pó

Preparado instantâneo em pó formulado com uma mistura de erva trigo e ingredientes biológicos.

PRODUTO ELEITO CELEIRO



€3,89

INFUSÃO BIO DETOX LIMÃO YOGI TEA

17 saquetas

Deliciosa infusão biológica com dente-de-leão, alcaçuz, gengibre e casca de limão.



€1,79

BARRA RAW DE FRAMBOESA E AÇAÍ/BAOBÁ E ANANÁS BIO BEOND

35g

Isenta de glúten. Isenta de produtos lácteos. Isenta de soja. Vegan. Paleo.



€6,59

FRUTOS SECOS MIX BIO NATUREFOODS

250g

Com alto teor em fibra e fonte de proteína. Adequado a vegans.

O glúten é uma proteína naturalmente presente em cereais como o trigo, centeio, cevada, malte e aveia.



A alimentação humana tem despertado, cada vez mais, um grande interesse na comunidade científica e é considerada uma mistura de ciência, tradição, preferência, disponibilidade, necessidades, pressões sociais e emoção.

Dietas sem glúten

O glúten é uma proteína naturalmente presente em determinados cereais como o trigo, centeio, cevada, malte e aveia (por contaminação cruzada). Aquela que em tempos foi uma dieta seguida quase exclusivamente por pessoas com doença celíaca, atrai cada vez mais seguidores. Esta dieta elimina por completo alimentos que contenham ou possuam glúten na sua elaboração.

A maioria da comunidade científica ainda se apresenta relutante em relação aos benefícios para o organismo da eliminação do glúten; no entanto, têm surgido vários artigos científicos a defender este regime alimentar na prevenção e/ou melhoria de algumas situações como Alzheimer, depressão, transtornos gastrointestinais e autismo, entre outros.

A dieta sem glúten não possui qualquer desvantagem relevante. O mais importante é ler bem a lista de ingredientes dos produtos sem glúten para garantir que faz escolhas inteligentes.

Prós:

- ♥ Acredita-se que pode prevenir e melhorar os sintomas de várias situações clínicas

Contras:

- ♥ É difícil encontrar opções sem glúten nos restaurantes

O segredo está no equilíbrio

Deve escolher o regime alimentar que mais se adequa às suas necessidades. No entanto, dietas nutricionalmente equilibradas, sem restrições drásticas, ricas em fibras, vitaminas e antioxidantes, são a opção mais segura para atingir os seus objetivos. As dietas mais restritivas, mantidas por um curto período de tempo, podem ser uma solução para pessoas saudáveis que procuram resultados rápidos. O aconselhável é que as dietas sejam realizadas sob a supervisão de um profissional de saúde habilitado.



€2,90

CORN FLAKES SEM GLÚTEN SCHÄR

250g
Cereais corn flakes sem glúten, ovos, leite ou soja.



€3,10

BOLACHAS COBERTAS COM CHOCOLATE DE LEITE SEM GLÚTEN SCHÄR

3x50g
Bolachas digestivas cobertas com chocolate de leite.



€3,42

PÃO DE FORMA VITAL SEM GLÚTEN SCHÄR

350g
Pão de forma com sementes de girassol e de linho, sem glúten, fatiado.



€3,49

CUŞCUZ SEM GLÚTEN SCHÄR

375g
Cuscuz sem glúten, com farinha de milho.



€28,32

VITAMINA B12 1000 MCG SOLGAR

250 comprimidos
Suplemento alimentar de vitamina B12 (como cianocobalamina). Contribui para a diminuição do cansaço e da fadiga.

PRODUTO ELEITO CELEIRO



€1,50

FRUTOS SECOS E SOJA ACTI-SNACK

40g
Mix de amêndoas, sementes de abóbora e grãos de soja torrados no forno com arandos vermelhos secos. Sem glúten.

Farmodiética

Reumadol[®]

Funcionamento normal das cartilagens **FORTE**

Movimento *sem limites*

Fórmula avançada com:

**Glucosamina &
Condroitina de
Absorção Rápida**



Bom-dia,

pequeno-almoço nutritivo!

São muitos os estudos que associam a ingestão de um pequeno-almoço equilibrado a melhorias relacionadas com vários aspetos como o índice de energia e vitalidade, memória e concentração.

Benefícios da fibra

- ♥ Aumento do volume gástrico, contribuindo para um melhor controlo do apetite.
- ♥ Aumento do volume e consequente motilidade intestinal.
- ♥ Proliferação das bactérias protetoras dos intestinos.
- ♥ Regulação da velocidade de absorção de açúcares.
- ♥ O consumo de fibra deve ser de 25 a 30 g diários.



O que deve fornecer?

O pequeno-almoço é a primeira refeição do dia após um jejum de 7 a 9 horas, por isso tem uma função importante na reposição dos nutrientes essenciais à realização de funções básicas, tanto físicas como cognitivas. No entanto, não basta tomar o pequeno-almoço. Também é essencial proceder a uma escolha adequada dos alimentos que o compõem. Embora seja uma refeição principal, não deve ser exagerado em termos de quantidade. Refeições muito abundantes contribuem para o aumento do fluxo sanguíneo ao nível do sistema digestivo e consequente diminuição a nível cerebral, o que contribui para uma menor capacidade de concentração e mais sonolência. Além da quan-

tidade, a qualidade também é determinante. Deste modo, deve incluir os vários nutrientes de que o corpo necessita para funcionar corretamente: hidratos de carbono, gorduras, proteína, fibra, vitaminas e minerais.

Os hidratos não devem ser esquecidos

São a principal fonte energética na nossa dieta, sendo todos convertidos, mais ou menos rapidamente, em glicose. A glicose é um substrato essencial para todos os tecidos, nomeadamente para o cérebro. O ideal é optar por hidratos de carbono de absorção mais lenta, que se encontram essencialmente no pão elaborado com farinhas integrais e cereais integrais.

Estes permitem uma absorção mais lenta da glicose, contribuindo para um fornecimento energético mais gradual e uma saciedade mais prolongada.

Muita fibra

As fibras alimentares são um conjunto de substâncias, presentes nos alimentos de origem vegetal, que não são digeridas pelas bactérias intestinais e apresentam um baixo valor calórico associado (2 kcal/g). Existem dois tipos de fibras: as solúveis, que estão presentes essencialmente na fruta, hortícolas e alimentos que contêm aveia e cevada, assim como nas leguminosas; relativamente às insolúveis, estão presentes nas hortaliças e cereais inteiros, assim como derivados

(pão, cereais de pequeno-almoço, massas e arroz integrais).

As proteínas

São essenciais para a estrutura e função metabólica do organismo. Cerca de metade das proteínas encontra-se nos tecidos estruturais como músculos e pele. Estudos mostram que em certos casos, como obesidade e/ou diabetes, é benéfico o consumo de maior quantidade de proteínas e de gorduras em detrimento dos hidratos de carbono, pois o tempo de esvaziamento gástrico será mais prolongado. A digestão torna-se um pouco mais lenta e a absorção dos nutrientes prolonga-se, adiando-se, deste modo, a sensação de fome.

Os alimentos que fornecem proteínas e podem ser incluídos no pequeno-almoço são os ovos, laticínios, frutos secos e sementes (chia, linho, girassol, etc.).

As gorduras também importam

É o macronutriente que fornece mais energia por grama, sendo por isso o que tem maior densidade energética. As gorduras são essenciais para o bom funcionamento do organismo a variados níveis: fornecimento de energia às células, veículo de vitaminas lipossolúveis, componente estrutural do tecido cerebral, entre outros. Fornecem energia e também contribuem para aumentar a saciedade. Devem ser privilegiadas as gorduras insaturadas.

Os frutos secos são compostos por cerca de 15 a 20% de proteínas e 50 a 60% de lípidos, sendo essencialmente insaturados

O pequeno-almoço deve fornecer nutrientes em quantidades adequadas de forma a otimizar as capacidades cognitivas, energia e bem-estar, devendo corresponder a cerca de 20% a 25% da energia total obtida da alimentação diária.



Dicas para um pequeno-almoço mais diversificado:

- ♥ Interiorize que o pequeno-almoço é fundamental e reserve 10 a 15 minutos para mastigar pausadamente os alimentos.
- ♥ Em alternativa ao leite e iogurtes pode escolher as opções vegetais e mesmo variar entre estas, por exemplo: bebida de soja, arroz, aveia, avelã, amêndoa ou "iogurtes vegetais" de soja ou coco.
- ♥ Inclua sempre fruta no seu pequeno-almoço.
- ♥ Inclua cereais integrais (pão ou cereais de pequeno-almoço).
- ♥ Beba uma chávena de chá verde pela manhã de modo a ingerir mais líquidos e retirar todos os benefícios do chá: antioxidante, coadjuvante num regime de emagrecimento, ligeiramente diurético.

(mono ou polinsaturados – ómega –3 e 6). São ricos em fibra, beneficiando duplamente a saciedade. As sementes (linhaça, sésamo, abóbora ou chia) são boas fontes de ácidos gordos essenciais, proteína e minerais.

Vitaminas e minerais

São micronutrientes e, embora necessários em quantidades reduzidas, são determinantes para o bom funcionamento geral, nomeadamente a função reguladora, manutenção da massa óssea (cálcio, vitamina D), funcionamento do sistema nervoso (por exemplo, magnésio, niacina, vitaminas B6 e B12), entre muitas outras. Deverá assegurar a inclusão de, pelo menos, três a quatro alimentos de grupos diferentes para garantir um aporte diversificado dos nutrientes mencionados.



PRODUTO ELEITO CELEIRO

€9,99

LIZIS GRANOLA BIO THE HEALTH STORE

500g

Com aveia integral e tostada, frutos secos e sementes. Com alto teor em fibra.



€3,20

FLOCOS DE AVEIA FINOS BJO SEM GLÚTEN BAUCK HOF

475g

Ideal para o seu pequeno-almoço, misturado com leite, sumo, iogurtes, etc. Pode ainda ser utilizado para confeccionar pão, biscoitos, etc.



€3,79/€5,99

MEL DE ROSMANINHO BIO NATUREFOODS

250g/500g

Mel biológico de néctar proveniente de uma flora diversificada da qual se destaca o rosmarinho.



€1,99

BEBIDA DE SOJA ADOÇADA COM MAÇA + CÁLCIO PROVAMEL

1L

As bebidas Provamel proporcionam uma experiência de verdadeira frescura. Podem ser usadas em sobremesas ou em cereais, para desfrutar de um pequeno-almoço delicioso.



€2,49

FLOCOS 5 CEREAIS BIOLÓGICOS NATUREFOODS

500g

Cereais provenientes de agricultura biológica à base de flocos de trigo, centeio, cevada, aveia e arroz.

Sugestões

para o pequeno-almoço

O pequeno-almoço, tal como qualquer outra refeição, deve ser ajustado às necessidades individuais e ter em conta os fatores diferenciadores de cada indivíduo, como idade, sexo, a prática de atividade física, patologias existentes, etc.

Pequeno-almoço para as crianças

1 pessoa

ingredientes

- ♥ 200 ml de leite biológico
- ♥ 30 g de flocos de aveia biológica
- ♥ 1 colher de chá de mel (10 g)
- ♥ ½ maçã ralada ou em cubos

PREPARAÇÃO

Cozer os flocos de aveia no leite durante cerca de 2 minutos, mexendo sempre. Servir numa taça e adicionar a maçã e o mel.

FORNECE APROXIMADAMENTE:

275 kcal
4 g de fibra
(rico em fibra)

Nota: pode cozer a aveia no dia anterior e guardar no frigorífico. Aqueça pela manhã e junte os restantes ingredientes.



€2,39

OVOS BIOLÓGICOS VIDA CELEIRO M/L

6 Ovos
Ovos frescos provenientes de agricultura biológica.



€1,99

PÃO ALEMÃO INTEGRAL 8 CEREAIS PEMA

500g
Pão de cereais com alto teor em fibra. Os cereais incluem centeio, cevada, trigo, aveia, trigo espelta, milho, milho-miúdo e arroz. Contém ainda sementes de linho.



Sob consulta na loja

FRUTA BIOLÓGICA

O Ceileiro colabora ativamente com agricultores nacionais de modo a fazer-lhe chegar os melhores alimentos frescos biológicos.



€4,20

MISTURA DE FRUTOS DO BOSQUE ULTRACONGELADA BIO NATURAL COOL

300g
Frutos biológicos suculentos e deliciosos ao longo de todo o ano. Variedades: framboesas, mirtilos, mistura de frutos do bosque, mistura de frutos tropicais.



a partir de €7,49

GAMA SHINE

Incrível seleção de superalimentos para o seu batido, sumo, iogurte ou cereais. Com moringa, spirulina, proteína de cânhamo e proteína de ervilha.

Pequeno-almoço

1 pessoa

ingredientes

- ♥ 200 ml de Bebida Provamel Biológica de soja adoçada com maçã com cálcio
- ♥ 40 g de flocos biológicos Naturefoods 5 cereais
- ♥ 1 colher de sopa de sementes de linhaça moída
- ♥ 60 g (cerca de 3 colheres de sopa) de mirtilos, framboesas, amoras ou morangos de agricultura biológica*

FORNECE APROXIMADAMENTE:

340 kcal
10 g de fibra
(alto teor em fibra)

* Existem disponíveis frutos ultracongelados de agricultura biológica.

Pequeno-almoço proteico

1 pessoa

ingredientes

- ♥ 1 ovo Vida Ceileiro mexido
- ♥ 1 fatia de pão alemão integral Pema (8 cereais)
- ♥ 10 g de Shine Proteinamix
- ♥ 200 ml de Sumo Vitamont Bio Laranja ou outro sabor

DICA: Misture o Shine Proteinamix no copo de sumo

FORNECE APROXIMADAMENTE:

340 kcal
6 g de fibra
(alto teor em fibra)
Alto teor de proteína (15%)



AVEIA SOLÚVEL INSTANTÂNEA

Finos flocos. 100% de aveia integral.

A forma mais saborosa e prática
para começar o dia.



Fonte de proteína;
Alto teor em fibra;
Alto teor em vitamina B1, magnésio e ferro.*

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

Uma família preparada para o **inverno**

Não seria ótimo conseguir passar o próximo inverno sem constipações e manter a sua família protegida durante esta época? Saiba que passos são essenciais na prevenção para se preparar para o tempo mais frio que se avizinha.

Sistema imunitário fortalecido

Um sistema imunitário forte é a melhor proteção contra gripes e constipações. Mas como potenciar o nosso sistema imunitário e conseguir um sistema de defesas reforçado? A prevenção é essencial: ter um dia-a-dia sem stresse, um padrão de sono diário adequado, praticar exercício físico regular assim como a manutenção equilibrada das necessidades nutricionais.

Reduzir o stresse

É importante saber que o stresse crónico, devido à correria do dia-a-dia, pode aumentar a suscetibilidade para as constipações independentemente do seu estilo de vida e das medidas que toma para proteger a sua saúde. Parece

que o stresse modifica alguns fatores imunitários e pode levar, por exemplo, à inflamação das vias respiratórias. Por isso, é importante arranjar uma maneira de reduzir o stresse do seu dia, praticando exercício físico algumas vezes por semana, fazendo ioga, meditação ou recorrendo a outras técnicas de relaxamento.

Sono em dia

Se tiver um padrão de sono desequilibrado, isso irá afetar de modo negativo o seu sistema imunitário. Sabemos que o sono profundo estimula o sistema imunitário, enquanto a privação do mesmo tem o efeito oposto. O ideal é tentar ter um sono descansado de cerca de 7 a 8 horas diárias.

As gripes e constipações são infeções comuns nos meses de Inverno. A constipação é de facto a mais comum, mas também a menos grave.

Muitas vezes é difícil pôr em prática todas as estratégias, daí a procura por produtos que nos assegurem alguns nutrientes e/ou compostos que sabemos que podem ajudar a estimular o nosso sistema natural de defesa.

Necessidades nutricionais

Manter uma dieta completa, variada e equilibrada garante a ingestão de todas as vitaminas e minerais importantes para manter um funcionamento eficaz do sistema imunitário. Mas sejamos honestos: cumprir tudo todos os dias não é tarefa fácil. Muitas vezes é difícil pôr em prática todas as estratégias, daí a procura por produtos que nos assegurem alguns nutrientes e/ou compostos que sabemos que podem ajudar a estimular o nosso sistema natural de defesa.

Compostos importantes

Existem alguns compostos que nos podem tornar menos suscetíveis. Veja com o que pode contar para prevenir e diminuir as probabilidades de contrair as patologias mais comuns desta época. Quando falamos de reforço imunológico são vários os nutrientes imprescindíveis. A vitamina C, a vitamina D3 e o mineral zinco são exemplo disso, contribuindo para o normal funcionamento do sistema imunitário. Além destes nutrientes há outras substâncias naturais como a planta equinácea, o alho ou os cogumelos (como o *shiitake* e *reishi*), cujos compostos ativos ajudam a potenciar a função imunitária.

Equinácea

A equinácea é hoje em dia recomendada para estimular as defesas do organismo e reduzir a duração dos sintomas das gripes e constipações (como corrimento nasal, garganta inflamada e febre). Os compostos ativos presentes nesta planta (como os polissacáridos) são substâncias que sabemos serem responsáveis por ajudarem a ativar o sistema imunitário.

Vitamina C e zinco

A vitamina C e o zinco são nutrientes importantes de suporte imunitário. Estudos mostraram que por exemplo a vitamina C reduz a duração e severidade dos sintomas das constipações e alguns autores sugerem que diminui o risco de ficar constipado.

Embora o papel da vitamina C (ácido ascórbico) na prevenção e no tratamento da constipação comum tenha sido controverso durante os últimos 60 anos, as evidências sugerem que a suplementação pode ser útil sobretudo nos indivíduos sujeitos à prática de exercício físico intenso ou a ambientes mais frios. O zinco é também um nutriente indispensável na função imune, crucial para uma normal função e desenvolvimento das células que regulam a imunidade. Ambos os nutrientes (vitamina C e zinco) desempenham assim um papel importante na resistência do organismo contra agentes infecciosos.



€22,44

EQUINÁCEA SOLGAR

60 cápsulas vegetais

Extrato estandarizado das partes aéreas e da raiz de equinácea.



€37,02

REISHI SHITAKE MAITAKE SOLGAR

50 cápsulas vegetais

Reúne os benefícios de 3 cogumelos usados tradicionalmente na medicina oriental: *Reishi* (*Ganoderma lucidum*), *Shiitake* (*Lentinus edodes*) e *Maitake* (*Grifola frondosa*).



€16,43

KANGAVITES VITAMINA C SOLGAR

90 comprimidos mastigáveis

Suplemento alimentar com vitamina C em deliciosos comprimidos mastigáveis.

PRODUTO ELEITO CELEIRO



€9,10

ÓLEO DE FÍGADO DE BACALHAU SEVEN SEAS

150 ml

Suplemento alimentar em xarope com sumo de laranja e óleo de fígado de bacalhau puro, com ómega-3 e vitaminas C, D + E



€8,99

IMMUNOKIND MAMMA NATURA

150 comprimidos

Produto homeopático. Tradicionalmente utilizado para aumentar a resistência contra as infeções recorrentes do trato respiratório superior.



Vitamina D

A vitamina D exerce vários efeitos na função imunitária. Evidências recentes sugerem que influencia diversas vias, tendo efeito no aumento das defesas nas mucosas e, simultaneamente, na redução da inflamação excessiva. Estes dados suportam a evidência do papel da vitamina D na redução do risco de infeções do trato respiratório.

Alho e cogumelos *reishi*, *shiitake* e *maitake*

De acordo com um estudo publicado no *Journal of Nutrition* de 2016 de um investigador da Universidade da Florida, a suplementação com extrato de alho envelhecido pode melhorar a função das células imunológicas. A capacidade de reforço do sistema imunitário do alho parece dever-se aos seus compostos de enxofre, como a alicina.

Os cogumelos como o *shiitake* e o *reishi* são ricos em beta-glucanos. Dados re-

centes sugerem que estes compostos possuem uma elevada capacidade imunomoduladora, estimulando a atividade das células do nosso sistema imunitário e possibilitando o rápido reconhecimento e resposta ao agente patogénico.

Proteger as crianças é proteger a família

A incidência de constipações é de facto mais elevada entre as crianças, e se uma criança contrair uma gripe ou constipação é provável que a família também desenvolva sintomas. Alguns hábitos de prevenção podem proteger os seus filhos e reduzir a incidência de infeções em toda a família.

Prevenção crianças

Ensine as crianças a lavarem as mãos com frequência, principalmente depois de utilizarem a casa de banho, após um espirro ou um ataque de tosse e antes de cada refeição ou lanche.

Para estimular o sistema imunitário nas crianças destacamos o óleo de fígado de bacalhau (pela sua riqueza em vitamina A e D), os probióticos e a vitamina C. Pode também apostar num produto homeopático, tradicionalmente utilizados para aumentar a resistência das crianças contra as infeções.



Como devemos lavar as mãos?



1 Molhe as mãos com água morna corrente, feche a torneira e ensaboe.



2 Lave esfregando uma mão na outra com o sabão. Assegure-se de que lava também as costas das mãos, entre os dedos e debaixo das unhas.



Ensine as crianças a lavarem corretamente as mãos.

3 Esfregue as mãos durante cerca de 20 segundos.



4 Passe por água corrente.



5 Seque as mãos usando uma toalha ou um secador de mãos.

Rebuçados de ervas Suíças sem açúcar



Ingredientes da amostra do Rebuçado de Flores de Sabugueiro:
Isomalte, acidificante (ácido málico), extrato (0,6%) de flores de sabugueiro e mistura de ervas suíças Ricola,
sumo de limão concentrado ,edulcorantes (aspartame, acessulfame-K), aromas naturais e extratos de frutas e plantas.

Ricola[®]
O segredo é Chrütercraft

"Chrütercraft" é uma mistura exclusiva de ervas

Com uma combinação exclusiva de ervas suíças, os rebuçados Ricola têm um efeito suavizante e um sabor verdadeiramente inesquecível.

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.
www.ricola.com




Regresse com



energia



Depois da época relaxada de férias há que reunir forças e energia para regressar ao ritmo habitual. Conheça as estratégias e leia as nossas sugestões para um regresso energético e positivo.





Fonte de energia

♥ **Volte ao ginásio ou inicie a prática regular de exercício físico:** Contrariamente ao pensamento de que o exercício físico irá cansá-lo(a) ainda mais, estudos demonstram que o exercício regular e ligeiro, sobretudo em indivíduos sedentários, irá promover a redução da sensação de fadiga e permitir ao corpo obter mais energia.

♥ **Não deixe o stresse comandar a sua vida:** embora seja considerado um mecanismo normal do organismo, se o stresse está repetidamente presente no seu dia poderá levar a uma diminuição da resistência física e psicológica do corpo. Procure algumas técnicas de relaxamento e tente comunicar com os outros.

♥ **Respeite as horas de sono diárias:** confirme o número de horas que dedica ao descanso noturno e tente respeitar cerca de 7 a 8 horas de descanso diário. Reserve algum tempo para abrandar antes de se deitar. O sono é essencial para restabelecer a energia no nosso organismo e promover o bem-estar.



Outras fonte de energia

Os minerais como o ferro, cobre, zinco e as vitaminas do complexo B, como a biotina, vitamina B6, B12 e B5, são importantes para obtermos níveis de energia adequados. Muitos destes nutrientes encontram-se envolvidos em reações bioquímicas responsáveis pela produção de energia no nosso organismo. Os antioxidantes também são ajudas importantes, nomeadamente as vitaminas C, E e a coenzima Q10.

Plantas

Tanto o ginseng como a rodiola são plantas consideradas adaptogénicas –que adaptam o organismo a situações de stresse físico e mental.

Ginseng

Tem a capacidade de otimizar o equilíbrio do organismo e estimular a resistência, influenciando a capacidade de trabalho, quer físico quer mental.

O ginseng tem um teor elevado de ginsenosídeos, estes compostos atuam no organismo acalmando em caso de stresse e estimulando quando necessário, funcionando consoante a necessidade e adaptando o organismo às diferentes situações.

Rodiola

A rodiola acalma o sistema emocional e também ativa e energiza as funções cognitivas cerebrais. O extrato de rodiola tem demonstrado impulsionar as capacidades de memória e aprendizagem. Afasta o stresse que interfere muitas vezes com a concentração e atenção, deixando a mente alerta e com capacidade para atuar.

Os seus compostos ativos melhoram ainda o transporte de percursoros da serotonina para o cérebro, estando assim associados à melhoria de humor.





Não deixe o stress comandar a sua vida.



Manter a calma e gerir a ansiedade

A ansiedade é um sintoma cada vez mais frequente devido ao ritmo de vida acelerado e incumprimento do ritmo do próprio organismo, nomeadamente dos períodos necessários de descanso. Se o sintoma de ansiedade aumentar aquando do seu regresso, ou mesmo se não consegue descansar bem durante a noite, alguns suplementos à base de plantas podem ser benéficos, nomeadamente a valeriana, lúpulo, papoila-da-califórnia e passiflora, que favorecem o

relaxamento de forma natural. Também a terapia desenvolvida pelo conceituado médico inglês Dr. Edward Bach, à base de extratos de flores recolhidas ainda na maioria no jardim original da sua casa – florais de Bach –, pode constituir uma preciosa ajuda na gestão da sobrecarga emocional e na luta contra o stress e os seus efeitos. Além da mistura denominada RESCUE, que combina cinco importantes florais de Bach, existe a possibilidade de escolher e combinar os florais mais indicados aos seus sintomas.

Fuja da depressão e dos sintomas que o(a) entristecem. Saiba que existem soluções naturais que podem ajudar no alívio dos sintomas:

- ♥ O hipericão ou erva-de-são-joão (na Alemanha o antidepressivo mais receitado) é uma planta cujas propriedades a tornam indicada nos sintomas de depressão e ansiedade.
- ♥ As sementes de *Griffonia simplicifolia*, planta que sintetiza um precursor da serotonina – neurotransmissor com um papel importante no nosso sistema nervoso e no estado de humor.
- ♥ Não podemos esquecer a importância das vitaminas do complexo B e dos concentrados de óleo de peixe (ricos em ómega-3) para a saúde cerebral – cuja carência é comum em casos de depressão.



PRODUTO ELEITO CELEIRO

€20,30

AMPOLAS GINSENG E GELEIA REAL ORTIS

10 ampolas
Ginseng Dinastia Imperial com reforço de Geleia Real e sem álcool.



€17,12

MEGASORB VITAMINAS DO COMPLEXO B SOLGAR

50 comprimidos
Com vitamina B1, B2, B3, B5, B6, biotina, colina, ácido fólico e B12.



€11,55

SLEEP&GO ORTIS

36 comprimidos
Suplemento alimentar à base de erva-cidreira, papoila-da-califórnia, lúpulo e passiflora.



€26,04

RODIOLA SOLGAR

60 cápsulas vegetais
Extrato de raiz de rodiola. Fornece extrato estandardizado da raiz de rodiola (*Rhodiola rosea*).



€14,85

NERVOVIT COM VALERIANA BIONAL

90 comprimidos
Extrato de raiz de valeriana.



A partir de €6,76

RESCUE REMEDY FLORAIS DE BACH NELSONS

20ml
Rescue Remedy® – essências florais numa solução de álcool vínico.

Vitaquell

GAMA DE COCO BIOLÓGICO



ÓLEO VIRGEM
gordura vegetal

CREME PARA BARRAR
com coco ralado

MARGARINA
vegetal



Distribuído por: **dietimport**
THE HEALTHY WAY

Rua 1º de Dezembro, 45 - 3º Dto.
1249-057 Lisboa - Portugal

apoioaocliente@dietimport.pt
www.dietimport.pt

A VENDA NAS LOJAS CELEIRO

As algas são uma fonte natural de iodo.



Iodo

uma fonte de saúde e bem-estar

O iodo é um oligoelemento essencial que contribui para o normal funcionamento do sistema nervoso e para a normal função cognitiva.

O iodo é um nutriente mineral importante para o funcionamento correto da tireoide, pois quando a sua função está diminuída há tendência para o aumento de peso.

A deficiência de iodo no corpo pode causar bócio, hipertireoidismo ou hipotireoidismo. A deficiência em iodo impede que o metabolismo energético ocorra eficientemente. A taxa de metabolismo basal é uma questão importante no que se refere à concentração de gordura corporal e a tireoide tem influência no controle da taxa de metabolismo celular. Inversamente, no caso de hipertireoidismo (função excessiva da tireoide) o iodo encontra-se contraindicado.

Fontes de iodo

Uma vez que o iodo não é sintetizado pelo organismo, deve ser obtido a partir de fontes alimentares. As algas são uma fonte natural de iodo. O iodo está presente naturalmente no solo e na água do mar. A concentração de iodo nas plantas e animais depende do teor de iodo dos solos e das águas, da utilização de desinfetantes iodados na indústria alimentar e do uso, na

agricultura, de fertilizantes ricos em iodo. Apesar das necessidades diárias serem na ordem dos microgramas, a importância de ingerir iodo e a sua deficiência na dieta são assuntos pertinentes pois a sua carência acarreta graves problemas para a saúde humana.

Alimentos ricos em iodo

Os alimentos ricos em iodo são o peixe, crustáceos, algas e sal iodado. Optar pelo sal iodado e comer mais peixe e marisco são uma das soluções para combater as carências de iodo. Alguns alimentos como o bambu, cenoura, couve-flor, milho e mandioca reduzem a sua absorção pelo organismo, por isso devem ser evitados quando há pouca ingestão de iodo. De modo a contribuir para a ingestão apropriada deste nutriente é preciso assegurar uma alimentação variada, incluindo alimentos que habitualmente são fonte de iodo, em particular: pescado, leguminosas e hortícolas, e ainda leite e outros produtos lácteos. Recomenda-se também a substituição do sal comum por sal iodado.

Necessidades diárias de iodo

Um adulto saudável precisa de 150 microgramas (μg) de iodo diariamente. Pode obtê-lo ingerindo, por exemplo, dois gramas de sal iodado e uma porção de bacalhau.

A importância do iodo na gravidez e na criança

Durante a concepção, gravidez e amamentação impõe-se uma ingestão de iodo adequada, necessária para completar as necessidades da grávida, para a maturação do sistema nervoso central do feto e o seu desenvolvimento adequado. Uma grávida deve consumir mais iodo porque tem mais necessidade da tiroxina T4 para manter o metabolismo normal. A deficiência de iodo grave na mãe tem sido associada a abortos espontâneos, nascidos-mortos, malformação congénita e partos prematuros. Para além do ácido fólico, a suplementação com iodo é particularmente indicada durante a gestação. Um suplemento de iodo também pode ser útil para vegans.



HERBATINT®

SINCE 1970

OPTE POR UMA COR NATURAL

COBRE OS CABELOS BRANCOS DESDE A PRIMEIRA APLICAÇÃO

COM 8 EXTRATOS BIO DE PLANTAS
SEM AMONÍACO
SEM RESORCINOL
SEM PARABENOS
EM MAIS DE 30 CORES



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 • apoioacliente@dietimport.pt

À venda nas lojas Celeiro.

Higiene íntima, uma rotina a não descurar

A higiene íntima é um gesto importante no quotidiano, devendo ser encarada por todos como uma rotina diária.



Devido à localização anatómica dos órgãos genitais, existem alguns cuidados específicos que não devem ser esquecidos diariamente de forma a manter a região anogenital livre de humidade e resíduos.

Higiene íntima feminina

A zona íntima da mulher tem características diferentes do resto da pele do corpo, apresentando-se mais delicada e sensível. O pH normal da vulva encontra-se próximo de 4,5 (ácido), sofrendo, contudo, alterações quer com o envelhecimento quer com as fases do ciclo menstrual. Depende da presença de lactobacilos e ainda de ácido láctico, bem como de alterações hormonais. A zona vulvovaginal tem diversos tipos de bactérias que ajudam a mantê-la saudável e equilibrada. Uma desregulação do pH ou a própria secreção das glândulas sebáceas

favorecem a proliferação bacteriana e um odor desagradável. Juntamente com uma higiene incorreta ou a utilização de produtos desadequados, pode contribuir para tornar os órgãos genitais femininos mais suscetíveis ao desenvolvimento de determinadas afecções, como é o caso da vaginite, vulvovaginite ou doença inflamatória pélvica.

Uma higiene mais adequada

A lavagem deve ser feita duas vezes por dia, sempre na direção do ânus, isto é, da "frente para trás". O mesmo se aplica à utilização do papel higiénico, de modo a evitar a deslocação das bactérias do ânus para a zona vaginal. Deve ainda concentrar-se na zona externa (vulva), pelo que o interior da vagina está desaconselhado, salvo por indicação médica. Antes de iniciar a higiene não se deve esquecer de lavar corretamente as mãos.

◊ produto adequado para a higiene íntima feminina deve

♥ Ter o pH ácido (próximo de 4,5), característico da zona íntima feminina.

♥ Ser isento de perfume e sabão.

♥ Ter na sua composição extratos de plantas que conferem suavidade, como é o caso da calêndula ou malva.

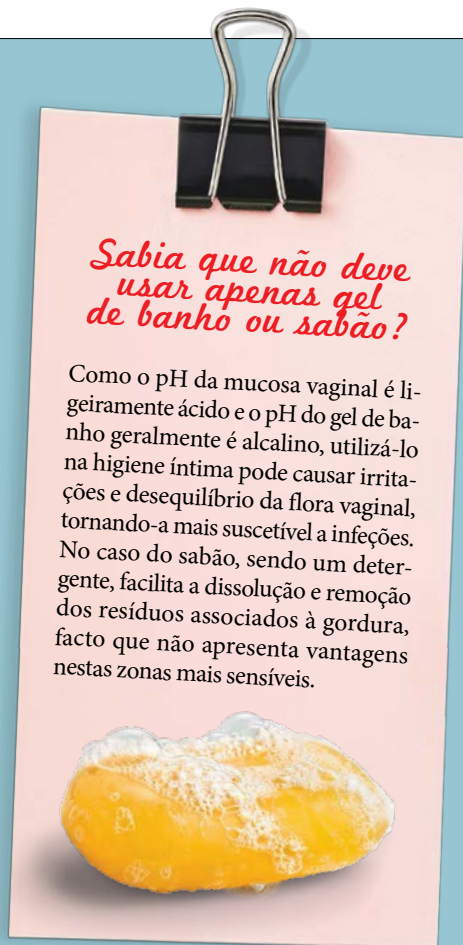
A utilização de uma esponja de lavagem não é indicada visto que a mesma pode acumular bactérias e fungos. A secagem correta desta zona deve fazer parte desta rotina, evitando

Nas mulheres, a ida regular ao ginecologista e a realização de exames de rotina servem para despistar ou diagnosticar atempadamente possíveis problemas femininos mais complexos, como a infeção por HPV e cancro do colo do útero.

deixar humidade que pode ocasionar irritações ou a proliferação de microrganismos patogénicos.

Durante certos períodos os cuidados com a higiene íntima devem ser redobrados, como durante a menstruação e a gravidez. Devido às infeções associadas, recomenda-se a lavagem dos órgãos genitais masculinos e femininos antes e após as relações sexuais. A ingestão de água também pode ser vantajosa na medida em que o aumento da diurese permite o esvaziamento da bexiga, empurrando para o exterior possíveis bactérias causadoras de infeções.

Na idade fértil, a utilização de sabonetes (de uso exclusivamente individual) ou soluções específicas, com pH ácido característico da zona íntima feminina, são as melhores opções. Quer no período da pré-puberdade quer durante a menopausa, os níveis baixos de estrogénios podem conduzir à secura vaginal, pelo que a escolha deve recair num produto específico (com um pH mais próximo de 7). Especificamente na menopausa, devido também à alteração do revestimento interno da vagina e dos tecidos da vulva, a aplicação de um lubrificante pode ser equacionada. Nunca é excessivo lembrar a importância da ida regular ao ginecologista e da realização de exames de rotina para despistar ou diagnosticar atempadamente possíveis



Sabia que não deve usar apenas gel de banho ou sabão?

Como o pH da mucosa vaginal é ligeiramente ácido e o pH do gel de banho geralmente é alcalino, utilizá-lo na higiene íntima pode causar irritações e desequilíbrio da flora vaginal, tornando-a mais suscetível a infeções. No caso do sabão, sendo um detergente, facilita a dissolução e remoção dos resíduos associados à gordura, facto que não apresenta vantagens nestas zonas mais sensíveis.



problemas femininos mais complexos, como a infeção por HPV e cancro do colo do útero.

A escolha certa

Preferencialmente, deve utilizar-se roupa interior fabricada com materiais naturais, como o algodão, e de cores mais claras (o que permite a perceção atempada de secreções anómalas). A roupa não deve ficar apertada e deve permitir a respiração. Antes de cada

utilização deve ser devidamente lavada. As fórmulas com agentes de lavagem de origem vegetal, sem corantes, conservantes e hipoalergénicos são as mais indicadas.

A escolha de absorventes higiénicos, como pensos e tampões, que contactam diretamente com a pele, deve ser igualmente criteriosa. De facto, os resultados de um estudo francês que incidiu sobre esta gama de produtos indicaram a presença de resíduos de dioxinas (poluentes industriais), glifosatos (encontrados em herbicidas) e organoclorados (da família dos pesticidas), que são considerados potencialmente tóxicos. Assim, para prevenir reações cutâneas e irritações, os absorventes de algodão biológico certificado, não branqueados com cloro e sem perfumes sintéticos podem ser a melhor opção.

Higiene Íntima Masculina

Particularmente por terem mais testosterona, por serem geralmente mais ativos e transpirarem mais, a limpeza diária da zona genital não deve ser descuidada. A retração do prepúcio, em volta da glândula, testículos, virilhas e também a zona anal, são passos que devem fazer parte da higiene diária, bem como a lavagem antes e após o ato sexual. Antes de utilizar a casa de banho e da higiene íntima dever-se-á lavar corretamente as mãos, visto que estas poderão veicular microrganismos prejudiciais e transmiti-los para a região peniana. A secagem correta, evitando que a região fique húmida, torna-se também importante. A rotina de prevenção pode passar por uma consulta de urologia, principalmente em homens a partir dos 40/45 anos, permitindo diagnosticar e tratar atempadamente doenças do aparelho genital masculino, como doenças sexualmente transmissíveis.



€4,05

TOALHITAS ÍNTIMAS BIO DOUCE NATURE

15 unidades
Com extrato de melissa bio e óleo essencial de gerânio bio. Frescura e bem-estar sem ser necessário enxaguar. Sem sabão, álcool, parabens e perfumes sintéticos. pH neutro.



€8,79

GEL HIGIENE ÍNTIMA CATTIER

200ml
Emulsão suave graças às propriedades da calêndula e pH equilibrado. Sem sabão, perfume, conservantes nem corantes sintéticos.

PRODUTO ELEITO CELEIRO



€3,29

PENSOS ALGODÃO BIO FINO ALAS REGULAR NATRACARE

14 unidades
Com um suave revestimento de algodão biológico para um conforto e secura naturais.

PRODUTO ELEITO CELEIRO



€10,85

SYLK LUBRIFICANTE NATURAL KESSEL

50ml
Lubrificante natural à base de extrato de kiwi. Não é gorduroso, é incolor e solúvel na água.



€8,60

DETERGENTE ROUPA BIO PLANET PURE 1,55l

Detergente líquido para roupa biológico que contém apenas ingredientes naturais. Utiliza apenas plantas com saponina e fragrância proveniente de óleos essenciais.

28

29

30
min.

por dia:

exercício,
saúde
e mais
energia

A chave para se sentir melhor podem ser 30 minutos de exercício.

Estudos têm demonstrado que simplesmente andar a um ritmo acelerado durante 30 minutos ou mais, a maior parte dos dias, pode levar a melhorias significativas ao nível da saúde em geral. Adicionar uns simples exercícios de força, duas ou três vezes por semana, trará benefícios ainda maiores.

Com um exercício de 30 minutos poderá gastar em média as seguintes calorías:

Exercício leve = 175 kcal
Exercício moderado = 228 kcal
Exercício intenso = 245 kcal



a partir de
€20,20

100% PURE WHEY MULTIPOWER

450g/900g/2000g

Preparado em pó instantâneo à base de proteínas, enriquecido com vitamina B6. Suplemento à base de proteína de soro de leite. Sabores disponíveis: banana, baunilha, café, chocolate, morango.



€34,39

COMPLEXO TERMOGÉNICO SOLGAR

60 cápsulas vegetais

Fórmula avançada de 8 substâncias ativas que auxiliam a termogénese. Com grão de café verde, chá verde, capsaicina, e três nutrientes envolvidos no metabolismo das gorduras: metionina, colina e inositol.

Exercício benéfico

O exercício físico promove diversos benefícios: diminuição do risco cardiovascular, da diabetes, osteoporose e depressão, assim como melhora dos movimentos articulares e musculares, da força e resistência e aumento da sensação de bem-estar.

Aposta a longo prazo

A decisão de adotar um comportamento mais saudável, com a prática regular de exercício físico, deve ser uma aposta a longo prazo, para si e para toda a família.

Na realidade, mesmo para idades mais jovens, o exercício parece ter um efeito positivo até no aproveitamento escolar. Dado que o exercí-

cio promove a formação de novas células cerebrais, irá também promover o desenvolvimento cognitivo.

Mais uma ajuda

Para complementar a alimentação diária, que deve ser completa, variada e equilibrada, existem alguns suplementos que podem ajudar caso pretenda ganhar um nível ótimo de massa muscular.

Tanto os suplementos à base de proteína de soro de leite e à base de ovo, como as proteínas de ervilha ou cânhamo, são geralmente os selecionados como dadores proteicos.

Os termogénicos naturais como a cafeína (presente na

planta do guaraná e na planta do chá verde) e o ácido clorogénico (composto ativo do café verde) podem ajudar a atingir uma composição corporal mais adequada. Tam-

bém a L-carnitina tem um papel na produção de energia, podendo ser uma opção para ajudar a tornar mais eficaz a combustão da gordura durante o exercício.



€19,99

KIROLITE BIONAL

40 comprimidos
Fórmula com extratos de laranja, toranja, guaraná e L-carnitina.



€1,50
(unidade)

GUARANÁ SHOT MULTIPOWER

25 ml
Multipower Guarana shot. Ampolas de guaraná. Contém cafeína.

PÃO ÁZIMO

Cerca de 10kcal por porção

Não pesa na consciência
nem na balança



À venda nas lojas Celeiro.

Distribuído por: dietimport

Rua 1º Dezembro, 45 - 3º do. • 1249-057 Lisboa
Tel: 210306000 • Fax: 210306012 • www.dietimport.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



Regressei das férias com 5 kg a mais e quero muito perdê-los, porque assim não me sinto nada bem. O que posso fazer?

Tatiana, Castelo Branco

Cara Leitora,

Efetivamente, na maioria das vezes as pessoas preocupam-se em emagrecer antes do verão e das férias, mas é certo que há muitas outras pessoas que se ressentem do aumento de peso apenas após as férias. Ou seja, algumas pessoas abusam da comida e/ou das bebidas durante este período, o que faz com que regressem ao quotidiano com peso a mais e a preocupação de precisarem de o perder.

Assim, há que recuperar ou implementar um estilo de vida mais saudável através dos hábitos alimentares e da prática de exercício físico regular. Para isso, pode ou não querer ter consultas de nutrição e inscrever-se num ginásio. O certo é que terá de se comprometer, ter força de vontade, para conseguir atingir a meta de regressar à boa forma.

Relativamente à alimentação, deve fazer cerca de 6-7 refeições diárias e evitar saltá-las, pois quando se aumenta o tempo de jejum o que normalmente acontece é comer exageradamente mais tarde. O pequeno-almoço, a primeira refeição do dia, é de extrema importância. Evite passar mais do que três horas sem comer e a meio da manhã e da tarde pode lanchar um iogurte natural/iogurte de soja ou uma peça de fruta com tosta ou bolacha integral. Coma cerca de três peças de fruta por dia. Reduza o consumo de gorduras retirando a gordura e pele às carnes e evitando também a manteiga e os óleos. Na confeção dos alimentos opte pelo azeite, diminua o consumo de sal e utilize especiarias e ervas aromáticas para temperar. As refeições devem ser alternadas entre peixe, carne brancas e soja, dando preferência ao peixe e soja em detrimento das carnes, especialmente as vermelhas, acompanhando-as sempre que possível com legumes e/ou vegetais. Prefira cozidos e grelhados, não coma fritos. O consumo de fruta com casca, legumes, pão e cereais integrais ajuda a aumentar a ingestão

de fibra que, além de saciar, favorece a regularização do trânsito intestinal. Evite alimentos industrializados, pois na maioria têm um teor elevado de açúcar e gorduras.

A hidratação do organismo é essencial, por isso deve ingerir ao longo do dia pelo menos 1,5 l de água e abolir os refrigerantes e bebidas alcoólicas. Coma devagar e mastigue bem os alimentos pois ficará mais saciada e a digestão será facilitada.

A prática de exercício físico é essencial. Caminhe cerca de 30 minutos todos os dias, ande de bicicleta, corra ou inscreva-se num ginásio. O essencial é que aumente o dispêndio energético com a atividade física, pois será mais fácil emagrecer.

Alguns suplementos alimentares podem ser úteis porque contêm um conjunto de plantas que apoiam a desintoxicação do organismo, como por exemplo bétula, dente-de-leão e funcho, úteis após uma temporada de férias durante a qual se registou um aumento da ingestão de alimentos menos saudáveis e de bebidas.



?

Sofro de rinite alérgica e gostaria de saber se existe alguma solução natural que ajude a diminuir a sintomatologia das crises. Pode ajudar-me?

Paula, Caminha

Cara Leitora,

Nesta altura do ano os agentes responsáveis pelo despoletar da alergia são os ácaros. Terminado o verão passa-se mais tempo em casa, e o contacto com os ácaros conduz facilmente a crises em pessoas suscetíveis à rinite alérgica sazonal.

Podem ser benéficas: a quercetina, que é um bioflavonoide que se encontra naturalmente em alguns alimentos (por exemplo nas maçãs, cebolas e bagas) e atua inibindo a síntese de substâncias inflamatórias, tornando as células menos reativas aos alérgenos; e a vitamina C e o zinco, que são nutrientes que contribuem para o normal funcionamento do sistema imunitário.



?

Sinto-me sempre cansada no outono e com alguma perda de memória, o que prejudica o meu desempenho na faculdade. Quais os nutrientes chave para me ajudarem, bem como quais as plantas mais indicadas para me apoiarem nesta fase?

Maria, Porto

Cara Leitora,

A falta de vitaminas, minerais e outros nutrientes, resultante de uma alimentação inadequada, o stresse e o excesso de trabalho podem diminuir a capacidade cerebral. Efetivamente, os estudantes têm muito a beneficiar com a ingestão de uma alimentação saudável e de um estilo de vida saudável, no qual se inclui a prática de exercício físico regular. As vitaminas e minerais chave para o bom desempenho mental são as seguintes: vitaminas do complexo B (B1, B2, B3, B6, B12, biotina), vitamina C, iodo, magnésio, cobre e potássio. O ácido gordo essencial DHA contribui para a normal função cerebral, sendo por isso importante reforçar a sua ingestão. Os fosfolípidos (fosfatidilserina e fosfatidilcolina) são componentes essenciais

à estrutura e funcionamento do cérebro, estando envolvidos no fluxo de neurotransmissores e na atividade sináptica, pelo que, nesta fase de grande exigência cerebral, podem ser seus aliados. A fosfatidilserina ajuda a manter a integridade e fluidez das membranas celulares, retardando a perda de memória e de concentração. A lecitina de soja é uma fonte natural de ácidos gordos, fosfolípidos e vitaminas do complexo B, pelo que o seu consumo pode ser vantajoso. Existem também suplementos alimentares com associação de ingredientes específicos para promover as funções cerebrais. Além dos já mencionados, o guaraná e a planta *ginkgo biloba* também costumam ser bastante utilizados (por estudantes em época de exames) para estimular a memória e a concentração, alívio da fadiga intelectual e reforço da atenção.

Ao nível da energia, ou necessidade de estímulo extra, sugere-se a coenzima Q10, o *Panax Ginseng* ou a *Rhodiola rosea*, que diminuem a fadiga física e atuam em profundidade na fadiga psíquica, proporcionando a recuperação de energia e uma sensação de bem-estar duradouro.

?

Estou na menopausa há dois anos e desde então noto cada vez mais secura vaginal, o que incomoda bastante durante o ato sexual. Existe alguma ajuda natural para o meu caso?

Emília, Loulé

Cara Leitora,

A menopausa caracteriza-se pelo cessar da menstruação. O corpo da mulher sofre alterações, nomeadamente um decréscimo da produção de hormonas femininas. Esta diminuição predispõe ao desenvolvimento de complicações ao nível do sistema cardiovascular (aumento dos níveis de colesterol) e osteoarticular (osteoporose, osteopénia e fraturas). Sintomas como obstipação, fadiga, afrontamentos, insónia, diminuição da libido e secura vaginal também são frequentes.

Bastante pertinente, a sua questão remete para um aspeto que merece toda a atenção, que é a sexualidade feminina. Nesta fase, a mucosa vaginal modifica-se e o revestimento vaginal torna-se mais fino, portanto mais frágil e irritável. O processo de lubrificação vaginal torna-se mais lento, o que agrava o anteriormente referido e pode provocar dor durante o ato sexual. Assim, sugere-se a utilização de um hidratante e lubrificante vaginal natural à base de ácido hialurónico.



Sabe qual é o seu o seu tom?

Colorantes naturais versus colorantes sintéticos. Fomos descobrir as diferenças e qual se adequa mais ao seu tipo de cabelo.

A coloração capilar tem sido ao longo dos tempos a opção escolhida para as mulheres e homens obterem a cor desejada no seu cabelo. Com os devidos cuidados é possível ter um cabelo com a cor que desejamos e um aspeto saudável todos os dias. Para isso temos de optar por soluções mais naturais de modo a obter-se um resultado saudável e real. A oferta disponível é extensa e são bastantes as dúvidas em relação ao colorante ideal. É importante saber a diferença entre colorantes sintéticos e colorantes vegetais e ter atenção ao que se aplica no cabelo e no couro cabeludo, pois inconscientemente podemos estar a prejudicar a nossa saúde ao aplicar químicos que danificam tanto a fibra capilar como a pele do couro cabeludo.

Colorantes à base de extratos vegetais

- ♥ Conferem um aspeto natural ao cabelo.
- ♥ Sem amoníaco.
- ♥ Não danificam o couro cabeludo.
- ♥ Não penetram no cabelo (formam uma película em torno do fio capilar).
- ♥ Não danificam a estrutura capilar.
- ♥ Realçam o brilho e a cor natural do cabelo.

Colorantes sintéticos

- ♥ Muitos contêm chumbo ou amoníaco.
- ♥ Removem os pigmentos naturais do cabelo e substituem por corantes sintéticos.
- ♥ Tornam os cabelos mais frágeis e sem vida.
- ♥ Danificam a estrutura capilar.
- ♥ Tornam o cabelo seco e baço.
- ♥ O resultado é menos natural.
- ♥ Inalação de químicos na preparação do colorante.

Colorantes de origem vegetal

Compostos por corantes à base de extratos de plantas que se fixam no fio capilar somente por fora, tornando-o impermeável. Esta opção é ideal para quem quer evitar os elementos químicos e tem poucos cabelos grisalhos. O melhor exemplo de coloração vegetal é a hena. Apesar de em geral ser inofensiva, o seu uso requer conhecimento quanto à aplicação. A durabilidade destes colorantes é inferior à dos sintéticos porque este tipo de colorante não agri-de o fio capilar.

Colorantes sintéticos

Por norma, as tintas capilares químicas agri-dem o cabelo removendo os seus pigmentos naturais e substituindo-os por corantes sintéticos. Contudo, enquanto as tintas ditas naturais têm um efeito estabilizador na estrutura geral do cabelo, as tintas sintéticas tornam os cabelos mais frágeis e sem vida, conferindo-lhes um aspeto menos saudável e sem brilho. O grande problema destes colorantes é a presença de amoníaco na fórmula, que não só danifica o cabelo como pode, eventualmente, criar problemas no couro cabeludo, assim como a inalação do mesmo quando se prepara a pasta para pintar o cabelo, o que é potencialmente perigoso para o sistema respiratório.

A descoloração dos cabelos com peróxido de hidrogénio começou em 1867 e desde então tem sido a base para a coloração moderna devido à sua cobertura e durabilidade.

Tipos de colorações

Temporárias	Semipermanentes	Permanentes
<ul style="list-style-type: none">♥ Saem com a lavagem com champô, especialmente se contiverem sulfatos♥ Não penetram a fibra do cabelo	<ul style="list-style-type: none">♥ Penetram parcialmente as fibras capilares♥ Têm uma duração superior às temporárias♥ Exemplo: hena	<ul style="list-style-type: none">♥ Penetram a fibra capilar♥ Longa durabilidade♥ Podem clarear ou escurecer o cabelo de forma prolongada



sabia que?



Os Egípcios misturavam a planta hena (*Lawsonia inermis linné*) com água quente para obterem um tom ruivo e os Gregos e os Romanos usavam muito uma coloração à base de sais de chumbo ou prata para tornar os cabelos mais escuros, assim como para cobrir os cabelos brancos. Atualmente sabe-se que a acumulação de chumbo no organismo é bastante prejudicial para a saúde.



€9,35

COLORANTE EM PÓ CASTANHO NATURAL LOGONA

100 g

Colorantes suaves que permitem dar ao seu cabelo um novo tom sem, contudo, danificar ou destruir a estrutura natural do seu cabelo. Produzidos através do uso de corantes vegetais extraídos de plantas como, por exemplo, a hena. Isentos de conservantes ou fragrâncias sintéticas, assim como não incluem na sua composição qualquer outra substância química. O seu cabelo adquire uma coloração natural ao mesmo tempo que fica macio e com volume.



€15,50

CREME COLORANTE NOUGAT BROWN LOGONA

150 ml



€9,85

D4 CASTANHO DOURADO HERBATINT

150 ml

Colorantes permanentes enriquecidos com 8 extratos de plantas biológicas para hidratar e proteger a pele e o cabelo, sem uso de amoníaco e com uma pequena percentagem de peróxido de hidrogénio. A fórmula suavizante da Herbatint, com uma baixa concentração de peróxido de hidrogénio, permite aclarar a cor natural do cabelo até, no máximo, dois tons.



€9,85

FLASHFASHION FF5 LOURO AREIA HERBATINT

150 ml



Porto

UMA CIDADE RENASCIDA

A Invicta ganhou fôlego e o empreendedorismo tomou conta da cidade, renovando-a e dando-lhe um ar cosmopolita. Lojas, bares, restaurantes e centros de cultura são a face visível desse trabalho e competem agora com os encantos que o Porto sempre teve, ou seja, a História, o vinho e a arquitetura, porque o presente não esconde o passado, apenas o faz renascer...

COM O APOIO DA REVISTA SABER VIVER

Dia 1

Considerado Melhor Destino Emergente da Europa e o terceiro lugar a nível mundial em 2015, o Porto está merecidamente na moda. A cidade, cujo centro histórico é Património da Humanidade pela UNESCO, é um concentrado de estilos arquitetónicos que vão do românico ao gótico, passando pelo barroco ao neoclássico. E se, por fora, essa diversidade sempre foi apreciada, agora é o interior dos edifícios – que ganha nova vida com a abertura de lojas, bares, restau-

rantes e galerias, entre outros – que dá à cidade um colorido muito próprio e a tornam cada vez mais apetecível.

Parta à descoberta da cidade a pé e comece pela zona dos Clérigos, onde pode subir à torre com o mesmo nome (2€), projetada pelo arquiteto italiano Nicolau Nasoni. Duzentos e quarenta degraus separam-na do topo mas a vista sobre a cidade e o rio Douro valem a pena o esforço. Logo ali ao lado encontra o Passeio dos Clérigos, uma zona comercial que associa lojas de roupa de marcas como Fly London, Hugo Boss, Max



Igreja do Senhor da Pedra



A noite na Ribeira do Porto



Museu de Arte Contemporânea da Fundação de Serralves

& CO, restauração com grandes esplanadas e um jardim. Mais à frente encontra a centenária Livraria Lello, a terceira livraria mais bonita do mundo de acordo com a Condé Nast Traveller, e a loja A Vida Portuguesa, num edifício onde outrora se venderam tecidos e que é uma viagem ao passado através dos produtos portugueses de outros tempos.

Faça uma pausa no Moustache Caffé, na Praça Carlos Alberto, para uma refeição, pois a próxima paragem será o Quarteirão das Artes, que inclui as ruas Miguel Bombarda, Rosário, Adolfo Casais Monteiro e Breyner. As galerias de arte e de joalheria, lojas de *design*, de moda e *vintage* seguem-se

umas às outras e algumas até estão reunidas num centro comercial alternativo.

Depois, comece a descer até à Ribeira. É o cartão postal do Porto, com o seu casario colorido e emaranhado de ruas estreitas, mas vá espreitando o comércio, como a Lobo Taste de *design* e artesanato portugueses, a Hats & Cats com muitos chapéus e peças de *design* internacional e a R&B Downtown, onde pode encontrar vinhos, produtos *gourmet*, antiguidades, discos e livros.

Para jantar escolha o DOP, no Palácio das Artes, e terá uma verdadeira experiência gastronómica que apela a todos os sentidos, guiada pelo *chef* Rui Paula.

Para terminar o dia vá ao Hard Club, no Mercado Ferreira Borges, para assistir a um concerto e, depois, até à Rua Galeria de Paris e às artérias vizinhas — há bares para todos os gostos. Nós sugerimos a Casa do Livro e o Plano B.

Dia 2

Comece o dia nos jardins do Palácio de Cristal para observar uma das melhores vistas sobre o Douro, o casario do Porto e o mar. Outra hipótese é visitar Serralves e os seus jardins. De seguida, desça até à Foz, onde o Douro encontra o oceano Atlântico e o Porto se transforma numa praia. Quando aí chegar respire a maresia, relaxe e continue a descobrir o comércio efervescente da cidade na Muse Fashion Store, uma loja de roupa multimarcas (com marcas nórdicas como a Day Birger et Mikkelsen) com muito estilo, e na Rhino Home Stores, de *design* urbano e étnico.

Regresse à Baixa para visitar o eixo Lóios, Cardosas, Flores e Caldeireiros. Comece pela última rua para petiscar na Sandeira ou Baga. Depois, deixe-se tentar pelas lojas Fado das Castas e Merceria das Flores, ambas com produtos *gourmet* e regionais, e pela Chocolataria das Flores, onde se poderá deliciar com bombons e bolachinhas caseiras. E, já que está na Rua das Flores, aproveite para visitar o Museu da Marioneta do Porto. Não pode esquecer a fabulosa Casa da Música para uma visita guiada. Fazem às 11h00 e às 16h00 todos os dias. E lembre-se de dar um salto ao Mercado do Bulhão, esse local icónico da cidade do Porto com as famosas peixeiras prontas para o receber. Para jantar, propomos-lhe o Book, um restaurante que não esqueceu o passa-

do, como o mostra a decoração e a lista de *cocktails* que homenageia, por exemplo, Hemingway com um mojito batizado com o seu nome, e Jorge Amado com a caipirinha cravo e canela. Nesta segunda noite no Porto vá conhecer o Fé Wine & Club, o Porto Tónico, a Champanharia da Baixa e o Caffé Vitória — todos eles lhe darão uma perspetiva diferente da tão afamada *movida* da Invicta.



Igreja dos Grilos

Onde ficar

Infante Sagres

Situado em plena Baixa, é ideal para partir à descoberta desta zona da cidade e da Ribeira a pé. Este Boutique Hotel conta com cinco décadas de história e já albergou nomes como Dalai Lama, Bob Dylan e várias famílias reais europeias. O *design* sofisticado é uma das suas imagens de marca.

Preço: a partir de 150€ (duplo com pequeno-almoço).
hotelinfantesagres.pt

Miss'Opo

É uma *guesthouse* com estúdios, que tem também uma loja e um bar/restaurante e é um verdadeiro polo cultural da zona histórica da cidade.

Preço: a partir de 75€ (estúdio com pequeno-almoço).
missopo.com

oferta de três bilhetes duplos

fora de casa

A Uau em parceria com o Celeiro tem para oferecer 3 bilhetes duplos para o espetáculo "Fados de Coimbra em Lisboa". Para se habilitar a ganhar um destes bilhetes basta ser o mais rápido a enviar a sua participação para vidaceleiro@celeiro.pt, juntamente com o nome e nº do cartão de cidadão. Data do evento: 19 de outubro. Data limite para participação: 15 de outubro.

Ney Matogrosso – Atento aos Sinais

Neste espetáculo, porque com Ney os concertos são sempre espetáculos!, o cantor brasileiro apresenta-se com a exuberância que o caracteriza, figurinos ousados e um repertório que inclui temas dos consagrados Caetano Veloso, Itamar Assumpção e Paulinho da Viola e dos emergentes Criolo, Vitor Pirralho ou Dani Black: "Atento aos Sinais é um show que me aproxima dos meus tempos de Secos & Molhados, mas é sobretudo um show pop. Sou um artista que gosta de arriscar."

M/12
2 Outubro | Coliseu Porto | 21h30
Preço: entre 20€ e 55€

4 Outubro | Salão Preto & Prata,
Casino Estoril
Preço: 150€ (Jantar
20h30+Espectáculo 22h30)

5 Outubro | Salão Preto & Prata,
Casino Estoril | 21h30
Preço: entre 50€ e 120€



Fados de Coimbra em Lisboa com Grupo de Fados à Capella

Antigos alunos em Coimbra, foi esta cidade que adotaram como morada e que cantam com emoção. Com viola de Luis Ferreirinha, guitarra portuguesa de Ricardo Dias, acordeão de Ricardo J. Dias e as melodiosas vozes de José Vilhena e Nuno Correia da Silva, o Grupo de Fados à Capella regressa a Lisboa com o tradicional fado de Coimbra, mas também com trovos, baladas e canções de intervenção.

M/6
Teatro Tivoli BBVA |
19 Outubro | 21h30
Preços: entre 10€ e 20€



Passatempo

Kit Cattier SOS inverno

Habilite-se a ganhar um dos 3 kits Cattier que temos para oferecer (batom hidratante + creme de mãos). Envie-nos uma frase indicando qual será a sua principal medida preventiva para a chegada deste inverno. As 3 melhores frases a chegarem ao e-mail vidaceleiro@celeiro.pt (juntamente com nome, e-mail e indicação da loja onde quer levantar o prémio) serão as vencedoras deste passatempo. Os resultados serão divulgados até 30 de novembro.

Participe e boa sorte!



Agenda Celeiro Faça a marcação na sua loja Celeiro

OUTUBRO

Testes de intolerância alimentar

1 Colombo; 2 Cascais Shopping; 3 Nova Arcada; 4 Gaia Shopping; 5 Av. António Augusto de Aguiar; 6 Campus S. João; 7 Arena Shopping; 8 Parque Nascente; 9 Amoreiras; 10 Guimarães Shopping; 12 Av. Roma/Arrábida Shopping; 13 Braga Parque; 14 Av. República/Alma Shopping (antigo Dolce Vita Coimbra); 15 Colombo; 16 Cascais Shopping; 17 Shopping Cidade do Porto; 19 Av. António Augusto de Aguiar; 21 Oeiras Parque; 23 Almada Fórum; 24 Alameda Shop&Spot (antigo Dolce Vita Porto); 26 1º de Dezembro; 28 Fórum Montijo; 29 Colombo; 30 Cascais Shopping

Workshop Mamãs&Bebés

19 - C.C. Nova Arcada
28 - C.C. Almada Fórum

Sessão Express Make-up

13 - Rua 1.º de Dezembro
23 - C.C. Colombo

Workshops de cozinha

1 - Alimentação anti-envelhecimento
8 - Sumos e sopas detox
15 - Introdução à alimentação Vegetariana 1
22 - Introdução à alimentação Vegetariana 2
29 - Alimentação anti-inflamatória e para reforço imunitário

NOVEMBRO

Testes de intolerância alimentar

1 Nova Arcada; 2 Av. António Augusto de Aguiar; 3 Campus S. João; 4 Arena Shopping/Gaia Shopping; 6 Amoreiras; 7 Guimarães Shopping; 9 Av. República/Arrábida Shopping; 10 Braga Parque; 14 Shopping Cidade do Porto; 16 Parque Nascente; 18 Alma Shopping (antigo Dolce Vita Coimbra); 20 Colombo; 21 Alameda Shop&Spot (antigo Dolce Vita Porto); 23 1º de Dezembro; 25 Oeiras Parque; 26 Colombo; 27 Cascais Shopping; 30 Fórum Montijo

Workshop Mamãs&Bebés

16 - C.C. Amoreiras Shopping
30 - Alameda Shop&Spot (antigo Dolce Vita Porto)

Sessão Express Make-up

10 - Av. Roma
19 - Oeiras Parque

Workshops de cozinha

5 - Alimentação anti cancro
19 - Pequenos-almoços saudáveis
27 - Receitas pré e pós treino

Workshop de Yoga

2 - Yoga para a ansiedade

DEZEMBRO

Testes de intolerância alimentar

2 Nova Arcada/Arena Shopping; 4 Amoreiras; 5 Alameda Shop&Spot (antigo Dolce Vita Porto); 7 Av. António Augusto de Aguiar/Guimarães Shopping; 9 Av. República; 10 Colombo/Gaia Shopping; 11 Cascais Shopping; 12 Campus S. João; 14 Av. Roma/Arrábida Shopping; 15 Braga Parque; 16 1º de Dezembro; 17 Parque Nascente; 18 Almada Fórum; 19 Shopping Cidade do Porto; 20 Alma Shopping (antigo Dolce Vita Coimbra); 21 Oeiras Parque; 23 Colombo; 28 Fórum Montijo; 30 Cascais Shopping

Workshop Mamãs&Bebés

14 - Av. de Roma

Sessão Express Make-up

5 - Av. República
11 - C.C. Colombo.

Workshops de cozinha

3 - Snacks saudáveis
11 - Refeições Saudáveis
17 - Sobremesas saudáveis sem açúcar

Workshop de Yoga

12 - Yoga para a ansiedade

Em destaque

Consultas Check-up

Fórum Montijo (tel. 210 123 510); Av. República (217 952 823) mediante marcação.

Novidade

Aulas de Yoga

Não perca as aulas ou workshops de yoga na loja da Rua. 1.º de Dezembro. Para inscrições: 210 306 030.

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.

SCHOCK

QUALIDADE DESDE HÁ 60 ANOS



SCHOCK'S



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



Barra de Sésamo Crocante 45g



Barra de Pistácio Crocante 27g



Barra de Amêndoa Crocante 30g



Barra de Caju Crocante 30g



Barra de Amendoim Crocante 45g



Barra Sésamo Crocante Mini 180g

ISENTO DE GLÚTEN

SEM LACTOSE




Creme de Sésamo
para barrar 350g



Barra Trio Sésamo Crocante 45gx3

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.

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

À vendas nas lojas Celeiro.

Receitas com quark de soja provamel



Cremosa, rica em proteínas vegetais e sem açúcares. Desfrute da primeira alternativa vegan e biológica ao quark. É deliciosa e pode usá-la num número ilimitado de receitas. Tome nota das nossas sugestões!



Húmus com grão-de-bico, abacate e espinafres

 10 min.  4 pessoas

ingredientes

- ♥ ½ abacate
- ♥ 250 g de grão-de-bico
- ♥ 3 colheres de sopa da alternativa vegetal ao quark Provamel
- ♥ 100 g de espinafres
- ♥ 1 colher de sopa de azeite

PREPARAÇÃO

Coloque os espinafres num processador de alimentos e misture até estarem bem picados.

Adicione os restantes ingredientes e misture até obter uma textura cremosa. Sirva com tostas, pão pitta ou como recheio de sandes.



Gressinos de azeitona com molho

40 min. 6-8 gressinos

ingredientes

Para os gressinos de azeitona:

- ♥ 1 embalagem de massa folhada
- ♥ 150 g da alternativa vegetal ao quark Provamel
- ♥ 1 pitada de pimenta
- ♥ ¼ colher de chá de sal
- ♥ 1 colher de chá de orégãos
- ♥ 100 g de pasta de azeitonas (pretas ou verdes)

Para o molho:

- ♥ 200 g de alternativa vegetal ao quark Provamel
- ♥ 1 ramo de cebolinho
- ♥ ½ colher de chá de sal
- ♥ 1 pitada de pimenta

PREPARAÇÃO

Para os gressinos de azeitona:

Misture as especiarias e ervas aromáticas com a alternativa vegetal ao quark Provamel.

Corte a massa folhada na medida necessária. Primeiro espalhe a pasta de azeitonas e depois a alternativa vegetal ao quark Provamel sobre a massa folhada, deixando as extremidades vazias, e dobre a massa envolvendo a mistura.

Pressione as extremidades com um garfo para selar bem. Deixe cozinhar no forno durante 25-30 minutos a 200 °C ou até a parte de cima dourar.

Para o molho:

Misture o sal e a pimenta com a alternativa vegetal ao quark Provamel.

Corte o cebolinho em pequenos pedaços e adicione à mistura anterior. Pode servir como molho para os gressinos, mas também para uma sandes ou a acompanhar batatas quentes.



Quiche de cogumelos e alho-francês

 50 min.  6-8 pessoas

ingredientes

Para a massa:

- ♥ 300 g de farinha de milho
- ♥ 100 g de farinha de trigo-sarraceno
- ♥ 40 g de farinha de soja
- ♥ 100 g de margarina de soja Provamel
- ♥ 3 colheres de chá de fermento em pó
- ♥ 200 ml de água
- ♥ ½ colher de chá de sal
- ♥ 1 colher de chá de tomilho

Para o recheio:

- ♥ 1 alho-francês inteiro
- ♥ 250 g de cogumelos
- ♥ 50 g de margarina de soja Provamel
- ♥ 400 g da alternativa vegetal ao quark Provamel
- ♥ 30 g de farinha de milho
- ♥ 50 g de miso branco
- ♥ 2 colheres de pimenta rosa
- ♥ ½ colher de sal

PREPARAÇÃO

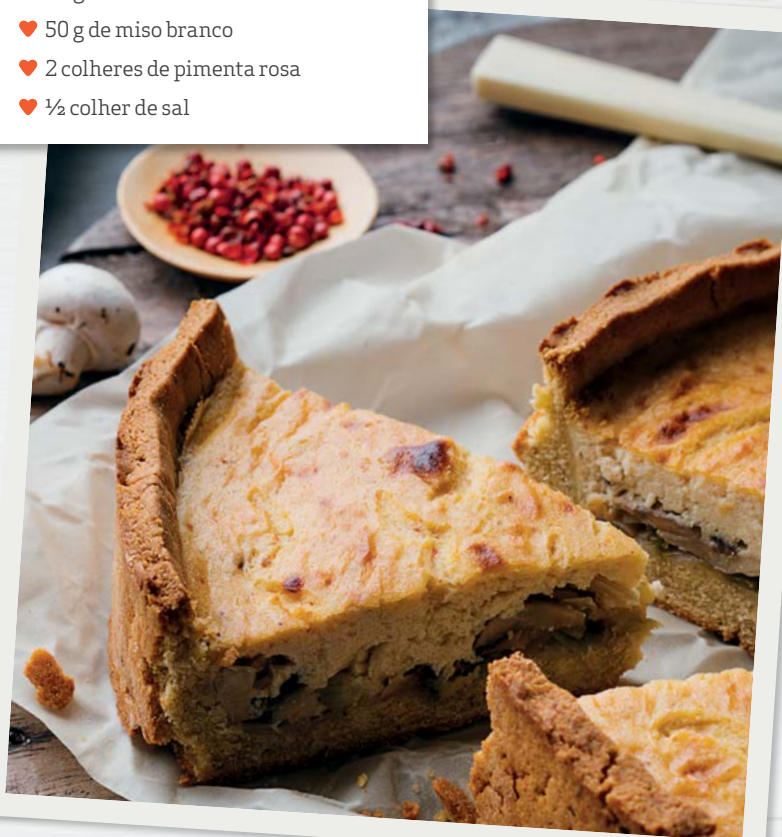
Bata todos os ingredientes para a massa e coloque numa forma de fundo amovível. Pressione com as mãos, deixando a massa mais alta nos lados da forma.

Pré-aqueça o forno a 200 °C.

Lave o alho-francês e corte em rodela. Corte os cogumelos. Salteie tudo utilizando a margarina de soja Provamel, adicione ¼ colher de chá de sal e espalhe uniformemente na massa.

Misture os restantes ingredientes e verta sobre a mistura de vegetais.

Deixe cozinhar no forno durante 25-30 minutos.



Alternativa vegetal ao cheesecake

 30 min.  6-8 fatias

ingredientes

Para a base:

- ♥ 150 g de flocos de aveia
- ♥ 22 tâmaras
- ♥ 1 colher de sopa de óleo de coco
- ♥ 1 colher de sopa de água

Para o recheio:

- ♥ 1 embalagem de ágar-ágar em pó
- ♥ 400 g de alternativa vegetal ao quark Provamel
- ♥ 600 g de morangos
- ♥ 3 colheres de stevia
- ♥ 1 colher de chá de extrato de baunilha

PREPARAÇÃO

Dissolva o ágar-ágar colocando o pó numa panela com dez colheres de sopa de água. Deixe cozer durante 5 a 6 minutos e vá mexendo. Controle a panela e continue a mexer. Verta o líquido numa tigela e deixe arrefecer.

Retire os caroços das tâmaras e coloque-as no processador de cozinha. Pique durante 20 segundos.

Adicione os flocos de aveia, a água e o óleo de coco e misture até obter uma massa homogénea.

Unte a base da forma com óleo de coco e não se esqueça de untar também os lados. Distribua a mistura pela base. Pressione e distribua bem. Coloque no frigorífico.

Lave os morangos e retire o pé.

Coloque os morangos no processador de alimentos, adicione todos os outros ingredientes e misture bem até obter uma massa homogénea.

Distribua a massa na forma e coloque no frigorífico. Reserve no frigorífico durante 4 horas.

OMEGA 3

One

PURE GOLD MARINE

PURE GOLD MARINE



BIOFIL™ OMEGA 3 ONE® é um suplemento alimentar. Não substitui, nem dispensa, um regime alimentar variado, equilibrado e um estilo de vida saudável.
SELF CARE SINCE 1971 | rua Eduardo Coslho 27 e 31 | 1200-165 LISBOA | biofil.pt | info@biofil.pt

Biofil™ OMEGA 3 One | AMIGO DO MAR | CERTIFICADO FRIEND OF THE SEA®

Biofil™ OMEGA 3 One é o seu Omega-3

Contribua para a conservação das espécies marinhas e do seu habitat, para a manutenção de métodos de pesca tradicionais e modos de vida sustentáveis e, para o consumo de produtos do mar saudáveis, orgânicos e amigos do ambiente.

- Utiliza OMEGAVIE® 3624 TG, um concentrado de óleo de peixe de qualidade superior, obtido por metodologia enzimática patenteada (Patente nº US 6537787 B1) e enriquecido em Ω-3, EPA e DHA;
- Utiliza um processo patenteado de estabilização contra a oxidação - Quality Silver® Ice - que previne a deterioração dos Ω-3 e preserva intactas todas as suas qualidades nutricionais e organolépticas;
- Utiliza gelatina de peixe no invólucro da cápsula mole;
- Desodorizado e ultra-puro, é sujeito a um rigoroso controlo de contaminantes;
- É proveniente de pequenos peixes azuis selvagens, capturados de forma sustentada nas águas puras do Pacífico Sul, e de uma cadeia de fornecimento eco-responsável com total rastreabilidade assegurada pela certificação FRIEND OF THE SEA®.



Suplemento Alimentar - P.L. B2.g. - 120 Cápsulas Moles.
Biofil - Lisboa, Portugal. Contato: 214251910 - 1214.554

Descubra a nossa horta

Foi há dois anos que a fruta e os legumes frescos “invadiram” o Celeiro e conquistaram o seu espaço na loja e a confiança dos consumidores. Damos-lhe um cheirinho desta horta neste artigo.

Hoje, o espaço de frescos biológicos ocupa uma parte significativa em cada loja. Aqueles que já eram clientes de biológicos passaram a fazer as suas compras diárias nas lojas, ao mesmo tempo que foram aparecendo novos clientes atraídos pela frescura da nova oferta.

Vantagens de consumir produtos biológicos frescos

Produtos com qualidade! É esta a principal vantagem de um produto fresco biológico. O sabor e as propriedades nutricionais de um alimento produzido em Modo de Produção Biológico (MPB) são sempre uma garantia para o consumidor. Ou seja, traduzindo esta sigla, são aqueles a que se dedica mais tempo, respeitando as condições naturais dos ecossistemas, as rotações de culturas e pelos quais se paga um preço justo aos produtores. Além disso, estes produtos estão isentos de químicos de síntese como fertilizantes, adubos e inseticidas, o que lhes confere um sabor verdadeiramente único e garante benefícios para a saúde.

O fator preço

O preço dos produtos biológicos é muitas vezes apontado como a maior desvantagem. Na verdade, como a agricultura biológica não recorre às ferramentas de produção intensiva tem um rendimento inferior e está mais sujeita a quebras de produção (por exemplo, no caso de surgirem pragas na produção). Além disso, o MPB é um

método que, tendo um tempo de produção mais longo, acaba por não ter o retorno imediato que a agricultura convencional traz. No entanto é errado generalizar e pensar que os produtos biológicos são mais caros. No caso dos produtos da época a oferta pode perfeitamente concorrer com a agricultura convencional, chegando mesmo a estar mais barata.

Do produtor ao consumidor

O processo é rápido para que a frescura não se perca pelo caminho. Na maioria dos casos, as frutas e os legumes são colhidos num dia e estão à disposição nas prateleiras no dia seguinte. Há casos em que a encomenda é rececionada de manhã, preparada conforme as necessidades e transportada durante a noite para o armazém central, de modo a que esteja em todas as lojas logo na manhã seguinte. Noutros casos, é o próprio fornecedor que distribui diretamente no ponto de venda. A imposição é a mesma: o produto deve chegar sempre fresco à loja. O primeiro critério para ser fornecedor de frescos biológicos Celeiro traduz-se numa imposição legal: ter um certificado MPB válido, ou seja, cumprir e respeitar as regras da agricultura biológica e certificada. Gostamos de estar mais próximo dos for-



Os clientes podem contar com garantia de máxima qualidade e “esperar sempre o melhor que temos com o melhor acompanhamento ao melhor preço”.

necedores, visitá-los e contactar com as suas realidades. As boas relações com os fornecedores são essenciais para que o compromisso com a qualidade seja sempre cumprido. No Celeiro o principal critério é ter maioritariamente fornecedores nacionais: trabalhamos com muitos fornecedores nomeadamente as quintas e hortas que se dedicam ao modo de produção biológico em Portugal. E depois há os pequenos produtores que tratamos pelo nome próprio, como o José Carlos, o Sérgio, o Daniel, a Gertrudes, o João e muitos outros.

Moda ou um modo de vida?

Consumir biológico não passará por ser uma moda, mas se há quem o faça então está no caminho certo sem o saber. Os produtos mais consumidos acabam por ser os mais comuns em qualquer cozinha: cenoura, curgete, batata, cebola e, no caso da fruta, banana, morango, maçãs e peras. É difícil



Sabia que?

- ♥ Os critérios de seleção dos produtos estão relacionados com a qualidade/preço (onde o critério qualidade prevalece) e com a melhor apresentação possível de cada produto (o que no caso dos produtos biológicos nem sempre é possível).
- ♥ O mirtilo fresco português existe durante 10 semanas e está permanentemente no top de vendas durante esse período.
- ♥ Os frescos nunca são armazenados nas lojas, são imediatamente expostos. Isto exige uma logística bem coordenada para que todas as lojas sejam abastecidas convenientemente.

traçar um perfil bem definido do consumidor de produtos frescos biológicos. Desde a recém-mamã, que quer dar o melhor ao seu bebé, até quem reconhece os benefícios deste tipo de agricultura e opta por consumi-la ou simplesmente faça dele um estilo de vida.

Neste momento este tipo de produtos é consumido em todo o país. A região de Lisboa apresenta um consumo mais elevado, mas que poderá ser justificado pela localização da maioria das lojas Celeiro e pelo facto de que, mais a norte, as pessoas estão mais ligadas à terra e ainda conseguem pro-

duzir os seus próprios frutos e hortícolas. O objetivo é continuar a trabalhar para permitir o acesso do maior número de pessoas a estes produtos. Quanto aos clientes, podem contar com garantia de máxima qualidade e esperar sempre a melhor oferta com o melhor acompanhamento e ao melhor preço.

Laticínios Biológicos



Bio+

Mais que um prazer!



Frescos, frutados e a mais alta qualidade bio. Isso é puro prazer da natureza. Os melhores ingredientes. E claro, com o melhor leite bio.



em foco

Conheça os novos produtos disponíveis nas nossas lojas, que levam até si as melhores soluções inspiradas na Natureza.



PASTAS DENTÍFRICAS
ALOE DENT

Gama variada de pastas dentífricas com aloe vera, que ajuda a suavizar as gengivas. A gama Aloe Dent inclui ingredientes naturais como o óleo de melaleuca, que ajuda a combater as bactérias, a sílica, que ajuda a remineralização e a coenzima Q10 que ajuda a manter as gengivas saudáveis.

PVP: A PARTIR DE €7,35

YOGI TEA DEFESAS NATURAIS
PROTECTOR E RECONFORTANTE!

Para quem pratica um regime alimentar variado e equilibrado e um estilo de vida saudável, uma chávena quente de Yogi Tea Defesas Naturais poderá ser um ótimo complemento nos altos e baixos das estações. Com equinácia, que contribui para as defesas naturais do organismo.

CHÁ DEFESAS NATURAIS
17 saquetas

PVP: €3,89



MUESLIS HOLLE

O muesli biológico júnior multicereais com cornflakes da Holle é uma mistura saborosa de cereais integrais cuidadosamente selecionados. Os pedacinhos particularmente finos ficam bem macios ao adicionar leite e são por isso fáceis de mastigar. Os ingredientes da melhor qualidade Demeter são responsáveis por uma experiência de sabor único, que pode ser partilhada por toda a família. Com cereais integrais. Sem adição de açúcares.

MUESLI CEREAIS JUNIOR 250 g
MUESLI CEREAIS FRUTA JUNIOR 250 g

PVP: A PARTIR DE €4,25



OTOSAN NASAL WASH

A Otosan acrescenta um novo produto à sua gama: a solução salina para irrigação nasal com garrafa Nasal Wash. Prático de utilizar, indicado para a higiene diária nasal, em caso de alergia, rinite, sinusite, constipações ou ressonar. Otosan Nasal Wash, garante a quantidade e pressão certa da água a administrar, dispensa 240 ml de solução por utilização e permite selecionar a concentração da solução.

NASAL WASH 30 ml

PVP: SOB CONSULTA



NOVOS PREPARADOS ISENTOS DE GLÚTEN DA BAUCK HOF

Estão agora disponíveis três novos produtos da Bauck Hof, todos biológicos e isentos de glúten: preparado de pão de arroz integral com sementes, preparado de pão de mistura de arroz e de arroz integral e preparado à base de grão-de-bico para confeccionar 14 bolinhas de "Falafel" com pimentão e malagueta. Adequados a vegans, são ótimas alternativas para dietas isentas de glúten.



PREPARADO PÃO ARROZ COM SEMENTES BIO 500 g

PVP: €3,90



PREPARADO DE PÃO ARROZ MISTURA BIO 500 g

PVP: €3,90



PREPARADO FALAFEL BIO 160 g

PVP: €1,75



GAMA SHINE

Produtos que o vão fazer brilhar! Incrível seleção de superalimentos para o seu batido, sumo, iogurte ou cereais. Uma gama de preparados em pó biológicos, livres de OGM, sem açúcares adicionados (contêm açúcares naturalmente presentes), lactose ou glúten. Adequados a vegans (à exceção do Imunomix). Obtenha máxima performance com estas misturas de superalimentos com alta nobreza nutritiva.

PVP: A PARTIR DE €7,49

GELATINAS VEGETAIS NATUREFOODS

A nova gama de gelatinas vegetais da Naturefoods dispõe de quatro sabores: pêssego, pera, coco e uva com aroma a frutos do bosque. Vegan, isentas de glúten, sem lactose e sem adição de açúcares são ideais para qualquer hora do dia. Experimente e delície-se!

GELATINA VEGETAL NATUREFOODS COCO/PÊRA/PÊSSEGO/UVA 2X100 g

PVP: DESDE €1,99



Notícias



A REDUÇÃO DA ExPEC COMO POTENCIAL MEIO PARA DIMINUIR AS INFEÇÕES

De acordo com um estudo americano, os arandos vermelhos e os probióticos são considerados, individualmente, alimentos funcionais. Este estudo visou avaliar a sinergia potencial entre as proantocianidinas (c-PAC), substâncias derivadas dos arandos vermelhos, e os probióticos na redução da invasão pela bactéria patogénica extra-intestinal *Escherichia coli* (ExPEC) num modelo de cultura celular.

A ExPEC pode fazer parte da microflora intestinal em indivíduos saudáveis. Reduzir-se a invasão desta bactéria é um meio potencial para diminuir o risco de infeções subsequen-

O PADRÃO ALIMENTAR DO GUIA AUSTRALIANO PARA A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E O DA DIETA DO PALEOLÍTICO: PRINCIPAIS FATORES DE RISCO ANTROPOMÉTRICOS, METABÓLICOS E CARDIOVASCULARES

De acordo com um estudo australiano a dieta do Paleolítico é popular na Austrália, no entanto a literatura sobre esta dieta é limitada. O objetivo principal dos investigadores foi comparar este padrão alimentar com o *Guia Australiano para a Alimentação Saudável* no que diz respeito aos fatores de risco antropométricos, metabólicos e cardiovasculares. Como objetivo secundário, os investigadores quiseram examinar a composição em macro e micronutrientes dos dois padrões alimentares.

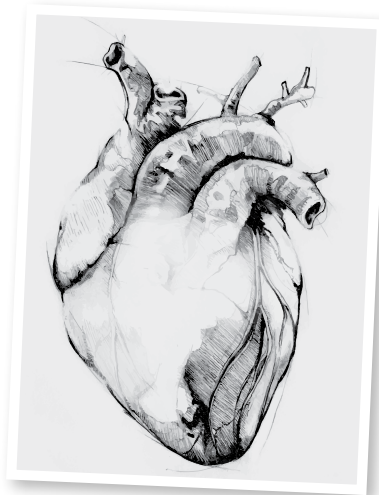
O estudo foi realizado com uma amostra de 39 mulheres saudáveis (idade: 47 anos +/- 13 anos; IMC: 27 +/- 4 kg/m²) que foram distribuídas aleatoriamente para seguirem um dos padrões alimentares em causa: 22 seguiram o padrão Paleolítico e 17 seguiram o padrão recomendado pelo *Guia Australiano para a Alimentação Saudável* durante 4 semanas. Foram realizados registos de 3 dias de pesagem de alimentos, composição corporal e dados bioquímicos, antes e após a intervenção.

Os resultados mostraram que houve uma perda de peso significativamente maior no grupo que seguiu o padrão alimentar do Paleolítico. Não foram encontradas diferenças nos marcadores cardiovasculares e metabólicos entre os gru-

tes do aparelho urinário, que é a infeção bacteriana mais comum nas mulheres. Através deste estudo percebeu-se que a utilização de concentrações de proantocianidinas c-PAC (> 92% do tipo A) superiores a 36 µg c-PAC/ml reduzia significativamente a invasão pela ExPEC, facto que não foi inibido pela presença de probióticos.

Este estudo demonstrou os benefícios potenciais em combinar as proantocianidinas do tipo A, presentes no arando vermelho, com os probióticos.

Journal of Functional Foods, Volume 5, August 2016, 123-134.



pos. O grupo que seguiu o padrão alimentar do Paleolítico registou níveis inferiores de ingestão de hidratos de carbono, sódio, cálcio e iodo e níveis superiores de ingestão de gordura e betacaroteno. Os investigadores concluíram que a dieta do Paleolítico induziu alterações maiores na composição corporal durante a intervenção de curto prazo. No entanto, alertaram para a necessidade de se realizarem mais estudos para se avaliar o impacto do regime Paleolítico versus o regime *Guia Australiano para a Alimentação Saudável* sobre os fatores de risco metabólicos e cardiovasculares em populações saudáveis.

Nutrients, May 2016, 8(5), 314.



5 passos

para reforçar a autoestima das crianças

O QUE É A AUTOESTIMA?

A autoestima é o sentimento de importância e valor que uma pessoa tem em relação a si própria. Começa a desenvolver-se na infância, fase durante a qual os pais, os parentes próximos e educadores têm um papel essencial. Uma criança com bons níveis de autoestima será, muito provavelmente, um adulto mais confiante, capaz de levar a cabo iniciativas e de se relacionar mais facilmente com os outros.

COMO CONSTRUIR A AUTOESTIMA?

É importante que se crie um ambiente que permita à criança desenvolver autoconfiança e independência. Por exemplo, um ambiente em que a criança seja confrontada com situações em que possa agir sem ajuda mas sob supervisão de adultos, como interagir com as outras crianças que não conhece num parque infantil. Em situações adequadas às suas idades, as crianças ganham autoconfiança se forem encorajadas a seguir um espírito de explorador.

5 passos

- 1 Aceitar a criança tal como ela é, elogiando-a sempre com base em factos (bons comportamentos que tem).
- 2 Ser empático com a criança, transmitindo-lhe apreciação e admiração.
- 3 Promover a resolução de problemas e tomada de decisão da criança.
- 4 Evitar comentários críticos e ser positivo com a criança, destacando os seus pontos fortes.
- 5 Apresentar alternativas (na resolução de problemas ou conflitos) e promover oportunidades para que a criança possa expressar a sua vontade de ajudar.

Ortis ginseng com geleia real bio

Suplemento alimentar à base de ginseng enriquecido com geleia real, de agricultura biológica, sem álcool.

Propriedades gerais

Suplemento alimentar 100% biológico e natural, sem álcool, com raízes inteiras de ginseng (*Panax ginseng* C. A. Meyer) e enriquecido com geleia real. Contém substâncias ativas naturalmente presentes como os ginsenosídeos e o ácido 10-HDA. O ginseng é aconselhado em caso de fadiga temporária, stresse passageiro, falta

de energia e durante o período de exames. Adequado para vegetarianos. O ginseng associado à geleia real ajuda a manter o equilíbrio e a vitalidade. O ginseng ajuda a manter as capacidades físicas e mentais em caso de fraqueza, exaustão, cansaço e perda de concentração. Ajuda também a promover a vitalidade. A geleia real é um excelente reconstituinte

de energia e durante o período de exames. Adequado para vegetarianos. O ginseng associado à geleia real ajuda a manter o equilíbrio e a vitalidade. O ginseng ajuda a manter as capacidades físicas e mentais em caso de fraqueza, exaustão, cansaço e perda de concentração. Ajuda também a promover a vitalidade. A geleia real é um excelente reconstituinte

Efeitos fisiológicos e nutricionais:

- ♥ Ajuda a reduzir a fadiga e estimula os estados de alerta.
- ♥ Contribui para o bem-estar físico e mental.
- ♥ Contribui para a resistência ao stresse temporário.
- ♥ Ajuda a manter a resistência, energia e vitalidade.
- ♥ Contribui para a proteção celular graças ao seu conteúdo em antioxidantes.



Cada toma diária fornece 40 mg de ginsenosídeos, que garantem um efeito adaptogénico, e 500 mg de geleia real pura.

Modo de tomar como suplemento alimentar para adultos

- ♥ tónico (frasco): beber 12 ml por dia (encher o copo doseador), de preferência antes do pequeno-almoço, puro ou diluído num copo de água ou de sumo;
- ♥ ampolas: beber o conteúdo de 1 ampola por dia (15 ml), de preferência antes do pequeno-almoço, puro ou diluído num copo de água ou de sumo;
- ♥ comprimidos: tomar 1 comprimido por dia, de preferência antes do pequeno-almoço, com um copo de água.

20
COMPRIMIDOS
€15,20

XAROPE
250 ML
€23,65

10 AMPOLAS
€20,30

VIDACELEIRO

VIDACELEIRO

VIDACELEIRO

-10%

CEREAIS COUNTRY CRISP 4 FRUTOS SECOS JORDANS

500g
Flocos crocantes de cereais com pedaços de amêndoa, avelã, castanha do Brasil e noz-pecã. Alto teor em fibra.
PVP: €6,89



vale desconto

-10%

CEREAIS COUNTRY CRISP UVA JORDANS

500g
Com passas de uva e avelãs estaladiços. Fonte de Fibra, sem aromatizantes, corantes nem conservantes artificiais.
PVP: €6,89



vale desconto

-10%

GRANOLA CRUNCHY OAT TROPICAL JORDANS

750g
Com papaia seca, lascas de coco, pedaços de ananás seco, sementes de girassol e pedaços de amêndoas.
PVP: €8,19



VIDACELEIRO

VIDACELEIRO

VIDACELEIRO

-10%

GRANOLA SUPERBERRY JORDANS

600g
Granola com bagas, sementes e amêndoas para um pequeno-almoço delicioso e nutritivo.
PVP: €7,99



vale desconto

-10%

BENEFLORA ORIGINAL EM PÓ ORTIS

100g
Fornece uma quantidade ativa de 6 fermentos de 3 famílias de bactérias, selecionados tendo por base estudos de eficácia individuais.
PVP: €11,95



vale desconto

-10%

SNACK DE SEMENTES E SOJA TOSTADAS COM ARANDO VERMELHO BIO CLEARSPRING

30g
Snack biológico de sementes de abóbora, feijões de soja tostadas, frutos secos com arando vermelho é uma mistura saborosa e satisfatória a qualquer hora do dia.
PVP: €1,55



VIDACELEIRO

VIDACELEIRO

VIDACELEIRO

-10%

BEBIDA DE ARROZ-COCO-ANANÁS BIO PROVAMEL

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



vale desconto

-10%

TIRITAS DE MILHO COM CHILI BIO NATURSOY

75g
Um excelente snack para qualquer altura do dia ou para integrar algumas entradas. Sabor a chili.
PVP: €1,85



vale desconto

-10%

TIRITAS DE MILHO NATURAL BIO NATURSOY

125g
Um excelente snack para qualquer altura do dia ou para integrar algumas entradas. Sabor natural.
PVP: €2,30



VIDACELEIRO

VIDACELEIRO

VIDACELEIRO

-10%

TIRITAS DE MILHO COM QUEIJO BIO NATURSOY

75g
Um excelente snack para qualquer altura do dia ou para integrar algumas entradas. Sabor a queijo.
PVP: €1,95



vale desconto

-10%

BARRA DE MIRTILO BIO LUBS

30g
Um aroma a mirtilos frescos que parece vir diretamente dos arbustos. Com amêndoas, tâmaras, mirtilos, farinha de arroz e xarope de agave. Sem glúten.
PVP: €1,55



vale desconto

-10%

PEDAÇOS DE MANGA ULTRÁCONGELADA BIO NATURAL COOL

300g
Prática alternativa que pode utilizar em diversos pratos, sobremesas, sumos e batidos.
PVP: €5,90



VIDACELEIRO

VIDACELEIRO

VIDACELEIRO

-10%

BOLACHAS DE SÊSAMO BIO NATUREFOODS

200g
Com sementes de sêsamo. Adoçadas com mel.
PVP: €2,45



vale desconto

-10%

ESPELTA TUFADO BIO NATUREFOODS

250g
Com alto teor em fibra e fonte de proteína. Adequado a veganos e vegetarianos.
PVP: €3,05



vale desconto

-10%

MANNESKRAFT GINSENG + MACA ABTEI

60 cápsulas
Com ginseng, maca e esquisandra. A maca estimula o desejo sexual e ajuda a manter a atividade sexual natural e energia. Contém ainda aveia, erva-mate e L-arginina.
PVP: €12,99

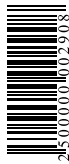


VIDACELEIRO



-10%

10% de desconto válido em todas as lojas de 1 de setembro a 30 de novembro.



vale desconto

VIDACELEIRO



-10%

10% de desconto válido em todas as lojas de 1 de setembro a 30 de novembro.



vale desconto

VIDACELEIRO



-10%

10% de desconto válido em todas as lojas de 1 de setembro a 30 de novembro.



vale desconto

VIDACELEIRO



-10%

10% de desconto válido em todas as lojas de 1 de setembro a 30 de novembro.



vale desconto

VIDACELEIRO



-10%

10% de desconto válido em todas as lojas de 1 de setembro a 30 de novembro.



vale desconto

VIDACELEIRO



-10%

10% de desconto válido em todas as lojas de 1 de setembro a 30 de novembro.



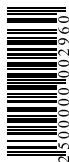
vale desconto

VIDACELEIRO



-10%

10% de desconto válido em todas as lojas de 1 de setembro a 30 de novembro.



vale desconto

VIDACELEIRO



-10%

10% de desconto válido em todas as lojas de 1 de setembro a 30 de novembro.



vale desconto

VIDACELEIRO



-10%

10% de desconto válido em todas as lojas de 1 de setembro a 30 de novembro.



vale desconto

VIDACELEIRO



-10%

10% de desconto válido em todas as lojas de 1 de setembro a 30 de novembro.



vale desconto

VIDACELEIRO



-10%

10% de desconto válido em todas as lojas de 1 de setembro a 30 de novembro.



vale desconto

VIDACELEIRO



-10%

10% de desconto válido em todas as lojas de 1 de setembro a 30 de novembro.



vale desconto

VIDACELEIRO



-10%

10% de desconto válido em todas as lojas de 1 de setembro a 30 de novembro.



vale desconto

VIDACELEIRO



-10%

10% de desconto válido em todas as lojas de 1 de setembro a 30 de novembro.



vale desconto

VIDACELEIRO



-10%

10% de desconto válido em todas as lojas de 1 de setembro a 30 de novembro.



vale desconto



dr.organic[®]

Mel de Manuka

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

Ingredientes **Biológicos**



Distribuido 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 • apoio@cliente@dietimport.pt

À venda nas lojas Celeiro.



O SUPLEMENTO
DOS SUPLEMENTOS

VITAMINA C COM pH NEUTRO. NÃO IRRITA O ESTÔMAGO.

Tome Solgar Ester-C e prepare-se para o Inverno.

Contribui para o normal funcionamento do sistema imunitário e para a proteção das células contra as oxidações indesejáveis.

Contribui para a redução do cansaço e da fadiga.



DISPONÍVEL EM EMBALAGENS DE:

500 mg (cápsulas vegetais)

1000 mg (30, 60 e 90 comprimidos)



www.solgar.pt

O suplemento natural Solgar Ester - C é ideal para os tempos que aí vêm.

Ao contrário da maioria das vitaminas C, não irrita o estômago, dado que é constituído por uma forma de vitamina C não ácida com pH neutro, aos quais não estão associados os efeitos secundários derivados da utilização do ácido ascórbico, como sensações de azia ou desconforto gástrico. Assim, consegue contribuir para as defesas do organismo como a vitamina C convencional, mas sem incomodar o estômago.

1 Cápsula diária tomada de acordo com o modo de tomar descrito contribui com quantidade significativa de vitamina C para se obter o efeito benéfico. 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