

**Opções vegetarianas:
o mundo para lá da soja**
Fique a par de várias
opções vegetarianas
que existem
atualmente

VIDACELEIRO

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

editorial

A caminho de um ano mais saudável

Caro leitor,

Esta é a última edição da revista Vida Celeiro do ano 2016. O balanço é positivo depois de um ano onde abordámos temas tão relevantes como os diferentes tipos de dietas, a alimentação sem sal ou a incontinência urinária. Além disso, este foi o ano onde a nossa revista comemorou 10 anos, sempre na melhor companhia – a sua!

Para 2017 a nossa ambição é continuar a escrever os melhores conteúdos e estar sempre um passo à frente das tendências na área da saúde, alimentação e bem-estar.

Mas antes, e para fechar o ano em grande, preparámos uma edição repleta de novidades. Aqui poderá aprender a prevenir gripes e constipações de forma natural, a controlar as terríveis insónias e a cuidar da sua pele em qualquer idade. Não esquecendo ainda a época natalícia, damos-lhe sugestões de presentes bem saudáveis e originais e ainda receitas de Natal que farão sucesso à sua mesa.

Por fim, e já a pensar no novo ano que se avizinha, o nosso grande tema é a desintoxicação e a perda de peso em modo de primeira resolução para 2017. Resta-nos agradecer a sua companhia por mais um ano e convidá-lo (a) desde já a continuar connosco no próximo. Contamos consigo!

Boas festas e até 2017,



Tiago Lôbo do Vale
Diretor da Vida Celeiro

nutrição

Resoluções de Ano novo: desintoxicação e perda de peso

6 Tudo o que se come na época festiva acumula para o novo ano. Damos-lhe sugestões para que neste ano tudo corra pelo melhor.

Açúcares simples: como evitar?

10 Um tema cada vez mais em voga: tudo o que deve saber para evitar o açúcar.

Opções vegetarianas, o mundo para lá da soja

14 Quer seguir o vegetarianismo? Conheça inúmeras alternativas à conhecida soja.

saúde e bem-estar

Malditas constipações de inverno

18 Como podemos combater os sintomas de mal-estar das constipações? Descubra nesta página

Infundáveis insónias

22 Sofre de insónias? Leia este artigo e volte a ter noites de sono.

Beta-glucanos

26 Descubra o que são e para que servem.

Calma e serenidade na terceira idade

28 Siga os nossos conselhos para desfrutar da serenidade nesta idade.

Acelere o seu metabolismo

30 Um metabolismo no ritmo certo pode trazer-lhe inúmeros benefícios. Contamos-lhe quais neste artigo.



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: LISGRAFICA
TIRAGEM: 80 000 EXEMPLARES
DEPÓSITO LEGAL: 315490/10
PERIODICIDADE: TRIMESTRAL

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.

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*.



“Gosto muito das refeições Celeiro. São saudáveis, com um preço justo e com aquele toque de comida caseira bem familiar!”

Isabel
(via email)

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

Resoluções de Ano novo, desintoxicação e perda de peso

conselhos Celeiro

Entrada no inverno

32 Entre com o pé direito nesta estação estando atento aos conselhos da Celeiro.

beleza

Cuide da pele em qualquer idade

34 Neste guia vai saber qual o melhor tratamento para a pele em qualquer idade.

lifestyle Celeiro

Lá fora fomos...

36 Fazer *birdwatching* na cidade alfacinha.

Fora de casa

38 Participe nos passatempos fantásticos que preparámos para este inverno.

Celeiro na cozinha

40 Experimente as mais fantásticas receitas de Natal Celeiro.

Montra de Natal

44 Os presentes que temos para si nesta quadra festiva.

Novidades e destaques

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



12 passos para atingir a felicidade em 2017

47 12 passos para o caminho da felicidade no próximo ano. Dizemos-lhe quais são.

Produto eleito: Melatonina Plus

48 Saiba mais sobre este produto que ajudará a tornar as suas noites mais tranquilas.

22



Anabela Teixeira

A atriz que cuida de si cuidando do planeta

Fomos conversar com Anabela Teixeira e perceber de que forma consegue ser cada vez mais saudável e, ao mesmo tempo, tomar conta do planeta Terra.

A Anabela é uma cara bem familiar dos portugueses há muitos anos. Ser atriz é mais do que uma profissão, é uma forma de estar na vida?

Sinto muitas vezes que ser atriz é um veículo para contar histórias que servem não só para entreter mas também para transformar a vida do público, tornando-a melhor. E nesses momentos sinto-me feliz. Fico também realizada quando os autores e os diretores veem as suas histórias personificadas através de mim e se surpreendem. É nesses momentos que mais sinto que a minha profissão também pode ser uma missão.

Cinema, teatro ou televisão? Em qual destes formatos mais gosta de trabalhar?

Gosto igualmente dos três formatos; depende mais do trabalho que está a ser feito do que do género.

Projetos para o futuro que nos possa revelar, há alguns?

Estou neste momento com dois projetos que representam muito para mim: o espetáculo "Voltar à Terra" que estará em cena de 8 a 15 de dezembro, no Jardim Botânico de Lisboa, e para o qual decorre uma campanha de *crowdfunding* na plataforma ppl. Com o dinheiro angariado pretendemos levar o espetáculo a percorrer o país. A série

de televisão da RTP1 "Vidago Palace", que estreará em 2017, também está a ser um trabalho maravilhoso.

Além de atriz é uma conhecida bloguer portuguesa. O blogue "Voltar à Terra" é também uma declaração de vida saudável? E como está a ser essa experiência no mundo digital?

O blogue "Voltar à Terra" existe há cerca de um ano, tendo já imensos seguidores fiéis que procuram sobretudo informação sobre os seguintes temas: receitas saudáveis, lazer amigo do ambiente, leituras verdes e, claro, também saber um pouco mais sobre as minhas rotinas dedicadas ao lado ambientalista. O blogue evoluiu para um espetáculo no qual o público participa em encontros/*workshops*, sendo depois convidado a partilhar as suas vivências ligadas à natureza. Esta ideia de que os contadores de histórias dão importância à natureza falando sobre ela é ecologia da linguagem cultural que agora me

apetece muito explorar. Percebi também, sendo embaixadora de festivais como o Greenfest ou rosto do Ano Internacional das Leguminosas a convite da FAO, que as pessoas reagem muito bem quando são abordadas de forma artística em relação a estas questões do futuro do planeta. Por vezes podemos parecer muito alarmistas ao pensar no degelo do Ártico ou na deflorestação da Amazônia, mas parece que tudo se torna mais fácil se sentirmos que podemos ter um papel ativo para salvar o ambiente através do nosso espaço.

Sente que desde a personagem da novela *Rosa Fogo*, que tinha um cancro, a sua alimentação mudou por completo. Quais foram as grandes alterações que fez?

Sobretudo na alimentação. Deixei de comer carne há cerca de um ano. E todos os alimentos que compro são de origem biológica (compro em mercados e supermercados). Tanto nos tratamentos



Fotografia: Estelle Valente

de corpo e de rosto, como na limpeza da casa, só uso produtos certificados biológicos. A minha perspetiva de cuidar do meu corpo passou a ser também a de cuidar do planeta; o que deitamos na água, através dos canos da nossa casa, é devolvido ao planeta. Gosto de pensar que se devolvo coisas boas, ecológicas e saudáveis, receberei igualmente ar menos poluído.

E como avalia esta grande mudança? Que impacto tiveram estas alterações na sua vida?

O estado da saúde, sem dúvida. Nem me lembro quando foi a última vez que tomei um antibiótico e é muito raro ficar constipada no inverno. Estou mais atenta aos rótulos dos produtos, ao consumo refreado e ao desperdício, sinto que controlo mais a minha vida e não me deixo levar pelo capitalismo sem refletir. Quando penso de forma ecológica, vejo-me como um ser interligado aos outros seres vivos, às plantas. Há uma frase que marcou muito a criação do

espetáculo "Voltar à Terra": "Se os insetos desaparecessem hoje do planeta Terra, daqui a 50 anos não teríamos planeta. Mas se o ser humano desaparecesse hoje da Terra, o planeta daqui a 50 anos floresceria." Esta frase é reveladora do impacto das nossas ações no planeta.

Estilo de vida saudável é sinónimo de Celeiro. Como descreve a sua relação com a Celeiro? Sempre foi cliente?

Sim, sou cliente há muitos anos. E fico muito feliz por encontrar cada vez mais produtos biológicos.



"Gosto de pensar que se devolvo coisas boas, ecológicas e saudáveis, receberei igualmente ar menos poluído."

Tem preferência por alguma loja Celeiro?

Gosto especialmente da do Cascais Shopping e da do Rossio.

Para a Anabela o que não pode faltar numa loja Celeiro?

Kiwis, açaí em pó, farelo de aveia, leite de amêndoa, tamari... Todos estes produtos são biológicos.

Que produtos Celeiro não podem faltar em casa da Anabela?

Chá de cavalinha e hibiscos biológicos.

Agricultura apaixonada !

DANIVAL

Cuisinier Bio depuis 20 ans



A cozinha da DANIVAL



Obrigada aos nossos agricultores bioparceiros

É no sudoeste de França que as abóboras, amêndoas ou morangos biológicos, entre outros, produzidos pelos nossos agricultores bioparceiros, são recolhidos e utilizados pela Danival. As nossas únicas exceções são o cacau e o açúcar de cana, já que privilegiamos ingredientes provenientes de comércio justo. Depois, os nossos cozinheiros usam as matérias-primas rigorosamente selecionadas e transformadas no máximo da sua frescura, em receitas caseiras deliciosas e nutritivas.

A qualquer momento, a Danival proporciona-lhe momentos de prazer com uma alimentação variada, saborosa e solidária!

À venda em lojas de produtos naturais e lojas Celeiro.

Distribuído por:

dietimport



Via: 1. Dezembro, 45 - 37.476.
1245-051 Lisboa
Tel.: 210546000
Fax: 210546022
e-mail: vendas@dietimport.pt
diz - www.dietimport.pt

Plano desintoxicação **e perda de peso: entre em 2017 em forma**

O Natal e o Ano Novo são épocas para estar mais em casa com a família e partilhar refeições mais pesadas, que farão aumentar o peso corporal no final da quadra. O prazer de comer nesta altura do ano paga-se com muito esforço no Ano Novo...

Sabemos que os doces típicos do Natal são muito ricos em gordura e açúcar e, sendo extras da chamada dieta diária (composta pelas 5 a 6 refeições habituais), podem acrescentar cerca de 2500 kcal em relação ao valor energético total diário usual (cerca de 1600 kcal para uma mulher com 55 kg e 1,60 m).

Saiba que, nestas condições, facilmente aumenta 1 kg ao seu peso em apenas três dias. E, depois, se quiser perder esse quilo, vai ter de cortar cerca de 500 kcal à sua dieta, todos os dias, durante duas semanas! Ou, se preferir queimar a energia extra através do exercício físico, conte com 1 hora de corrida, todos os dias, também durante duas semanas!

Ao abusar de determinados alimentos na quadra natalícia deixa os seus órgãos de desintoxicação (fígado, vesícula biliar, rins, pulmões e pele) sobrecarregados. Estes órgãos trabalham juntos para assegurar que as toxinas são transformadas em compostos menos perigosos e logo depois excretados, e é essencial que estejam a trabalhar no seu melhor.



Valores por 100 g, tome nota para o ajudar a decidir:

Chocolate de leite 546 kcal	33,9 g de gordura; 53,1 g de açúcar
Bolo de chocolate 456 kcal	26,4 g de gordura; 26,8 g de açúcar
Bolo-rei 398 kcal	14,9 g de gordura; 16,9 g de açúcar
Sonhos 389 kcal	26,2 g de gordura; 10,6 g de açúcar
Rabanada 293 kcal	16,6 g de gordura; 23,6 g de açúcar
Pudim 242 kcal	4,7 g de gordura; 44,8 g de açúcar
Arroz-doce 231 kcal	3,7 g de gordura; 29,9 g de açúcar
Leite-creme 162 kcal	6,8 g de gordura; 18,5 g de açúcar

Este ano, coloque na sua lista de presentes as nossas sugestões:

- ♥ Antes de mais, não deixe o ginásio: exercite-se todos os dias durante meia hora.
- ♥ Coma num prato mais pequeno para ter a sensação de que está a comer bastante quando, na verdade, talvez tenha reduzido em cerca de metade a quantidade de comida que colocaria num prato maior.
- ♥ Não abandone as pequenas refeições ao longo do dia, que contribuem para manter os níveis de açúcar no sangue regulares e, desta forma, evita que surjam "ataques de fome".
- ♥ No intervalo entre as refeições escolha alimentos fonte de fibra, como fruta fresca, farelo de trigo, pistácios, barras de cereais integrais e sementes. Estes alimentos exigem um tempo de mastigação mais demorado, o que aumenta a sensação de saciedade.
- ♥ Sopas, legumes cozidos e saladas devem fazer parte da composição do almoço e do jantar porque fornecem água e fibra, que auxiliam a controlar o apetite.
- ♥ Adoce o seu café ou chá com stévia.
- ♥ Recorra à fitoterapia.

Desintoxicação, por onde começar?

As substâncias tóxicas que ingerimos em excesso nesta altura do ano (álcool, café, tabaco, açúcares refinados e gorduras saturadas) são consideradas obstáculos a um processo de limpeza ou recuperação do organismo. Os alimentos ricos em sal e açúcar que incluímos na dieta acabam por nos viciar, daí a desintoxicação ser um meio ideal para quebrar o ciclo. Assim, logo que as festas terminarem,

por exemplo dê preferência a alimentos provenientes de agricultura biológica (na qual não são utilizados adubos, fertilizantes ou pesticidas químicos). Consuma mais fibra: cereais integrais, fruta, legumes e vegetais. Os frutos e vegetais são alimentos purificadores, ricos em antioxidantes e fibras. A fibra ajuda a acelerar o processo de desintoxicação pois melhora o trânsito intestinal e a natural eliminação de resíduos. Escolha, se possível,

as versões integrais dos alimentos. Utilize plantas ou chá para facilitar o trabalho dos rins ao filtrarem o sangue de substâncias menos desejáveis. Beba pelo menos 8 a 10 copos de água por dia. Faça exercício físico: 15 minutos por dia, para quem é sedentário, pode trazer inúmeros benefícios! Aumente o consumo de alimentos que ajudam na depuração. Os vegetais crucíferos (agrupados devido às



€14,99

**DEPURATIVO EXPRESS
BIO ROMA ORTIS**
7 ampolas de 15 ml

Contém bétula, sabugueiro, chá verde e alcachofra, entre outras plantas.



€24,70

ALCACHOFRA SOLGAR
60 cápsulas vegetais (300 mg)

As folhas da alcachofra contêm compostos biológicos importantes, de entre os quais compostos fenólicos que incluem ácido clorogénico e cinarina.



€2,79

**FLOÇOS DE AVEIA INTEGRAIS
SOLÚVEIS
KÖLLN**
200 g

A Kölln é uma marca alemã com longa tradição na produção de produtos alimentares à base de cereais, nomeadamente aveia integral de elevada qualidade.



€5,99

**AMÊNDOA SEM PELE BIO
NATUREFOODS**
200 g

Amêndoas deliciosas para um snack perfeito.

Dia Detox para a perda de peso



Pequeno-almoço

Papas de aveia com bebida de soja
Sementes (linhaça, sésamo, abóbora, girassol, goji)
Fruta (frutos vermelhos, mirtilos, papaia, ananás)



Meio da manhã

1 peça de fruta + bolachas integrais



Almoço

Sopa de legumes
Prato vegetariano à base de tofu acompanhado com arroz integral e vegetais salteados



Meio da tarde

Barra de frutos secos (nozes ou amêndoas)



Jantar

Sopa de legumes
Prato de peixe com salada de grão-de-bico e beterraba



Ceia

Infusão de plantas ou 1 iogurte de soja biológico

suas características nutricionais únicas) como os brócolos, couve-flor, couve-de-bruxelas, repolho, nabo, agrião, rúcula e rabanete são talvez os legumes mais importantes na nossa alimentação. Estudos laboratoriais mostram que os fitoquímicos encontrados nestes vegetais, como o sulforafano, podem estimular enzimas desintoxicantes presentes no organismo. A alcachofra, apesar de não ser muito utilizada na nossa culinária, possui em abundância um fitonutriente – a cinarina – que se crê ser importante na redução dos níveis de gordura no sangue. A alcachofra aumenta o fluxo de bÍlis da vesícula biliar, o que auxÍlia o aparelho digestivo a eliminar e metabolizar as gorduras dos alimentos. As cebolas e os alhos contêm compostos sulfurosos (à base de enxofre), responsáveis pelo seu cheiro intenso. O enxofre é um elemento fundamental para a manutenção dos sistemas de desintoxicação do organismo.



Fitoterapia

♥ Cardo-mariano

O cardo-mariano, ou *Silybum marianum*, faz parte da medicina tradicional há muitos anos. Contém um grupo de flavonoides naturais denominados coletivamente de silimarina: em grande parte responsável pelas suas propriedades fitoterapêuticas. É uma planta que suporta a saúde hepática, contribui para a proteção do fígado e para o seu papel de órgão desintoxicante, promove a digestão e é útil para manter a função fisiológica de purificação.



♥ Dente-de-Leão

A planta dente-de-leão (*Taraxacum officinale*) contribui para a normal função gástrica e hepática e ajuda a manter o pH fisiológico do estômago. O extrato de alcachofra (*Cynara scolymus*) serve de suporte à desintoxicação, mantém a saúde hepática e contribui para o conforto intestinal. Pode ainda ajudar a reduzir os níveis de gordura no sangue e promover a perda de peso.



♥ Bétula

A bétula (*Betula pendula*) afeta de um modo benéfico a digestão e promove os processos de desintoxicação do organismo.



LIBERTE-SE DAQUILO QUE ESTÁ A MAIS NO SEU CORPO



DET
TOX
NATURAL
& BIOLÓGICO



20 DIAS
PÊSSEGO-LIMÃO
FRAMBOESA-ARANDO



EXPRESS
7 DIAS
ROMÃ-MARACUJÁ

METHODDRAINE SUPLEMENTO ALIMENTAR.

No dia-a-dia encontramos-nos expostos a um enorme número de substâncias nocivas, que saturam o nosso organismo. **METHODDRAINE DETOXINE** à base de bétula e funcho. A bétula afeta benéficamente a digestão e promove os processos de desintoxicação do organismo. O funcho apoia a saúde do sistema digestivo.

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

ORTIS
laboratórios

Elaborado por
dietimport

Açúcares simples:

como evitar?

Nunca o tema em volta do açúcar foi tão atual. De facto, por mais que não adicionemos açúcar, por exemplo, em bebidas como o café ou o leite, escapar à ingestão de açúcares simples é uma missão quase impossível nos dias de hoje.

Quando se fala em açúcares simples, os refrigerantes, bolos ou chocolates são os produtos que logo nos ocorrem referir. E, de facto, estes produtos são, na generalidade, ricos em açúcares simples. No entanto, a indústria alimentar tem recorrido cada vez mais à sua adição em produtos improváveis e que passam despercebidos, como é o caso de certos tipos de pão, batatas fritas e molhos – (*ketchup*), bebidas aromatizadas e até em produtos congelados (*pizzas* ou *lasanhas*). O açúcar adicionado não só confere o sabor doce como também viscosidade, cor e textura, além de realçar o aspeto e o sabor e ainda aumentar a durabilidade do produto. Em geral, o termo “açúcares” pode referir-se aos hidratos de carbono como um todo, que

representam a maior fonte de energia para o organismo. Os hidratos de carbono distinguem-se em simples (mono e dissacáridos, presentes na fruta e no leite, por exemplo) e em complexos (polissacáridos, presentes em alimentos como o pão, arroz, massas alimentícias, leguminosas e batatas). Ambos devem fazer parte de uma alimentação completa, equilibrada e variada. O seu aporte diário deverá corresponder entre 45% a 65% das necessidades energéticas individuais. Segundo as diretrizes da Organização Mundial de Saúde (OMS), o consumo de açúcares simples deve ser inferior a 10% das calorias ingeridas por dia e, preferencialmente, aproximar-se dos 5%.



*Troque o
açúcar branco
refinado por...*

Açúcar mascavado

Tal como o açúcar branco provém da cana-de-açúcar, no entanto é bastante mais escuro devido ao conteúdo em melaço. Este facto deve-se ao menor processamento a que é sujeito e, por isso, apesar do elevado teor em açúcares, mantém o conteúdo em minerais. Perfeito para bolos de fruta ou chocolate. Confere um paladar extra às suas marinadas ou a molhos salgados.

Segundo as diretrizes da OMS o consumo de açúcares simples deve ser inferior a 10% das calorias ingeridas diariamente.

Açúcares simples

Os açúcares simples são de rápida absorção e utilização pelo organismo e, por esta razão, de curta duração. A energia que não é utilizada é armazenada sob a forma de gordura, servindo de reserva. Quando ingeridos provocam um aumento excessivo de açúcar no sangue, seguido de um decréscimo acentuado. Esta flutuação dos níveis de açúcar conduz à sensação de falta de energia e ao desejo de a compensar com mais alimentos ricos em açúcares simples.

Segundo a OMS, o termo "açúcar" engloba todos os monossacáridos e dissacáridos adicionados aos alimentos e às bebidas, bem como os naturalmente presentes, por exemplo, no mel, no leite e na fruta. É importante esclarecer que alimentos como a fruta ou o leite, apesar de conterem açúcares simples na sua constituição, são ricos em nutrientes importantes como vitaminas e minerais, fibra e fitonutrientes e, por esta razão, devem ser integrados numa dieta equilibrada, completa e variada.

Pelo contrário, quando presente como aditivo em alimentos processados, como os produtos de pastelaria, sobremesas e refrigerantes, os quais contêm açúcares simples além dos naturalmente contidos, estão presentes poucos ou nenhuns micronutrientes essenciais, podendo ser considerados "vazios" nutricionalmente. O consumo deste tipo de produtos deve ser reservado a dias ou ocasiões especiais e esporádicas.



Hidratos de carbono complexos

Também conhecidos como hidratos de carbono de absorção lenta, visto que a energia que fornecem é utilizada durante algumas horas e por isso deve dar-se-lhes preferência em detrimento dos açúcares simples. Encontram-se em alimentos como o arroz, massas alimentícias, pão, leguminosas e batata, apresentam um índice glicémico mais baixo que os açúcares simples, sendo mais vantajoso para controlar os níveis de açúcar no sangue, e conferem maior saciedade.



€3,75

TÂMARAS BIO SEM CAROÇO NATUREFOODS

250 g

Alto teor em fibra. Como um *snack* ou como ingrediente em várias receitas. Adequado a vegans e vegetarianos.



€2,49

COCO RALADO BIOLÓGICO NATUREFOODS

250 g

Alto teor em fibra. Pode ser misturado no muesli ou utilizado como ingrediente em várias receitas.



€2,70

CANELA EM PAU BIOLÓGICA SONNENTOR

18 g

Amplamente utilizada na confeção de doces, vinho quente, no chá ou café, e também na cozinha oriental em pratos de carne e peixe.



€7,85

BAUNILHA DE BOURBON EM PÓ BIO BAULE VOLANTE

4 g

Com aroma intenso e requintado. Origem: Madagáscar.

Como identificar os açúcares simples no rótulo dos produtos

- ♥ Glicose
- ♥ Sacarose
- ♥ Maltose
- ♥ Dextrose
- ♥ Maltodextrina
- ♥ Frutose
- ♥ Lactose
- ♥ Xarope de glicose/açúcar
- ♥ Xarope de milho, arroz
- ♥ Açúcar invertido
- ♥ Melaço

Quantidade de açúcares simples na dieta

Numa alimentação de 2000 kcal, os 10% preconizados pela OMS (a que devem corresponder, no máximo, a ingestão de açúcares simples por dia) correspondem a uma ingestão máxima de cerca de 50 g de açúcares por dia. Este valor equivale a 5 colheres de sopa proveniente de alimentos em que é adicionado açúcar, como refrigerantes, produtos de pastelaria, bolachas, açúcar branco, cereais de pequeno-almoço e molhos, mas também de alimentos que os contêm naturalmente como o mel, fruta e laticínios. Segundo o Instituto Nacional de Estatística (INE), o consumo de açúcar por pessoa em Portugal correspondeu, em média, a 30,4 kg relativamente ao período de 2014/2015. Estes dados significam que cada português consome cerca de 2,5 kg por mês e 80 g por dia, mais 40 g do que o preconizado como limite máximo para ingestão diária.

Consequências do consumo excessivo

O consumo excessivo de alimentos ricos em açúcares simples contribui para o aumento da quantidade de calorias ingeridas, reduzindo a ingestão de alimentos nutricionalmente mais ricos. Além disso, pode estar na origem de determinados problemas de saúde como as cáries dentárias e o aumento de peso/obesidade. Estes dois problemas de base podem desencadear outros como descalcificação, diabetes, doença cardiovascular ou proliferação de fungos como a *Candida albicans*. Por todas estas razões, o paladar deve ser educado através da redução da exposição a alimentos doces.

Alimentos com poder adoçante

Para substituir o açúcar branco adicionado às suas receitas preferidas, experimente as seguintes opções:

	<i>Características</i>	<i>Utilização</i>
<i>Jâmaras</i>	Com um sabor exótico e doce, são fonte de fibra e de minerais (potássio, ferro e cálcio).	Simplemente triturados, adicionados a uma receita (bolo, barritas...) ou em pasta (amolecendo os frutos com um pouco de água e, de seguida, triturando-os).
<i>Figos</i>	Fruta seca originária da região do Mediterrâneo, contém um teor de fibra considerável, rica em cálcio, potássio e ferro.	
<i>Batata doce</i>	Tal como o nome indica, é bem mais doce do que a batata convencional e é rica em vitamina A, E e C e ainda contém potássio.	É utilizada em <i>brownies</i> e queques, mas também em gelados. Geralmente é cozida e posteriormente adicionada ao preparado.
<i>Banana</i>	Com um sabor doce intenso, contém um teor considerável de fibra e também magnésio e potássio.	Ideal para confeccionar os seus crepes favoritos e também em bolos, queques, mousses e batidos.
<i>Coco</i>	Este fruto do coqueiro é rico em fibras, vitaminas e minerais como o fósforo, magnésio e ferro. Tem um sabor tropical acentuado.	Em preparações frias, como <i>smoothies</i> , sumos de fruta, iogurtes e ainda adicionado a saladas ou aos seus cereais de pequeno-almoço. Usual também em receitas quentes como crepes, queques e bolos, bolachas caseiras e ainda receitas exóticas.
<i>Especiarias</i>	Canela: com um sabor adocicado, suave mas ao mesmo tempo quente, é rica em óleos voláteis e flavonoides. Baunilha: para usufruir do seu aroma subtil deve cortar a vagem longitudinalmente e extrair as pequenas sementes.	Canela: para aromatizar o seu café, na confeção de doces e de molhos salgados ou em bebidas quentes. Baunilha: no iogurte, batidos, bolos e tortas, gelados e cremes frescos.

Nota: a batata-doce e as frutas secas e frescas referidas, além de adoçarem, dão consistência às suas preparações. São ingredientes muito utilizados em receitas sem produtos animais, incluindo o leite e derivados e ovos, por exemplo.

Atenção: não deve ultrapassar as 3-5 peças de fruta por dia (de tamanho médio).



NÃO HÁ **DESPERTAR** COMO ESTE !

O **DESPERTAR DE BUDA** É UM **PEQUENO-ALMOÇO** INSTANTÂNEO, **SACIANTE** E **NUTRITIVO** COM UM EXTRAORDINÁRIO **SABOR** E **TEXTURA**.



- ALTO TEOR EM **POTÁSSIO**
- ALTO TEOR EM **MAGNÉSIO**
- FONTE DE **PROTEÍNAS**
- ALTO TEOR EM **FIBRA**
- FONTE DE **ÓMEGA 3**

DESPERTAR DE BUDA

ADEQUADO PARA CRIANÇAS, ADULTOS, DESPORTISTAS, INTOLERANTES À LACTOSE, INTOLERANTES AO GLÚTEN E VEGANOS

SUGESTÃO DE USO

PAPAS, BATIDOS, CONFECCÃO DE RECEITAS (PANQUECAS, BOLAS ENERGÉTICAS...)

ADICIONE À AMOSTRA 15ML DE BEBIDA VEGETAL À SUA ESCOLHA! MISTURE E DELICIE-SE!

Welcome to **#IswariWorld**

VALIDADE DA AMOSTRA: 2/2018
LOTE: L20161025.3524



PT-BIO-04
Agricultura UE/não-UE

Opções vegetarianas

o mundo para lá da soja

O vegetarianismo consiste num regime alimentar no qual não está incluído qualquer tipo de carne, peixe ou marisco. Conheça todas as alternativas.

O termo “vegetarianismo” vem do latim *Vegetare*, que significa “dar vida”. Consiste num regime alimentar no qual não está incluído qualquer tipo de carne, peixe ou marisco. Pode, no entanto, dependendo do caso, incluir alimentos de origem animal que não impliquem sofrimento dos mesmos, como laticínios, ovos e mel.

É, sem dúvida, uma opção válida, existindo vários argumentos a favor deste tipo de alimentação, nomeadamente preservação do meio ambiente, respeito pelos animais e saúde.

De acordo com um estudo publicado pela revista *American Journal of Clinical Nutrition* de cientistas da Universidade de Oxford (RU) em 45 mil voluntários entre os 40 e os 70 anos, em que uma percentagem significativa era vegetariana (34%), os resultados foram claros. O grupo de vegetarianos teve uma redução do risco de hospitalização, menos casos de diabetes e colesterol elevado, valores de IMC (Índice de Massa Corporal) e pressão arterial mais baixos.

É importante, no entanto, ressaltar que seguir uma alimentação vegetariana *per se* não é sinónimo de saúde. São necessárias escolhas alimentares bem planeadas e equilibradas, e numa primeira fase procurar a orientação de um médico ou nutricionista.



Proteínas

Quando se trata de substituir a carne e o peixe, a soja é um dos alimentos mais utilizados na elaboração de produtos que os podem substituir (soja granulada, tofu, tempeh), essencialmente devido ao seu elevado teor proteico. No entanto, não é a única opção.

De facto, a carne, o peixe, os ovos e os laticínios são fontes por excelência de proteína, contendo todos os aminoácidos essenciais. No entanto, não são os únicos. As leguminosas, os cereais completos, sementes (cânhamo, linhaça, abóbora, chia, etc.) e frutos secos (noz, amêndoa, caju, amendoim, etc.) também são fontes importantes. Descrevemos alguns destes alimentos:

♥ O seitan é originário da China e do Japão e obtém-se da farinha integral de trigo, à qual se adiciona água e se amassa à semelhança da preparação do pão. Após repousar num recipiente com água durante algum tempo, a massa é lavada em água corrente para eliminar o amido e ficar apenas o glúten (parte proteica). Esta massa, mais dura e elástica, é depois cozida em água com tamari (molho de soja), raiz de gengibre e alga kombu. Do ponto de vista nutritivo o seitan fornece algumas proteínas, é de fácil digestão, não tem colesterol e tem menos calorias do que a carne. É um ótimo substituto desta e até o seu aspeto e textura é semelhante. Absorve muito bem o sabor dos alimentos e dos temperos

com os quais é cozinhado, podendo ser cozido, estufado, guisado ou frito.

♥ A quinoa é um cereal que ganha destaque pelo seu conteúdo em proteínas (cerca de 15% da sua composição total). De acordo com a Food and Agriculture Organization (FAO), a quinoa é um dos melhores alimentos de origem vegetal e pode combater algumas carências nutricionais, principalmente em países mais pobres.

♥ Para acrescentar variedade à alimentação vegetariana lembre-se ainda de incluir alimentos importantes como os cereais (de preferência integrais e todos eles ricos em diferentes nutrientes): arroz, arroz selvagem, trigo-sarraceno, gérmen de trigo, trigo kamut, aveia, cevada, milho, milho-painço, polenta, bulgur ou amaranto.

♥ As leguminosas têm proteínas de elevada qualidade, embora incompletas. Contêm hidratos de carbono de absorção lenta e uma quantidade importante de fibra. Contêm ainda vitaminas do complexo B, cálcio, ferro e zinco.

♥ Os frutos secos e sementes são também um grupo de alimentos extremamente ricos em proteínas, vitaminas e minerais que podem ser incorporados numa dieta vegetariana, enriquecendo-a. Como sugestão, adicione nozes a uma salada ou prefira *snacks* saudáveis como sementes de girassol ou de abóbora (sem sal). Podem ainda ser consumidos sob a forma de creme (de amendoim, amêndoa, etc.) ou bebida (de amêndoa, avelã, etc.).

Ácidos gordos essenciais ómega-3

Já está estabelecida a sua importância, contribuindo para uma visão, função cerebral e funcionamento do coração normais. O organismo tem capacidade de "fabricar" a grande maioria das gorduras de que necessitamos a partir de outras. No entanto, não é o caso dos ácidos gordos ómega-3. Representando ácidos gordos essenciais, que não são fabricados no organismo, estes têm de ser ingeridos através da alimentação.

Existem três tipos principais de ómega-3:

– EPA (ácido eicosapentaenóico) e DHA (ácido docosahexaenóico), provenientes essencialmente de fonte marinha: peixe gordo (sarda, arenque, atum, salmão, sardinha, truta, etc.) e também algumas algas; são os mais importantes em termos contributo para a saúde.

– ALA (ácido alfa-linolénico), mais comumente presente na alimentação através de fontes vegetais como óleos vegetais e frutos secos, sementes e óleo de linho, vegetais de folhas verdes – é utilizado essencialmente para produção de energia; a conversão para EPA e DHA é possível mas limitada.

Sendo as fontes vegetais maioritariamente fornecedoras de ALA, caso não se consuma peixe pode ser necessária uma suplementação.



€1,30

MASSAS INTEGRAIS BIOLÓGICAS NATUREFOODS

Fusilli/Penne/Spaguetti
500 g

Esta massa passa por tradicionais moldes de bronze, obtendo assim uma superfície rugosa, ideal para absorver o sabor dos molhos. A massa é lentamente seca a temperatura baixas para se obter o máximo sabor e textura.



Desde €4,75

FRUTOS DE CASCA RIJA BIOLÓGICOS NATUREFOODS

200 g/250 g

Variedades: amêndoas, avelã, castanhas-de-caju, pinhão, castanha-do-brasil e nozes provenientes de agricultura biológica.



€9,49

CREME DE AMÊNDOA BIOLÓGICO NATUREFOODS

300 g

Ideal para barrar. Sem glúten nem açúcar adicionado (contém açúcares naturalmente presentes). Com alto teor em fibra e gorduras insaturadas.



€2,99

BEBIDA BIO AMÊNDOA NÃO ADOÇADA PROVAMEL

1 L

Bebida adequada a vegans. Pode ser usada em sobremesas ou em cereais, para desfrutar de um pequeno-almoço delicioso.

Vitamina B12

A vitamina B12 contribui para o processo de divisão celular, função psicológica, redução do cansaço e fadiga, entre outros.

Quem segue uma dieta vegetariana pode estar em risco de déficit desta vitamina pois as fontes mais ricas são de origem animal, nomeadamente fígado, rim, leite, ovos, peixe, queijo e carnes. As algas também podem conter B12, no entanto numa forma pouco biodisponível, podendo ser necessária a suplementação em vegetarianos que não consumam qualquer produto de origem animal.

Ferro

É essencial para a formação da hemoglobina e consequente oxigenação das células, assim como ao funcionamento do sistema imunitário e redução do cansaço e da fadiga. O ferro disponível nos alimentos pode ser do tipo heme e não heme. Os alimentos de origem vegetal fornecem ferro não heme, sendo uma forma menos absorvida em termos gastrointestinais, portanto menos biodisponível.

Existem, felizmente, fatores que facilitam a absorção deste ferro, nomeadamente a vitamina C, que promove a sua conversão numa forma melhor aproveitada.

Iodo

É um oligoelemento essencial para o correto funcionamento da tiróide, regulação do metabolismo e função cognitiva.

O seu conteúdo nos alimentos de origem vegetal, com exceção das algas, é habitualmente limitado.

Em associação ao seu consumo regular (três vezes por semana), pode ser interessante a utilização de sal iodado. Em determinadas situações, nomeadamente gravidez, pode ser necessária a suplementação.

As algas são, de uma forma geral, ricas em iodo, ferro e cálcio. Têm também um conteúdo de proteínas interessante e de fibras solúveis. A bodelha (*Fucus vesiculosus*) é uma alga castanha muito rica em iodo. Existem diversas outras variedades como wakame, nori ou kombu, saborosas e com muita versatilidade na cozinha.

Zinco

É importante ao nível de diversas funções metabólicas, assim como para a função cognitiva e do sistema imunitário.

De uma forma geral o zinco está presente nos alimentos vegetais, no entanto existem substâncias também presentes que podem comprometer a sua absorção, como é o caso do fitato.

Fontes vegetais incluem alimentos como frutos secos (nozes, amêndoas, pinhões) e sementes (de abóbora, sésamo e chia), leguminosas, cereais (amaranto, cevada) e derivados, assim como vegetais de folha verde.

Vitamina D

Além de contribuir para a manutenção de uma massa óssea normal e funcionamento do sistema imunitário, a vitamina D está associada a outras funções determinantes para a saúde.

Presente em alguns alimentos de origem animal, nomeadamente leite, ovos e óleo de fígado de bacalhau, a vitamina D mais importante é a endógena, fabricada através da radiação solar na pele. Embora presente em alimentos de origem animal, estudos mostram que as necessidades de vegetarianos e não vegetarianos são idênticas. Alguns estudos mostram ainda que a suplementação pode ser benéfica em ambos os casos, essencialmente em países e/ou estações com pouco sol.

Cálcio

É um mineral fundamental para a normal coagulação do sangue, assim como para a manutenção dos ossos e dentes saudáveis.

Estudos mostram não haver grande diferença entre vegetarianos e não vegetarianos, nomeadamente quando há consumo de leite e derivados. Vegetais e legumes de folha verde (brócolos, couve-de-bruxelas, couve galega), feijão, figos secos, amêndoas, sementes de chia e sementes de sésamo são também fontes.

As escolhas alimentares devem privilegiar alimentos provenientes de agricultura biológica porque são mais nutritivos e respeitam a sazonalidade e sustentabilidade ambiental. Devem ainda, à semelhança de uma alimentação sem restrições, ser evitados os alimentos excessivamente processados, com muito açúcar, gorduras ou aditivos e seguir, obviamente, hábitos de vida saudáveis.



€1,99

BEBIDA DE AVELÃ BIO PROVAMEL

500ml

Bebida adequada a vegans. Adoçada com xarope de agave.



€28,32

VITAMINA B12, AROMA NATURAL A CEREJA SOLGAR

250 comprimidos

Comprimidos sublinguais ou mastigáveis. Com aroma natural a cereja.



€12,20

BISGLICINATO DE FERRO 20 MG SOLGAR

90 cápsulas vegetais

Este suplemento alimentar é aconselhado como coadjuvante na prevenção da carência de ferro.



€24,99

DHA 100 MG (VEGETARIANO) SOLGAR

30 cápsulas moles vegetais

Cada cápsula mole contém 100 mg de DHA, um ácido gordo essencial ômega-3 proveniente de 300 mg de óleo rico em DHA, extraído de algas vegetais.



Um mundo de sabores



Especiarias e ervas aromáticas biológicas

As especiarias e ervas aromáticas são essenciais e insubstituíveis na nossa cozinha, pois podem tornar um simples prato numa delícia *gourmet*. Por isso, a Sonnentor é especialmente cuidadosa com estes temperos valiosos e tem à sua disposição uma vasta gama de elevada qualidade. Cuidadosamente selecionadas por agricultores experientes e provenientes de agricultura biológica – este é o segredo das nossas especiarias e ervas aromáticas que levam até à sua mesa um mundo de sabores.

A venda em lojas de produtos naturais. Distribuído por:

dietimport

Rua 1.º Dezembro, 45 - 3.º d.º. 1249-057 Lisboa Tel: 210306000 Fax: 210306012 e-mail: apoioaocliente@dietimport.pt site: www.dietimport.pt



SONNENTOR®

Constipações de inverno

Todos sabemos como podem ser desconfortáveis os sintomas de uma constipação: dor de garganta, congestão nasal, espirros e tosse. Estes sintomas podem, nesta altura mais fria, aparecer e manter-se durante uns dias.

As constipações propagam-se com facilidade durante o inverno. Em média, os adultos podem contrair entre duas a cinco constipações por ano e as crianças têm uma maior incidência, entre três e oito constipações.

No caso da gripe (uma infecção que ocorre com menos frequência) as manifestações duram mais tempo e tendem a ser mais intensas: incluem febre alta, dores no corpo e cansaço extremo.

Sintomas incômodos

No caso da constipação, o mal-estar concentra-se sobretudo na zona do nariz e garganta. A inflamação aumenta a produção de secreções, podendo ocorrer congestão nasal e espirros. Pode ainda existir dor de garganta e tosse.

Tratamento natural

Para ajudar a melhorar os sintomas deve adotar algumas medidas práticas:

♥ Uma vez constipado, a melhor estratégia de combate é o descanso adequado; o organismo tem capacidade para superar a infecção, que pode durar até uma semana. Descanse para restaurar os seus níveis de energia.

♥ Coma canja ou ingira bebidas quentes. Beba bastante água. Estudos demonstram que as bebidas quentes ajudam a aliviar os sintomas como corrimento nasal, tosse, espirros e dor de garganta porque possibilitam o fluidificar das secreções e ajudam na sua eliminação.

As constipações propagam-se facilmente durante o inverno.

♥ Faça uma alimentação rica em produtos frescos (fruta e legumes) que fornecem antioxidantes, como alimentos ricos em vitamina C (laranja, kiwi, acerola).

♥ A lavagem ou irrigação nasal com uma solução salina pode ajudar a aliviar os sintomas mais incômodos das vias aéreas, como o congestionamento e o corrimento nasal.

COMPOSTOS IMPORTANTES

♥ **Vitamina C e equinácea** são compostos que, além da prevenção podem ser determinantes no tratamento, contribuindo para diminuir a duração da doença e a intensidade dos sintomas.

♥ Própolis

Esta goma-resina vegetal, recolhida na natureza pelas abelhas e tratada pelas suas glândulas salivares, é utilizada para aumentar a resistência do organismo e como coadjuvante no tratamento de infeções respiratórias. Deve ser evitada por pessoas alérgicas a produtos da colmeia, como o mel e o pólen.

♥ Eucalipto e tomilho

O eucalipto é utilizado em muitos produtos para tratar os sintomas da constipação, em particular a tosse. O óleo essencial de tomilho, que por ser expectorante e antisséptico, é indicado para a tosse irritativa.

♥ Roseira brava (ou Rose hip)

O fruto desta planta é uma fonte natural de vitamina C. Além disso, contém antioxidantes como o betacaroteno, luteína, zeaxantina e licopeno. Os frutos de roseira brava podem ser encontrados em suplementos alimentares de vitamina C ou em infusões.

♥ Sabugueiro (*Sambucus nigra*)

Pode ajudar a reduzir sintomas da gripe e constipações atenuando a congestão. As preparações à base de bagas e flores de sabugueiro são tradicionalmente conhecidas como agentes de apoio contra a constipação comum e a gripe.

♥ *Andrographis paniculata*

Esta planta ajuda a suavizar problemas respiratórios como tosse e dor de garganta de uma maneira natural. Suporta o mecanismo natural de defesa, especialmente ao nível do aparelho respiratório superior.

♥ Líquen-da-Islândia

Esta planta contribui para uma função adequada do sistema imunitário, sendo utilizada para suavizar a garganta, faringe e cordas vocais.

♥ Rinchão ou Erisimo

(*Sisymbrium officinale*)

O rinchão, também denominada erva-dos-cantores, é uma planta utilizada tradicionalmente para suavizar a garganta em caso de irritação e rouquidão.

O eucalipto é utilizado em muitos produtos para tratar os sintomas da constipação, em particular a tosse



Xarope caseiro para a tosse do adulto

Com apenas cinco ingredientes naturais pode fazer um xarope para a tosse. O gengibre na ajuda à manutenção da saúde do sistema respiratório e o vinagre de sidra, devido às suas características e conteúdo em ácido acético, pela sua ação relevante na desinfecção. A pimenta-de-caiena ajuda a fluidificar o muco, e promove o aumento da temperatura corporal, uma ajuda natural para combater os agentes patogénicos.

Ingredientes:

- 1/4 colher de chá de gengibre (moido)
- 1/4 colher de chá de pimenta-de-caiena
- 1 colher de sopa de vinagre de maçã
- 1 colher de sopa de mel
- 2 colheres de sopa de água

1. Numa tigela pequena, coloque todos os ingredientes líquidos (vinagre de maçã, mel e água) e adicione o gengibre e a pimenta-de-caiena.

2. Misture bem com uma colher e transfira para um frasco de vidro limpo. Tape e guarde no frigorífico. Pode tomar uma colher de sopa de xarope de manhã e outra à noite, mexendo sempre antes de tomar.

Atenção: o mel não é aconselhado a crianças com menos de 1 ano. Esta preparação é apenas recomendada a crianças com mais de 12 anos.

Com apenas alguns ingredientes naturais pode fazer um xarope para a tosse: gengibre, vinagre de sidra, pimenta-de-caiena.



€11,52

VITAMINA C 500 MG + ROSE HIPS SOLGAR

100 comprimidos

Suplemento de vitamina C enriquecido com frutos de roseira-brava.



€9,90

ACEROLA 1000 PHYTO-ACTIF

24 comprimidos

Cada comprimido fornece 1000 mg de frutos de acerola biológica e 170 mg de vitamina C natural.



€14,10

PROPEX EXPRESS ORTIS

45 comprimidos

Comprimidos com andrographis, ginseng, própolis, acerola, vitamina E, zinco e selénio.



€13,10

PROPEX XAROPE APAISANT

200 ml

Xarope à base de tomilho, eucalipto e pinheiro.



€3,89

INFUSÃO CHÁ DE EQUINÁCEA BIO YOGI TEA

17 saquetas

Infusão biológica ayurvédica com equinácea e funcho.



€19,99

KIT PARA IRRIGAÇÃO NASAL + SPRAY E GEL GARGANTA OTOSAN

Garrafa + 30 Saquetas

Para a limpeza profunda e alívio de alergias, constipações e sinusite.



A RESPOSTA NATURAL

**AS DEFESAS
DA SUA FAMÍLIA
ESTÃO A POSTOS
PARA O INVERNO?**

**EXPERIMENTE
BRONCHILAN®**

No inverno, o organismo fica mais suscetível a infecções virais, por isso, é importante prepararmo-nos desde já. Bronchilan é uma gama de produtos naturais da Bional, ideal para esta época do ano. Em cápsulas, xarope, pastilhas, spray bucal ou spray nasal e composta por um conjunto de substâncias benéficas como a vitamina C, o tomilho, a própolis, o óleo de fígado de tubarão e a equinácea que contribui para o bom funcionamento do sistema de defesa do organismo. Bronchilan é a gama de suplementos ideal para tomar quando o frio começa a ameaçar. Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado, equilibrado e de um estilo de vida saudável.



Distribuído por:



À VENDA NAS LOJAS CELEIRO.

1 2 3 ...

Infindáveis *insónias*

Expressões como “noites em claro” ou “contar carneirinhos” são-lhe familiares? Então leia este artigo e saiba como não sofrer de insónias.

19%

das pessoas inquiridas
apresentam dificuldade
em adormecer

71%

referem que acordam
mais do que uma vez
por noite

Trata-se de um problema de saúde pública e tem consequências importantes, como o aumento da mortalidade causada por doenças cardiovasculares, distúrbios psiquiátricos, acidentes e absentismo laboral.

Definida como uma experiência de sono inadequado apesar de existirem condições propícias para dormir. Não se manifesta sempre da mesma forma, podendo existir dificuldade em iniciar o sono, em mantê-lo ou simplesmente acordar muito cedo, sem que se tenha atingido um sono de qualidade e reparador. Por vezes, embora com menos frequência, há um sono pouco reparador durante toda a noite.

Dormir bem

Dormir é uma atividade que deve preencher cerca de um terço das nossas vidas e é essencial para a manutenção do nosso equilíbrio pois permite a recuperação orgânica, física e psíquica.

Um sono não reparador pode comprometer seriamente a nossa capacidade de memória, aprendizagem e raciocínio e originar estados frequentes de fadiga, irritabilidade e esgotamento, com repercussões graves na nossa vida social e profissional. Dados de uma observação sobre a prevalência de perturbações do sono em Portugal continental, do Observatório Nacional de Saúde, mostram que quase 19% das pessoas inquiridas apresentam dificuldade em adormecer (frequentemente ou sempre), 45 a 71% referem que acordam mais do que uma vez por noite, entre 12 a 16% referem sequelas de um sono não reparador — cansaço ao acordar e sonolência diurna.

Trata-se de um problema de saúde pública e tem consequências importantes, como o aumento da mortalidade causada por doenças cardiovasculares, distúrbios psiquiátricos, acidentes e absentismo laboral.

Tipos de insónia

Em termos de duração, podemos classificar as insónias da seguinte forma:

♥ **Aguda (curta duração, por norma até 4 semanas).**

♥ **Crónica (alteração do sono mais prolongada).**

Sendo transitória, a insónia aguda é uma situação comum e sem consequências graves. A segunda, por sua vez, deve ser uma situação avaliada pelo médico.

Principais causas

As causas mais frequentes de insónia aguda são o stresse, quer seja laboral, social, financeiro, etc.

Existem muitas outras que podem estar na origem da insónia, nomeadamente:

♥ **Físicas** — doença cardíaca, apneia do sono, asma, doença prostática, dor (por exemplo reumatismo, etc.).

♥ **Fisiológicas** — ruído, atividade noturna, exercício, turnos laborais, etc.

♥ **Farmacológicas** — cafeína, álcool, nicotina, antidepressivos, estimulantes, etc.

♥ **Psicológicas** — stresse, tensão, luto, ansiedade excessiva relativamente à insónia, etc.

♥ **Psiquiátricas** — ansiedade, depressão, mania, demência.

E para uma boa noite de sono...

- ♥ Procure manter a escuridão no seu quarto.
- ♥ Durma apenas o necessário para se sentir bem-disposto e ativo no dia seguinte (7 a 8 horas por dia).
- ♥ Faça exercício regular, preferencialmente de manhã, devendo evitar o exercício físico à noite, e privilegie atividades relaxantes após o jantar.
- ♥ Reduza ao máximo o consumo de álcool à noite.
- ♥ Após as 18 horas, deve abster-se de beber café, chá ou cola, porque estas bebidas contêm concentrações elevadas de cafeína. Se sofrer de doença prostática beba poucos líquidos a partir desta hora.
- ♥ Faça refeições leves ao jantar.
- ♥ Não adormeça no sofá a ler ou a ver televisão.
- ♥ Mantenha uma temperatura confortável no quarto.
- ♥ Elimine, tanto quanto possível, quaisquer fontes de ruído.
- ♥ Evite esforçar-se para adormecer e relaxe bebendo uma infusão quente à base de plantas que beneficiem o descanso.
- ♥ A cama, o colchão e a almofada são fundamentais para uma boa noite de sono. Substitua-os se forem desconfortáveis.
- ♥ Tente levantar-se sempre à mesma hora.
- ♥ Umas gotas de óleo de alfazema na almofada provocam um efeito relaxante e garantem uma noite de sono descansada.



€16,31

5-HTP SOLGAR

30 Cápsulas vegetais

O 5-HTP da Solgar é um aminoácido extraído do feijão de *Griffonia simplicifolia*, que se desenvolve na África Central e Ocidental.



€20,08

MELATONINA PLUS (COM L-TEANINA) SOLGAR

30 cápsulas vegetais

Fornece 1,9 mg de melatonina e 100 mg de teanina, aminoácido presente quase exclusivamente na planta do chá verde.

Plantas e substâncias

Existem plantas e substâncias com propriedades que podem favorecer um sono mais reparador, das quais destacamos:

5-HTP

Sintetizado a partir do aminoácido essencial L-triptofano, parece ter a capacidade de passar a barreira hematoencefálica convertendo-se em serotonina, um importante neurotransmissor a nível cerebral envolvido na regulação do sono, humor, apetite e outras funções nervosas e cerebrais.

Este aminoácido encontra-se em proteínas de alto valor biológico como na carne, peixe, leite e derivados, e de uma forma mais concentrada em suplementos alimentares.

Melatonina

Os níveis de melatonina no organismo são muito importantes pois proporcionam a calma que assegura um sono repousante, apoiando o ritmo circadiano natural.

Os estudos existentes apoiam o efeito positivo da melatonina na promoção do sono, assim como para quem sofre de *jet lag*.



€17,15

VALERIANA - EXTRATO ESTANDARIZADO DA RAIZ (VALERIANA OFFICINALIS) SOLGAR

60 Cápsulas vegetais

Extrato estandarizado de raiz de valeriana em pó, fornece 2,4 mg de ácido valerénico.



€11,15

RESCUE NIGHT GOTAS A. NELSONS

10 ml

Combinação única de essências florais que ajuda a restabelecer a calma naturalmente e a ter uma noite descansada.



€11,55

SLEEP&GO ORTIS

36 comprimidos

Suplemento alimentar à base de erva-cidreira, papoia-da-califórnia, lúpulo e passiflora.



€3,89

INFUSÃO CHÁ BOAS NOITES BIO YOGI TEA

17 saquetas

Infusão que combina os sabores e as propriedades de plantas e especiarias como funcho, camomila, raiz de valeriana, cardamomo, erva-cidreira, erva-príncipe e noz-moscada. A Yogi Tea® contempla uma ampla variedade de infusões biológicas que tem por base a filosofia ayurvédica.



€8,35

ÓLEO ESSENCIAL DE ALFAZEMA BIOLÓGICO DR. ORGANIC

10 ml

O óleo aromático puro de alfazema ajuda a harmonizar a mente e o corpo, é relaxante e revigorante, promove uma sensação de bem-estar e frescura.

Plantas como a papoia-da-califórnia, a camomila, a cidreira ou a tília também são tradicionalmente utilizadas para diminuir os sintomas associados a agitação nervosa e insónias.

Valeriana (*Valeriana officinalis*)

De um modo geral, pode-se referir que a raiz de valeriana aumenta a qualidade do sono, diminui a tensão de origem nervosa e a ansiedade.

O ácido valerénico presente nesta raiz tem demonstrado possuir efeitos sedativos através de um mecanismo de ação que envolve o GABA (ácido gama-aminobutírico) no sistema nervoso central.

Devido à sua ação sobre o sistema nervoso central, muitos estudos demonstraram a eficácia da valeriana na melhoria da qualidade do sono e a sua própria indução sem o risco de dependência e sem provocar sonolência na manhã seguinte.

Passiflora (*Passiflora incarnata*)

É tradicionalmente utilizada para induzir o sono e o relaxamento de forma natural, sem causar habituação nem dependência. No século XVI o chá de passiflora era a infusão calmante favorita da Europa, e durante a Primeira Guerra Mundial tornou-se uma planta importante no tratamento da angústia provocada pela guerra.

Lúpulo (*Humulus lupulus*)

As flores de lúpulo contêm glândulas resinosas com uma aparência semelhante a pequenos grãos dourados. Neste conteúdo resinoso existe um composto amargo (lupulino), responsável pela ação sedativa. Em fitoterapia as flores de lúpulo sempre foram utilizadas em caso de nervosismo e de insónias de origem nervosa. Nas preparações sedativas as flores de lúpulo são normalmente misturadas com as raízes de valeriana – vários estudos que analisaram esta mistura evidenciaram uma melhoria na dinâmica do sono e um acordar mais repousado.

Florais de Bach

Nos anos 30, o conceituado médico inglês dr. Edward Bach desenvolveu a terapia floral de Bach, uma aliada na gestão da sobrecarga emocional, na luta contra o stress e os seus efeitos.

Combinação única de essências florais que ajuda a restaurar a calma naturalmente e a ter uma noite descansada.



O SUPLEMENTO
DOS SUPLEMENTOS

ATÉ AMANHÃ

Experimente Solgar Melatonina Plus com melatonina, que ajuda a adormecer.

Alívio dos sintomas de diferença horária (*jet lag*) | Ajuda a reduzir o tempo necessário para adormecer



www.solgar.pt



Quem tem dificuldades em adormecer sabe que uma noite em branco pode parecer uma eternidade. A pensar neste problema, a Solgar desenvolveu Melatonina Plus. Uma cápsula de Melatonina Plus tomada de acordo com o modo de tomar contribui para o alívio dos sintomas subjetivos da diferença horária e para a redução do tempo necessário para adormecer. É importante seguir um regime alimentar variado e equilibrado, bem como um estilo de vida saudável.

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

Distribuído por:
dietimport
THE DIET IMPORT TEAM

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

Beta-glucanos

Os beta-glucanos (β -glucanos) são polissacarídeos de monômeros de D-glicose unidos por ligações glicosídicas β . Estes ocorrem mais comumente como celulose em plantas, no farelo de grãos de cereais, na parede celular da levedura (*Saccharomyces cerevisiae*), de certos fungos, cogumelos e de bactérias. Os beta-glucanos (β -glucanos) são um tipo de fibra solúvel com elevada capacidade de reter e de tornar géis em soluções aquosas. Quando ingeridas a viscosidade do bolo alimentar diminui a atividade de determinadas enzimas digestivas, o que influencia diretamente a taxa de digestão e absorção de nutrientes.

o que são?

Existem diferentes tipos de beta-glucanos, que são úteis para a nutrição humana como agentes de texturização e como fibras solúveis de alimentos.

Benefícios de consumo de beta-glucanos

- ♥ Redução dos níveis de colesterol⁽¹⁾
- ♥ Proteção celular⁽²⁾
- ♥ Ação antioxidante (combate a ação nefasta dos radicais livres)⁽²⁾
- ♥ Estimula o sistema imunitário⁽²⁾
- ♥ Diminuição da sintomatologia associada a infecções virais, bacterianas e fúngicas⁽²⁾
- ♥ Regulação do apetite

(1) Os beta-glucanos (fibra solúvel) contribuem para a manutenção de níveis normais de colesterol no sangue. O efeito benéfico descrito é obtido com uma dose diária de 3 g de beta-glucanos provenientes de aveia, farelo de aveia, cevada, farelo de cevada ou da mistura destes beta-glucanos. A aveia é bem conhecida por ser rica em fibra solúvel, o beta-glucano, e este tem sido estudado predominantemente pelos seus potenciais efeitos redutores do colesterol.

(2) O extrato de levedura estimula o sistema imunológico, estando estas propriedades imunoestimulantes da levedura associadas ao seu principal componente estrutural, os beta-glucanos, que são capazes de estimular a função imunológica e são responsáveis pela proteção do organismo contra infecções e substâncias nocivas.



OMEGA 3

One

PURE GOLD MARINE

FISH OIL GELATIN CAPSULE



BIOFIL™ OMEGA 3 ONE® é um suplemento alimentar. Não substitui, nem dispensa, um regime alimentar variado, equilibrado e um estilo de vida saudável. NÃO SEU LACARÉ SINCE 1971 | Rua Eduardo Góes 27 e 31 | 1200-165 USBCA | biofil.pt | info@biofil.pt

Suplemento Alimentar - Pl. 82g - 120 Cápsulas Moles. Produto da Biofil, Lda e distribuído por Biofil, Lda. Não é um medicamento.

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

Biofil™ OMEGA 3 One é o seu Omega-3

Contribui 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 sustentável nas águas puras do Pacífico Sul, e de uma cadeia de fornecimento eco-responsável com total rastreabilidade assegurada pela certificação FRIEND OF THE SEA®.



Calma e serenidade na terceira idade

Ultrapassar os 65 anos pode não ser fácil e, muitas vezes, sobrevém a melancolia, a tristeza e o nervosismo.

Em Portugal estima-se que a população idosa esteja sobremedicada com ansiolíticos, sedativos e hipnóticos, mas se encararmos esta fase da vida com outra perspetiva talvez seja possível inverter a situação.

A pessoa na terceira idade deve ser encorajada a adotar um estilo de vida saudável, uma alimentação cuidada e hábitos regulares de exercício físico.

Na última década registou-se um aumento considerável na esperança de vida. Assistimos a um incremento geral da população mais sénior e à sua crescente importância na sociedade. A procura de maior qualidade de vida associada à maior longevidade é uma realidade com

É ponto assente que a prática regular de exercício físico nesta faixa etária traz vários benefícios, bem como praticar meditação

Benefícios do exercício físico na terceira idade:

♥ Previne e ajuda no combate de doenças como hipertensão, derrames, varizes, obesidade, diabetes, osteoporose, cancro, ansiedade, depressão, problemas no coração e pulmões.

♥ Melhora a força muscular, diminuindo o risco de quedas, e facilita os movimentos dos braços, pernas e tronco.

♥ Diminui o consumo de medicamentos porque melhora a sensação de bem-estar, reduzindo as dores.

♥ Melhora o condicionamento físico geral.

♥ Diminui o isolamento social porque aumenta a proximidade com outras pessoas.

♥ Aumenta a autoestima, a confiança e aceitação da imagem que o idoso possui de si mesmo, trazendo mais bem-estar geral e qualidade de vida.

a qual nos deparamos. Isto foi possível devido à prevenção de doenças infecciosas, à melhoria das condições de higiene e sanitárias, à melhoria dos cuidados de saúde (meios de diagnóstico e tratamento, cuidados paliativos) e ao desenvolvimento social.

Na luta contra o envelhecimento, como neutralizar a formação dos radicais livres? Os elementos com capacidade para neutralizar a ação destes agentes são conhecidos por substâncias com propriedades antioxidantes e, felizmente, são numerosas as que existem ao nosso dispor para combater a formação e o efeito nefasto dos radicais livres, que leva ao envelhecimento. Eis alguns exemplos: enzimas como a catalase e o superóxido dismutase (SOD); coenzima Q 10; vitamina A, provitamina A (betacaroteno), vitamina E e vitamina C; minerais como o selénio, o zinco e o manganês; aminoácidos (cisteína, metionina); plantas (*Gingko biloba*, chá verde); bioflavonoides; resveratrol.

Uma alimentação rica em vegetais e que inclua leguminosas, brócolos, folhas verde-escuras, cenoura, cereais integrais e frutos variados é a melhor proteção contra os radicais livres. A vitamina A e os carotenoides (pro vitamina A) encontram-se nas cenouras, salsa, espinafres, manga, brócolos e folhas verde-escuras em geral. Os citrinos, morangos, kiwis, couve roxa e pimentos são ricos em vitamina C. As melhores fontes de vitamina E são os óleos vegetais, óleo de gérmen de trigo, azeite, girassol e soja, desde que não refinados (obtidos a frio), e cereais integrais. O zinco pode ser obtido a partir de amêndoas, nozes, trigo integral, feijão, ervilhas, peixe e gema de ovo. O gérmen de trigo, o alho e o arroz integral são

exemplos de alimentos que fornecem selénio. As bagas azul-escuras ou vermelhas (uvas pretas, mirtilos, groselhas, morangos) são ricas em bioflavonoides. As cascas das uvas pretas e o vinho tinto são ricos em resveratrol.

Contudo, uma alimentação equilibrada e variada pode não constituir, por si só, uma fonte suficientemente rica em substâncias com propriedades antioxidantes. Isto porque, à medida que envelhecemos, a produção desses agentes de combate aos radicais livres diminui naturalmente. Nestes casos, a suplementação pode ser importante.

Relativamente à função cognitiva do idoso, esta tem tendência a diminuir, levando a estados de confusão, diminuição da memória e da concentração. Quando surge a depressão, o idoso normalmente perde o apetite e a realização das suas atividades diárias é comprometida, ficando numa situação mais dependente. Para evitar estas situações e antes de serem necessários medicamentos, talvez seja possível, recorrendo a soluções naturais, ultrapassar estes problemas. Plantas como a valeriana, a passiflora, a erva-cidreira, o lúpulo e a erva de-são-joão são opções que podem ser discutidas com o médico numa primeira fase dos sintomas. Em caso de Alzheimer não podem faltar as vitaminas do complexo B (sobretudo B12 e ácido fólico), vitaminas E e D, DHA (ácido gordo essencial da família ómega-3) e fosfatidilserina.

É ponto assente que a prática regular de exercício físico nesta faixa etária traz vários benefícios, bem como praticar meditação, que auxilia a reencontrar a calma e a serenidade tão importantes nesta altura da vida.



€34,33

RESVERATROL SOLGAR

60 cápsulas vegetais
O Solgar Resveratrol deriva da planta *Polygonum cuspidatum*, onde se encontra naturalmente presente.



€36,77

VITAMINA E 1000IU SOLGAR

50 cápsulas moles
Suplemento rico em vitamina E que contribui para a proteção das células contra as oxidações indesejáveis.



€15,90

HAPPY AND GO ORTIS

60 comprimidos
Suplemento alimentar à base de hiperico e magnésio.



€80,85

FOSFATIDILSERINA 200MG SOLGAR

60 cápsulas moles
Suplemento alimentar que fornece 200 mg de fosfatidilserina por cápsula mole.

Acelere o seu metabolismo

Neste novo ano saiba como e o que deve fazer para ter o metabolismo no ritmo certo.

O metabolismo basal é a energia que gastamos em repouso para desempenhar funções vitais do organismo. Esta difere de pessoa para pessoa e depende de diversos fatores, como a idade, sexo, altura e peso corporal. No decorrer do processo de envelhecimento, a alteração na proporção de massa muscular para massa gorda é geralmente associada a uma redução do gasto energético em repouso, em cerca de 2% por década.

A melhor maneira de acelerar o seu metabolismo é através da prática de exercício físico. O exercício pode ajudar a aumentar a massa magra, e esta gasta mais energia em repouso do que a massa gorda, promovendo a aceleração do metabolismo.

Alimentos e substâncias que o podem ajudar

Embora a alimentação possa contribuir com suaves alterações no seu metabolismo, estas escolhas podem constituir um ponto de partida para iniciar o ano a pensar em si.

Leite ou iogurte

♥ O cálcio na dieta é importante na regulação do metabolismo energético. Existem evidências que apontam para que a deficiência deste mineral possa reduzir o metabolismo. Estudos demonstram ainda que o consumo de alimentos ricos em cálcio (como o leite e iogurte) também pode reduzir a absorção da gordura proveniente de outros alimentos. Pode optar por uma alternativa ao leite à base de soja ou de arroz biológico, enriquecidos com cálcio, uma versão sem lactose.



€29,49

GUARANÁ SHOT MULTIPOWER

20 ampolas de 25 ml

Extrato de guaraná com vitaminas e magnésio em ampolas.



€34,39

COMPLEXO TERMOGÉNICO SOLGAR

60 cápsulas

Contém grão de café verde, chá verde, capsaicina e outros nutrientes envolvidos no metabolismo das gorduras.



€3,89

INFUSÃO BIO CHÁ VERDE ENERGIA YOGI TEA

17 saquetas

Infusão biológica que combina os benefícios do chá verde com kombucha e guaraná.



€2,49

BEBIDA DE ARROZ COM CÁLCIO PROVAMEL

1L

Bebida de arroz enriquecida com cálcio natural de uma erva marinha.



€19,90

ENERGY&GINSENG ORTIS

10 ampolas

Ampolas à base de guaraná e ginseng.



*A melhor maneira
de acelerar o seu
metabolismo é
através da prática
regular de exercício
físico.*



Outras substâncias

♥ A cafeína (composto presente em muitas espécies de plantas, incluindo grãos de café e cacau, guaraná e chá verde) tem um efeito estimulante do sistema nervoso central, contribuindo para o aumento dos níveis de alerta e atenção, assim como da taxa metabólica nos humanos. A capsaicina e outros compostos presentes na pimenta são também ingredientes conhecidos por aumentarem o gasto energético e estimularem a utilização da gordura corporal.

Leguminosas, fruta e legumes

♥ Ao aumentar a ingestão de alimentos ricos em fibra está a dificultar a absorção de glicose que consome em excesso, logo estará também a prevenir a consequente deposição de gordura. Além disso, os alimentos ricos em fibra têm uma digestão considerada mais lenta e promovem a sensação de saciedade. Deverá procurar consumir, no mínimo, cinco porções de fruta + legumes por dia e apostar, se possível, na ingestão de uma porção de leguminosas/dia (ou seja, três colheres de sopa de leguminosas cozinhadas).



A SUA VITAMINA C DIÁRIA!

1000mg de Vit.C + 24 nutrientes incluindo Vit. A, E e B

1. misturar num copo de água...
2. observar as bolhinhas!
3. obter os benefícios da vitamina C restantes 24 nutrientes

A venda nas lojas Celeiro.



Distribuído por:

dietimport

Rua 1ª de Dezembro, 45 3º do, 1349 - 017 Lisboa
Tel: 21 030 0000 Fax: 21 030 4012
dietimport@dietimport.pt - www.dietimport.pt

Suplemento alimentar com 1000mg de vitamina C e outros nutrientes e vitaminas que ajudam a suportar o sistema imunitário

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



?

Nunca pintei o cabelo e uma amiga sugeriu-me aplicar um colorante natural. O que me aconselham?
Adelaide, Coimbra

Cara Leitora,

Os colorantes capilares vegetais são produzidos através de corantes vegetais extraídos de plantas, como a henna, o espinheiro amarelo e a casca de noz, que posteriormente são combinados com condicionadores naturais como a proteína do trigo e jojoba. São isentos de corantes, conservantes ou fragrâncias sintéticas, assim como não incluem na sua composição qualquer outra substância química (como os peróxidos e amónia que, por norma, entram na composição das tintas capilares comuns). O seu cabelo adquirirá uma coloração natural ao mesmo tempo que fica macio e com volume. Este tipo de coloração consiste numa coloração capilar de carácter semipermanente, formando uma camada em volta de cada um dos cabelos e dando-lhes cor e textura de uma forma natural e equilibrada.

?

A minha profissão obriga-me a estar sempre de pé e chego ao final do dia com muitas dores nas pernas. Há alguma solução natural que ajude a eliminar este desconforto?

Joana, Alenquer

Cara Leitora,

Pernas pesadas, cansadas e com veias dilatadas denunciam problemas de circulação venosa. Estes podem ser agravados com a permanência na posição sentada ou de pé durante períodos de tempo prolongados, bem como com a falta de exercício físico e ainda com uma alimentação desequilibrada.

Alguns extratos de plantas, como a gilbardeira e o castanheiro-da-índia, são tradicionalmente utilizados para ajudar a melhorar o retorno venoso. Os nutrientes como a vitamina C, os flavonoides e a vitamina E ajudam a melhorar a circulação e a fortificar as paredes das veias e dos capilares.

A aplicação de um creme hidratante e venotónico, acompanhado de uma massagem no sentido ascendente, ajuda a revigorar e relaxar os membros inferiores, que readquirem a sua beleza e leveza naturais.

Lembramos ainda que a utilização de qualquer suplemento alimentar deve ser associada a uma dieta equilibrada e saudável, sem esquecer a prática regular de exercício físico. No entanto, desportos de elevado impacto, como a corrida e o ténis, podem agravar o problema. Sugerimos que opte pela natação, caminhada ou ciclismo.

Pode ainda usar meias de descanso, que proporcionam um maior conforto às suas pernas.



?

Nas épocas festivas abuso sempre da comida (fritos e doces) e da bebida (além de bastante vinho tinto à refeição, bebo vinho do Porto após as refeições e, outras vezes, aguardente). Dou por mim a sentir-me cansado e com uma ligeira dor do lado direito do abdómen. O que me aconselha?

Caro Leitor,

Os períodos festivos estão, por norma, associados ao consumo abusivo de comida e bebida. Caso seja uma pessoa saudável e com bons hábitos de vida, sem doenças crónicas e que não tome qualquer medicação, não me parece perigoso o hábito de beber de uma forma moderada socialmente.

Não podemos esquecer os malefícios do álcool, pois é importante também perceber que a moderação no seu consumo deve ser feita em termos de frequência e de quantidade, e reter que o

álcool tem de ser metabolizado por forma a ser eliminado do organismo, representando sempre desgaste e um esforço extra para o fígado.

As bebidas brancas não são a melhor escolha porque têm um teor alcoólico muito superior ao vinho ou à cerveja, por exemplo.

Numa primeira fase, após esta quadra talvez deva procurar o seu médico de família para identificar possíveis problemas de saúde, nomeadamente avaliar a função hepática, realizando análises sanguíneas.

Para ajudar na desintoxicação pode recorrer a suplementos alimentares à base de plantas que atuem no fígado e vesícula biliar como a alcachofra, o dente-de-leão e o cardo-mariano. Pode ainda incluir na sua alimentação erva trigo, preferencialmente de origem biológica, e misturar com fruta, sementes ou cereais sob a forma de *smoothie* ou batido, juntar a sumos, iogurtes, saladas ou sopas, para melhorar os níveis de energia.

Os períodos festivos estão por norma associados ao consumo abusivo de comida e bebida.



?

De há uns tempos para cá noto que a necessidade que sinto em urinar, durante a noite, aumentou muito. Tenho 50 anos e não vou ao médico há cerca de 10. Há razão para me preocupar?

Nuno, Santarém

Cara Leitor,

A hiperplasia benigna da próstata afecta muitos homens a partir dos 50 anos e pode levar ao aparecimento de diversos sintomas, como dificuldade em urinar, micção noturna frequente e até dor. A causa parece ser o aumento excessivo de um derivado do metabolismo da testosterona, a dihidrotestosterona (DHT). Os suplementos alimentares à base de palmeto (os seus componentes inibem a 5-alfa-redutase, enzima que converte a testosterona em DHT), urtiga (reduz a ligação de DHT às células, ajudando a diminuir a frequência urinária noturna) e sementes de abóbora (ricas em zinco e ácidos gordos, melhoram o fluxo urinário e reduzem a frequência urinária excessiva nos indivíduos com aumento do volume da próstata) têm demonstrado resultados benéficos na prevenção do aumento de volume da próstata e no alívio dos desagradáveis sintomas que lhe estão associados.

Pode ainda adotar algumas medidas simples, que incluem a prática de uma dieta rica em cereais integrais e sementes de girassol ou abóbora; limitar o consumo de álcool, café e açúcar refinado; a prática de exercício físico e a ingestão de água em quantidades adequadas. O nosso conselho vai ainda no sentido da realização de um *check-up* anual e da verificação periódica dos seus valores de PSA.

Cuide da pele em qualquer idade

“A natureza dá-lhe o rosto que tem aos 20. A vida talha o rosto que terá aos 30. Mas aos 50 terá o rosto que merece”

Coco Chanel

Os cuidados com a pele são essenciais seja qual for a idade em que se encontra. No entanto, a vasta gama de produtos que surgem todos os dias para este fim podem tornar a tarefa bastante complicada. Muitas vezes escolhemos produtos errados para o cuidado da nossa pele, ou porque não temos em atenção o tipo de pele a que se destinam ou porque não sabemos que cuidados devemos ter.

Os cuidados a ter com a pele variam de pessoa para pessoa e consoante a idade. Limpar, hidratar e proteger são, sem dúvida, fundamentais para ter uma pele fantástica, seja qual for a sua idade.

A limpeza da pele é essencial para retirar a maquilhagem e todas as impurezas acumuladas após uma noite de sono ou um longo dia de trabalho. É imprescindível limpar bem a pele de manhã e à noite. Para tal, deve utilizar produtos de limpeza específicos. A única diferença, consoante a idade, é que a partir dos 30 anos os produtos de limpeza que se usam também devem acalmar e tratar a pele.

Os produtos a adquirir

Deve adquirir sempre um produto de limpeza facial que se adequa ao seu tipo de pele: seca, mista ou oleosa. Pode escolher entre um leite, um gel ou uma espuma de limpeza facial, tendo em conta as necessidades da sua pele.

Após aplicar o produto de limpeza, que irá remover a maioria das impurezas, aplique uma solução micelar ou um tónico facial, de forma a garantir a limpeza total da pele. Estes produtos também proporcionam a frescura e purificação da pele.

A hidratação é o segundo passo para uma pele saudável. Deve hidratar sempre a pele após uma limpeza adequada. Os produtos utilizados na hidratação variam consoante a idade. Produtos adequados para uma pele de 20 anos não são, de todo, os mais indicados aos 50.

Limpar, hidratar e proteger são, sem dúvida, fundamentais para ter uma pele fantástica, seja qual for a sua idade.



€12,99

CREME DE DIA ROMÃ BIO DR. ORGANIC
50 ml

Creme de Dia hidratante com ação antienvelhecimento. Com ação antioxidante. Sem parabenos, SLS, corantes nem fragrâncias artificiais.



€9,60

ESPUMA LIMPEZA (PELE MISTA/OLEOSA) LOGONA
100 ml

Limpa intensamente sem secar. Para pele mista com impurezas.



€19,25

CREME CONTOURO OLHOS (ANTIENVELHECIMENTO) LOGONA
15 ml

Suaviza as linhas de expressão e as rugas pequenas e secas, nutrendo intensamente a pele em torno dos olhos.



€22,89

SERUM LIFTING (ANTIENVELHECIMENTO) LOGONA
30 ml

Estimula a renovação celular, reduz as linhas de expressão e previne a formação de rugas.



€9,99

LEITE DESMAQUILHANTE ROSTO CATTIER
200 ml

Leite desmaquilhante suave "Caresse d'Herboriste" BIO. Para olhos e rosto com água floral de centáurea e extrato de girassol.



Aos 20...

... a pele é jovem e firme, pelo que deve optar por um creme de dia, para aplicar após a limpeza matinal, e um creme de noite para aplicar à noite na pele limpa. Nesta idade devem-se escolher produtos ricos em antioxidantes e vitamina C. No caso de ter acne ou inflamações, os cremes devem ainda ter ácido salicílico ou peróxido de benzoila.

Aos 30...

... começam a aparecer as primeiras rugas, manchas e pés-de-galinha. A pele perde firmeza e resistência. O mais importante é optar por cremes de dia ricos em antioxidantes e vitamina C e E (que estimulam a produção de colagénio) e fórmulas clareadoras (para as manchas). Em relação ao creme de noite, deve possuir um novo composto, o retinol. Deve evitar utilizar cremes com retinol de dia porque o Sol desativa o retinol, tornando o composto inútil.

Aos 40...

... a queda na produção de hormonas leva à desidratação da pele, ou seja, a pele torna-se gradualmente mais seca e fina, começando não só a sofrer de desidratação como também de retenção de líquidos (as temíveis bolsas de água debaixo dos olhos). Beber água torna-se uma obrigação. Nesta idade deve optar por usar um creme anti-idade ou filtro solar SPF 45+ após uma boa limpeza matinal. À noite, limpar e aplicar os tratamentos anti-idade, antimanchas ou preenchedores e de firmeza, consoante as necessidades principais da pele. Os sérums, embora façam sentido em todas as idades, são um ótimo aliado noturno nesta fase. O contorno da boca e dos olhos precisam de atenção, por isso aplique produtos anti-idade próprios para estas zonas. É o momento de aplicar produtos com efeito tensor e *lifting*.

Com +50...

... a queda dos níveis de estrogénio dá lugar a uma pele mais seca e reativa, com menos firmeza. As rugas que surgiram em pontos estratégicos, como no contorno dos olhos e da boca e no sulco nasogeniano, bem como a perda de firmeza nas bochechas e a falta de luminosidade, tornam o rosto pesado e sem brilho. Nesta idade, compensar a secura e acalmar a reatividade é uma das prioridades, além de investir num creme que hidrate e confira luminosidade. A proteção é fundamental em qualquer idade. O ideal é optar por hidratantes que possuam índices de SPF 30+ e protejam dos UVB e UVA. A partir dos 50 anos recomenda-se a utilização de fator SPF 50+. Seja paciente. Lembre-se que para um creme mostrar o que realmente vale a pena, em média, de 30 dias, o que equivale ao ciclo de vida da pele.



€9,99

**ROSTO SOLUÇÃO
MICELAR
DESMAQUI-
LHANTE
CATTIER
300 ml**

Solução micelar
desmaquiante
para o rosto.



€13,25

**AZEITE
VIRGEM BIO
SÉRUM PARA
CONTO RNO
OLHOS DR.
ORGANIC
15 ml**

Sérum para contorno
dos olhos com ação
anti-envelhecimento.
Hidratante e nutritivo.
Sem parabenos,
SLS, corantes e
fragrâncias artificiais.



€24,75

**SÉRUM CREME
ANTIENVELHECIMENTO
PARA ROSTO
HERBACIN
50 ml**

Ajuda a proteger contra a
poluição ambiental e os radicais
livres. Combate os sinais de
envelhecimento.



€11,09

**VITAMINA E
BIO SÉRUM
PARA ATENUAR
MARCAS
DR. ORGANIC
50 ml**

Sérum hidratante
e regenerador
nutritivo, que
ajuda a obter os
níveis normais de
hidratação, dando às
cicatrices e estrias
um aspeto suave.



€8,35

**GEL CREME
PURIFICANTE
CATTIER
50 ml**

Indicado para peles
oleosas, ajuda a
neutralizar o brilho
da zona T.



€10,90

**PROTETOR
SOLAR FACIAL
FPS20
JASON
128 g**

Oferece proteção
solar facial diária,
mesmo em caso de
pele sensível.

Lisboa e arredores

LOCAIS QUE NOS PERMITEM VOAR

Além de ter sido mais uma vez nomeada pela Lonely Planet como o destino Best in Travel 2017, Lisboa esconde outros segredos. Quer ver? Ora siga-nos.



A observação de aves é uma das atividades procuradas pelos que gostam de passar algum tempo em contacto com a Natureza. Esta atividade, também conhecida por *Birdwatching*, tem cada vez mais praticantes no nosso país. Lisboa é um destino cada vez mais procurado pelos praticantes desta modalidade, devido ao grande número de espécies que, nos seus voos migratórios, passam pelo nosso país, especialmente pela zona do Estuário do Tejo, nos meses de Outono e Inverno. Estima-se que possam chegar às 330 espécies, as aves que podemos observar no nosso país. Para usufruir em pleno desta atividade devemos equipar com uns binóculos e se possível uma máquina fotográfica para registar algumas das espécies observadas.



Vista aérea do Estoril



Birdwatching é um passatempo para o qual não deve esquecer os binóculos e...

Pontos quentes a não perder

Os dias amenos convidam a passeios à beira-mar. A extensa costa entre Algés e Cascais é muito interessante para observar várias espécies de aves como o ostraceiro, o pilrito-das-praias e a rola-do-mar.

E já que está com o pé na areia, aproveite para conhecer o fantástico paredão que liga esta faixa costeira. Ao longo deste vai poder usufruir de vários espaços de restauração que tornarão a sua atividade mais agradável.



Praia do Guincho



Farol no cabo Raso

*... uma máquina
fotográfica digital*



A caminho do cabo Raso

Uma vez chegado a Cascais e situado entre a vila e a praia do Guincho, o cabo Raso é um dos melhores locais para observar aves marinhas a partir de costa, principalmente a gaivota-de-cabeça-preta que marca presença durante o inverno, e a pardela-baleiar que aparece ao longo de todo o ano.

Aproveite para apreciar o melhor da Natureza e goze as possibilidades que a vila oferece: alugue uma bicicleta e percorra o troço Cascais—Guincho a pedalar. Não se irá arrepender, prometemos.

Não esqueça de dar um salto até ao cabo Raso para apreciar com os seus binóculos as negrolas, a pardela-baleiar, a cagarra, a galheta, o alcatraz, o alcaide e a torda-mergulheira.

Ao largo do Tejo

Na região de Lisboa existem várias zonas a não perder. A foz do Rio Trancão, ao norte da capital, é um desses locais. Todo o estuário do Tejo, é uma zona por excelência para a prática desta modalidade. Se quiser ir um pouco mais longe, poderá passar para a margem sul do rio e ir até à zona de Vila Franca, onde se encontram as instalações do EVOA, (organismo integrado na Companhia das Lezírias), que dispõe de vários abrigos para observação de aves, bem como de sessões guiadas para os que se estejam a iniciar nesta modalidade, permitindo-lhes conhecer parte da Reserva Natural do Estuário do Tejo. Perto de Alcochete ficam as salinas do Samouco, que poderão ser visitadas nos dias úteis e em alguns fins de semana do ano. Para mais esclarecimentos, convém efetuar um contacto prévio, pois algumas destas visitas têm um número limitado de inscrições. Ainda na margem sul, perto de Setúbal, encontrará o moinho de marés da Mourisca, situado na Herdade com o mesmo nome, que também dispõe de alguns abrigos para observação de aves.



Empresas de serviços de birdwatching

EVOA

926 458 963

Spea

213 220 430

Birdwatching Lisbon

Estrada da Luz, 26 - 1.º esq.

1600-159 Lisboa

tel.: +351 967 708 310

site: birdwatchinglisbon.com

Birds & Nature Tours

Avenida do Brasil, 112, 2.º dto.

1700-074 Lisboa

Portugal

e-mail: booking@birds.pt

tel.: +351 913 299 990

site: birds.pt

Na cidade

Se não quiser sair da cidade, poderá aproveitar alguns parques da cidade, como seja o Jardim Gulbenkian, o parque Monteiro-Mor que fica no Museu do Traje, no Lumiar e ainda a zona do Parque das Nações. Todos estes percursos podem ser feitos por conta própria ou recorrendo a uma das várias empresas especializadas neste tipo de atividades. Deixamos-lhe algumas sugestões (ver caixa) de forma a lhe facilitar a sua escolha. Sugerimos também que contacte a Sociedade Portuguesa para o Estudo das Aves (Spea), que organiza várias atividades, com o objetivo de dar a conhecer o nosso património natural. Se preferir, poderá fazer-se sócio desta organização, sendo assim informado da programação das suas atividades. Aproveite ao máximo o que a natureza nos proporciona e boas observações de aves.

fora de casa



Passatempo Celeiro

É fã de cozinha saudável? Gostaria de saber mais?

Então concorra a este passatempo e habilite-se a ganhar uma inscrição no workshop de dia 14 de janeiro - Introdução à Alimentação Vegetariana 1. Basta enviar-nos uma receita vegetariana da sua autoria, juntamente com imagem da mesma. A receita mais saborosa será a vencedora! Participe indicando o seu nome e contacto de telefone/telemóvel para vidaceleiro@celeiro.pt. Boa sorte!

Descubra as novas lojas Celeiro em Campo de Ourique e no Norte Shopping

Até ao final do ano irão abrir duas novas lojas Celeiro. Visite as lojas Celeiro e descubra a nossa seleção de produtos a pensar no seu bem-estar e num estilo de vida mais saudável e natural. Aqui pode encontrar produtos biológicos, frescos, deliciosas refeições macrobióticas e vegetarianas, produtos para diabéticos e celíacos, suplementos alimentares e ainda cosmética biológica. Na nova loja Celeiro de Campo de Ourique encontra também um restaurante Celeiro, onde poderá encontrar refeições prontas e serviço de take away. Aguardamos a sua visita!

Mais informações em www.celeiro.pt

NOVAS LOJAS:

- Centro Comercial Norte Shopping
- Campo de Ourique: R. 4 de Infância, 34



Em 2017 reserve espaço na agenda para as novas refeições Celeiro

A nossa cozinha não tem parado nos últimos meses! A azáfama deve-se a um novo projeto que será lançado no início de 2017 e que irá focar-se na área das refeições saudáveis. Os espaços de restauração das lojas Celeiro vão ter uma nova imagem, mas a grande inovação será nos pratos confeccionados. A nossa oferta será maior ao nível das refeições saudáveis e com superalimentos, tendo o cuidado de adequar a algumas alergias e intolerâncias alimentares. Fique atento! Até lá, as nossas inspirações ficam a apurar na nossa cozinha!



Agenda Celeiro Faça a marcação na sua loja Celeiro

JANEIRO

Testes de intolerância alimentar

4 Av. António Augusto de Aguiar; 5 Nova Arcada; 6 Arena Shopping; 7 Colombo / Gaia Shopping; 8 Cascais Shopping; 9 Alameda Shop&Spot (antigo Dolce Vita Porto); 11 Av. República / Campus S. João; 12 Braga Parque; 13 Av. Roma; 15 Almada Fórum; 16 Shopping Cidade do Porto; 18 Av. António Augusto de Aguiar / Arrábida Shopping; 20 Oeiras Parque; 21 Colombo; 22 Cascais Shopping; 23 Mar Shopping; 25 1º Dezembro; 27 Alma Shopping (antigo Dolce Vita Coimbra); 28 Parque Nascente; 29 Amoreiras Shopping Center

Sessões Express Make-up

10 - Av. Roma
22 - Colombo
28 - Gaia Shopping

Workshops de Cozinha

14 - Introdução à Alimentação Vegetariana 1
21 - Pães, quiches e massas sem glúten
28 - Bases da alimentação macrobiótica

Workshops Mamãs & Bebés

5 - Parque Nascente
11 - Av. de Roma

FEVEREIRO

Testes de intolerância alimentar

1 Av. António Augusto de Aguiar; 2 Arena Shopping; 4 Colombo / Gaia Shopping; 5 Cascais Shopping; 6 Alameda Shop&Spot (antigo Dolce Vita Porto); 7 Nova Arcada; 8 Av. República / Campus S. João; 10 Av. Roma; 11 Parque Nascente; 12 Almada Fórum; 13 Shopping Cidade do Porto; 15 Av. António Augusto de Aguiar / Arrábida Shopping; 16 Braga Parque; 17 Oeiras Parque; 18 Colombo; 19 Cascais Shopping; 20 Mar Shopping; 22 1º Dezembro; 24 Fórum Montijo / Alma Shopping (antigo Dolce Vita Coimbra); 26 Amoreiras Shopping Center; 27 Montijo

Sessões Express Make-up

4 - Alfragide
16 - Av. República
25 - Mar Shopping

Workshops de Cozinha

4 - Introdução à Alimentação Vegetariana 2
11 - Sobremesas sem açúcar
18 - Bolos e bolachas sem glúten

Workshops Mamãs & Bebés

8 - Almada Fórum
15 - Alameda Shop&Spot (Porto)

MARÇO

Testes de intolerância alimentar

1 Av. António Augusto de Aguiar; 2 Parque Nascente; 3 Arena Shopping; 4 Colombo / Gaia Shopping; 5 Cascais Shopping; 6 Alameda Shop&Spot (antigo Dolce Vita Porto); 8 Av. República / Nova Arcada; 10 Av. Roma; 12 Almada Fórum; 13 Campus S. João; 15 Av. António Augusto de Aguiar / Shopping Cidade do Porto; 16 Braga Parque; 17 Oeiras Parque; 18 Colombo; 19 Cascais Shopping; 20 Mar Shopping; 22 1º Dezembro / Arrábida Shopping; 24 Fórum Montijo / Alma Shopping (antigo Dolce Vita Coimbra); 26 Amoreiras Shopping Center; 29 Av. República; 31 Av. Roma

Sessões Express Make-up

7 - A.A. Aguiar
13 - Amoreiras Shopping Center
25 - Campus de S. João

Workshops de Cozinha

4 - Introdução à Alimentação Vegetariana 3
18 - Alimentação vegetariana para bebés
25 - Introdução à Alimentação Vegetariana 4

Workshops Mamãs & Bebés

21 - Cascais Shopping
22 - Av. da República

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.

Vitanatur Collagen Antiox *plus*



DESPORTISTAS



PESSOAS COM +40 ANOS



PESSOAS QUE QUEREM
CUIDAR DA SUA PELE

*Fácil dissolução e excelente
sabor a frutos vermelhos!*



Vitanatur Collagen Antiox plus foi especialmente formulado à base de colagénio hidrolisado Peptan® (marca de colagénio, de modo a torná-lo mais facilmente absorvido), ácido hialurónico, vitaminas e minerais.

Com vitamina C, que contribui para a normal formação de colagénio para funcionamento normal dos ossos, das cartilagens, dos dentes e da pele.

Com vitamina E, que contribui para a proteção das células contra as oxidações indesejáveis.

Com selénio, que contribui para a manutenção de unhas e cabelo normais.

Com zinco, que contribui para a síntese normal das proteínas.

Os efeitos benéficos são obtidos com a toma de 12g de Vitanatur Collagen Antiox plus uma vez ao dia. É importante seguir um regime alimentar variado e equilibrado e um estilo de vida saudável.

Distribuído por: **dietimport**
THE HEALTHY WAY

Rua 1ª de Dezembro, n.º 45, 3ª dto., 1249-057 Lisboa.

Telefone: 21 030 60 00. Fax: 21 030 60 12. E-mail: apoiaocliente@dietimport.pt

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

Receitas de Natal

O Natal é a altura do ano em que as sobremesas reinam à mesa e tudo é preparado com mais cuidado. Aproveite as nossas sugestões e faça da sua consoada um momento feliz e mais saudável!

Brownies de chocolate e de noz pecan caramelizadas



45 min.



6 pessoas

ingredientes

- ♥ 1 Embalagem de Chocolate Preto de Culinária Bio e de Comércio Justo Kaoka
- ♥ 125g de Miolo de Noz Pecan
- ♥ 80g de açúcar
- ♥ 25ml de água
- ♥ 100g de manteiga sem sal
- ♥ 50g de farinha
- ♥ 3 ovos
- ♥ 50g de açúcar
- ♥ 1 pitada de sal

PREPARAÇÃO

Pré-aqueça o forno a 180 °C e untar uma forma retangular com manteiga. Numa caçarola, derreta 80g de açúcar com água em lume brando. Quando esta mistura começar a alourar, juntar o miolo de noz pecan. Mexer sem parar até que as nozes pecan fiquem caramelizadas. Uma vez caramelizadas, espalhe-as numa folha de papel vegetal para arrefecerem. Numa taça, derreter o chocolate Kaoka e a manteiga em banho-maria. Noutra taça, bater os ovos e os 50g de açúcar até que esta mistura fique esbranquiçada. Juntar o chocolate derretido e depois misturar tudo. Depois, juntar a farinha e uma pitada de sal. Misturar até obter uma massa suave e homogénea. Incorporar as nozes pecan partidas em pedaços e distribui-las uniformemente na massa. Cozinhar no forno durante 15 a 20 minutos a 180°C. Na parte de cima, deve formar-se uma crosta crocante e o interior deve ficar cremoso.

Bolo de natal vegan com arandos vermelhos e laranja

 50 min.

ingredientes

- ♥ 240 g de farinha
- ♥ 2 colheres de chá de fermento em pó
- ♥ 225 g de açúcar
- ♥ 4 grãos de cardamomo
- ♥ 1 Pitada de sal
- ♥ 2 Punhados de arandos vermelhos secos
- ♥ 120 ml de óleo de amendoim
- ♥ 180 g de alternativa ao iogurte à base de soja natural sem açúcares Provamel
- ♥ 2 colheres de chá de rasas de laranja
- ♥ Sumo de 1 laranja

PREPARAÇÃO

Pré-aqueça o forno a 175°C. Misture todos os ingredientes líquidos. Retire as sementes dos grãos de cardamomo e moa num almofariz. Adicione aos ingredientes líquidos. Junte também os restantes ingredientes e misture até obter uma massa lisa. Não mexa durante muito tempo. Unte uma forma em formato de árvore com o óleo e verta a massa. Coloque no forno durante 35-45 minutos até o bolo estar cozido. Utilize um palito para ver a consistência. Se o palito sair do bolo sem qualquer massa agarrada, o seu bolo está pronto!

Retire do forno e deixe arrefecer durante 10 minutos. Retire o bolo do tabuleiro e cubra com algum açúcar em pó. Desfrute!



Biscoitos vegan em forma de árvore de natal

 150 min.

ingredientes

- ♥ 500g de farinha de espelta
- ♥ 210g de açúcar de cana
- ♥ 100 g de açúcar mascavado
- ♥ 1 colher de chá de bicarbonato de sódio
- ♥ 1 colher de chá de fermento em pó
- ♥ 1 colher de chá de sal
- ♥ 1 colher de chá de noz-moscada
- ♥ 1 colher de chá de cravinho
- ♥ ½ colher de sopa de canela
- ♥ 1 colher de sopa de gengibre em pó
- ♥ 1 pitada de pimenta branca
- ♥ Raspas de 1 limão
- ♥ 150 ml de óleo de amendoim
- ♥ 120 ml melaço
- ♥ 120 ml da bebida de Avelã Provamel (pode ser substituído pela bebida de Amêndoa ou de Macadâmia)

PREPARAÇÃO

Coloque os ingredientes secos numa taça e misture bem. Utilize outra taça para misturar os ingredientes líquidos e bata até obter uma massa lisa. Adicione os ingredientes secos, continuando sempre a mexer até obter uma massa densa. Agora utilize as duas mãos para misturar ainda mais a massa (não amasse). Faça uma bola, cubra com papel alumínio e deixe repousar no frigorífico durante pelo menos 3 horas.

Pré-aqueça o forno a 180°C.

Estenda a massa com uma espessura de cerca de 3 mm. Utilize uma forma de biscoitos em formato de árvore de Natal e coloque os biscoitos num tabuleiro forrado com papel manteiga. Dica: se quiser usar os biscoitos como decoração para a sua árvore de Natal, não se esqueça de abrir um furo no biscoito.

Deixe cozinhar durante 10 a 14 minutos no forno até os biscoitos ficarem dourados e deixe o cheirinho a Natal entrar em sua casa.



Bolo de Muesli e Limão

 50 min.  6 pessoas

ingredientes

- ♥ 300g de Jordans Muesli Frutos Secos+Sementes
- ♥ 200g de margarina vegetal
- ♥ 100g de açúcar mascavado
- ♥ 3 ovos batidos
- ♥ 1 c.sopa de fermento em pó
- ♥ 4 limões
- ♥ 6 c.sopa adicionais de açúcar mascavado
- ♥ iogurte grego natural (adoçado com mel, se preferir)

PREPARAÇÃO

Ligue o forno a 160°C. Coloque o muesli num processador de alimentos e triture finamente.

Junte a margarina amolecida com o açúcar e envolva até obter um creme de consistência fofa. Acrescente lentamente os ovos batidos e vá mexendo para evitar formação de grumos. Acrescente o muesli triturado, o fermento, a raspa de 1 limão e sumo de ½ limão. Mexa energeticamente.

Coloque numa forma untada com margarina. Nivele a superfície com uma colher e leve o preparado ao forno 45-50 minutos

Entretanto, raspe ou lasque a casca de 3 limões e extraia o sumo dos restantes 3 ½ limões. Leve uma panela ao forno com as 6 colheres de açúcar. Mexa até que o açúcar derreta criando um xarope aromático. Quando o bolo estiver pronto, retire-o do forno e fure-o um pouco por todo o lado com um espeto ou garfo. Espalhe todo o xarope por cima do bolo e deixe arrefecer.

DICA

- Pode aquecer a sua fatia de bolo antes de comer
- Sugerimos acompanhar a fatia de bolo com iogurte grego.



KAOKA®

PLANTEUR DE CHOCOLAT

CHOCOLATES BIO DE COMÉRCIO JUSTO

ELABORADOS POR MESTRES CHOCOLATEIROS

QUALIDADE E SABOR EXCEPCIONAL



Distribuído por: **dietimport** 

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

À VENDA NAS LOJAS CELEIRO.

Este Natal partilhe o melhor da vida!

O melhor do Natal é partilhar o melhor da vida – este é o mote Celeiro para o Natal deste ano! Partindo desta ideia, deixamos-lhe aqui algumas sugestões para que possa partilhar com as pessoas mais próximas o melhor que a vida nos dá. Isso traduz-se em produtos genuínos, que nos trazem saúde e bem-estar e que irão certamente surpreender aqueles que os receberem.

SUGESTÕES DE NATAL – ATÉ 10€

KIT INVERNO CATTIER

PVP: €6,45

O kit de inverno nutritivo da Cattier é composto pelo creme de mãos e pelo bálsamo labial. Os produtos Cattier são feitos a partir de ingredientes biológicos e amigos do ambiente.



AROMA BALL DR. ORGANIC

PVP: €8,99

Os benefícios da aromaterapia são bem conhecidos e agora pode levá-los consigo para todo o lado, graças às Aroma Balls Dr. Organic. Consiste num pequeno roll-on (10 ml) que poderá ser aplicado em qualquer altura, consoante necessidade. Disponível nas variedades: concentração, dieta, dor de cabeça, energia, respiração, sono, stresse e viagem.



LIVRO DE RECEITAS CELEIRO + 3 PREPARADOS NAT-A-LI

PVP: €9 (4,95 + 1,35x3)



O livro de receitas Celeiro apresenta 50 receitas elaboradas com ingredientes Celeiro. Aqui poderá encontrar entradas, sopas, saladas, pratos principais e sobremesas verdadeiramente deliciosas! Experimente oferecer este livro juntamente com 3 preparados da gama Nat-a-li que ajudarão os mais gulosos na cozinha.

SUGESTÕES DE NATAL – ATÉ 15€

KIT DE BELEZA ARGILA CATTIER

PVP: €10,99

Este kit é composto por 4 cosméticos: pasta dentes argila + própolis 15ml, creme mãos secas e gretadas 30ml, exfoliante facial argila branca 40ml, máscara de argila rosa 40ml. A própria embalagem deste kit é uma excelente prenda, pois vem já sob a forma de presente.



PACK YOGI TEA + CANECA

PVP: €11,99



Este pack inclui uma caixa de chá Finest Selection, uma de Chili Doce e uma caneca colecionável Yogi Tea. Este é o presente ideal para os amantes do chá e dos aromas quentes Yogi Tea.

COFFRET ARGÃO/ COFFRET MEL DE MANUKA DR. ORGANIC – BÁLSAMO DE MÃOS E UNHAS + LUVAS

PVP: €12,99

Estes packs são ideias para o tratamento das mãos e das unhas, cuidando e nutrindo a pele em profundidade.



ÁGUAS DE COLÔNIA VIDA CELEIRO

PVP: €14,90

Frescas e suaves, estas águas-de-colônia aromatizadas são indicadas como fragrância corporal ou ambientador para a casa e carro. Disponível nos aromas citrus, floresta, laranjeira, lavanda e rosa.



SUGESTÕES DE NATAL - ATÉ 25€

**MINI KIT VIAGEM ALOÉ VERA/MEL
DE MANUKA DR. ORGANIC - CHAMPÔ
+ CONDICIONADOR + GEL DE BANHO +
LOÇÃO CORPORAL**

PVP: €17,90

Ofereça os essenciais de beleza que podem ir consigo de viagem ou para o ginásio. Fáceis de transportar, estes mini kits incluem bolsa de transporte. Sem parabenos, SLS, corantes nem fragrâncias artificiais.



SUGESTÕES DE NATAL - ATÉ 45€

AROMISAC

PVP: €29,49

Indicado especialmente para combater tensões musculares, de articulações e cabeça, produzindo uma incrível sensação de bem-estar, aconchego e conforto. Fácil de utilizar por qualquer pessoa!



**COFFRET ARGÃO - CHAMPÔ
+ AMACIADOR + SÉRUM**

PVP: €42,69

**COFFRET ARGÃO -
BÁLSAMO + ÓLEO DE
BANHO + ÓLEO FACIAL**

PVP: €36,99

O óleo de Argão é rico e hidratante e com os seus componentes bioativos contribui para a proteção da pele contra a desidratação. Estes coffrets são ideais para presentear quem mais gosta com um tratamento de argão intensivo.



Outras sugestões

♥ Se está na dúvida sobre aquilo que deve oferecer, porque não optar por um cartão oferta Celeiro? Ao carregar o cartão presente com 15€, 25€, 50€ ou 100€ está a oferecer saúde e bem-estar este Natal!



YOGI TEA®
BIOLÓGICO

A força e o calor da Índia

Tudo começou com o chá YOGI TEA Classic - Yogi Bhajan já o servia em 1969 aos seus discípulos após as aulas de ioga. Este chá reúne a força concentrada de várias especiarias exóticas: a delicada e doce canela, o picante e estimulante gengibre, o doce cardamomo pleno de óleos etéreos, o cravinho e a pimenta. Quente, relaxante, saboroso, aromático, maravilhoso. Ainda mais surpreendente quando adoçado e tomado com leite.



em foco

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

PACK CANECA COLECIONÁVEL YOGITEA

Chegou a 2ª caneca da seleção Yogi Tea! Aproveite este pack especial com as referências Finest Selection (17 saquetas) e Chili Doce (17 saquetas) e obtenha a caneca colecionável Chili! E se tiver sorte ainda consegue apanhar nas lojas Celeiro a 1ª caneca da coleção, a caneca Classic!

PVP: €11,99



NOVA GAMA DE FLOCOS DE AVEIA INTEGRAIS ISENTOS DE GLÚTEN NATUREFOODS

Os flocos de aveia integrais finos e grossos isentos de glúten da Naturefoods são adequados a celiacos. Com alto teor de fibra e fonte de proteína, estes produtos são ainda sem lactose e adequados a vegans.

PVP: €2,99



CEREAIS JORDANS COM NOVA IMAGEM

As Lighter Granolas da Jordans estão prestes a chegar com uma nova e espetacular imagem! A composição e qualidade dos ingredientes mantêm-se inalteradas. As Lighter Granolas têm menos 30% de gordura relação a outras granolas da marca. Compostas com aveia e cevada integrais e com pedaços de fruta. Com alto teor em fibra, sem adição de sal, sem aromatizantes, corantes nem conservantes artificiais.

PVP: €8,45



NOVA GAMA DE MASSAS BIOLÓGICAS ISENTAS DE GLÚTEN NATUREFOODS

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.

PVP: DESDE €2,29



NOVA GAMA DE CONSERVAS VIDA CELEIRO

Conheça a nova gama de conservas da Vida Celeiro: atum selvagem em azeite biológico, filetes de cavala em azeite biológico e sardinha selvagem em azeite biológico, todas com 120g. Um excelente alternativa às conservas convencionais. Experimente e delicie-se!

PVP: €1,85



GAMA DE COSMÉTICOS BIOLÓGICOS DA BIOREGENA

Bioregena é uma marca reconhecida pela sua qualidade e elevada percentagem de ingredientes biológicos e extratos vegetais na sua composição, como a rosa mosqueta. Com cuidado demonstrado, eficácia comprovada e um compromisso duradouro com a natureza, pois as embalagens são recicláveis e elaboradas apenas com o material estritamente necessário.

PVP: DESDE €7,30



Notícias

SUMO DE ROMÃ NA OSTEOARTRITE

A osteoartrite é uma das desordens músculo-esqueléticas mais comuns que levam à deterioração das articulações e tem um impacto muito grande na qualidade de vida dos pacientes.

Estudos experimentais e *in vitro* sugerem que o sumo de romã tem um papel protetor devido a ser uma fonte rica em antioxidantes capazes de reduzir a inflamação da cartilagem. Tendo isto em conta, num estudo recente de intervenção foram recrutados 38 pacientes com osteoartrite no joelho e aleatoriamente divididos em dois grupos: um dos grupos bebeu sumo de romã e o outro foi o grupo controlo, durante seis semanas, para avaliar o efeito desta intervenção em sinais clínicos, inflamação e níveis de antioxidantes.



Journal of the Science of Food and Agriculture, 25 jan. 2016. doi: 10.1002/jsfa.7647. [Epub ahead of print]
The effect of pomegranate juice on clinical signs, matrix metalloproteinases and antioxidant status in patients with knee osteoarthritis
Ghoochani N, Karandish M, Mowla K, Haghighizadeh MH, Jalali MT.



EFEITO DAS PASTILHAS DE ACETATO DE ZINCO NA CONSTIPAÇÃO

Um estudo recente procurou determinar se os níveis de alergia e outras características da constipação comum se alteravam com a ingestão de pastilhas de acetato de zinco. Neste estudo, o número total de pacientes com constipação foi de 199, sendo na sua maioria mulheres. A idade de 80% dos pacientes encontrava-se entre os 20 e os 50 anos. Um terço dos pacientes tinha alergias.

De acordo com os resultados obtidos, o consumo de sumo de romã pode melhorar a função física e rigidez, diminuir as enzimas de degradação da cartilagem e aumentar a capacidade antioxidante em pacientes com osteoartrite do joelho.

A primeira fase da meta-análise forneceu uma estimativa global de menos 2,73 dias de duração da constipação quando se utilizaram as pastilhas de acetato de zinco. A segunda fase da meta-análise deu uma estimativa de menos 2,94 dias de duração da constipação. Estas estimativas têm em consideração a comparação do tempo médio de duração da constipação comum (7 dias). O efeito das pastilhas de acetato de zinco não foi modificado pelo estado de alergia, tabaco, severidade inicial da constipação, idade, sexo ou grupo étnico.

Uma vez que os efeitos das pastilhas de acetato de zinco foram consistentes entre os subgrupos comparados, as estimativas gerais para o efeito parecem ser aplicáveis a uma vasta gama de pacientes com constipação comum. Enquanto a composição ótima de pastilhas de zinco e a melhor frequência da sua administração ainda têm de ser investigadas, dada a evidência corrente de eficácia os pacientes com constipação comum podem ser encorajados a experimentar pastilhas de zinco para tratarem as suas constipações.

British Journal of Clinical Pharmacology, 5 julho 2016. doi: 10.1111/bcp.13057. [Epub ahead of print]
Zinc acetate lozenges for treating the common cold: an individual patient data meta-analysis.
Hemilä H1, Petrus EJ2, Fitzgerald JT3, Prasad A4.

12

passos a ter em conta em 2017 para alcançar um ano mais feliz!

1 Normalizar os níveis de colesterol, glicemia e tensão arterial

Depois das festas, arranje coragem e vá ao médico fazer um check-up. Os níveis de colesterol, glicemia e tensão arterial devem ser monitorizados antes que os seus valores disparem.

2 Adicionar à dieta a ingestão de bebidas vegetais

Diversifique a alimentação aproximando-a de uma alimentação saudável, que é o melhor que pode desejar. No novo ano experimente bebidas vegetais (soja, arroz, amêndoa, aveia, etc.) para aumentar as suas opções alimentares.

3 Praticar exercício físico

Está frio, os dias mais curtos, mas o seu organismo necessita de se mexer, por isso tente encontrar uma modalidade compatível com a sua rotina (caminhada, natação, subir e descer escadas, saltar à corda, etc.).

4 Comer frutos secos, sementes e aveia

Alimentos nutricionalmente densos, ideais para não ter tanto frio durante este inverno.

5 Experimentar óleos e gorduras (linhça, coco)

Além do azeite, porque não começar a cozinhar com óleo de linhaça e gordura de coco? Os seus pratos adquirirem novos sabores e a riqueza nutricional é preservada.

6 Ter atividades de lazer: ler, jogar, pintar, escrever, passear

É importante descontraí e, por isso, tenha sempre presentes os seus passatempos preferidos.

7 Dormir bem

Privilegie o descanso tentando ter um horário fixo para se deitar e levantar. Será mais fácil adormecer e acordar descansado.

8 Organizar os papéis

Se é muito desorganizado, pode ser útil ter uma capa com separadores para os diferentes tipos de papéis que se vão acumulando ao longo do ano: recibos do supermercado, farmácia, transportes, etc.

9 Definir objetivos e traçar metas a atingir no campo profissional e pessoal

Todos queremos evoluir e o trabalho e a vida pessoal exigem tudo de nós. Celebre cada conquista.

10 Cuidar da saúde da casa

Mesmo que não seja fã de limpezas, lembre-se que um ambiente saudável é imprescindível para ter uma vida saudável. Experimente produtos de limpeza biológicos!

11 Ajudar alguém

Faça a diferença ajudando quem precisa, por exemplo doando comida.

12 Fortalecer os laços familiares

Contacte os seus familiares com frequência e organize o seu tempo para estar com eles mais vezes, além do Natal e da Páscoa.

Solgar Melatonina Plus

30 cápsulas vegetais • suplemento alimentar

Este produto fornece-lhe 1,9mg de melatonina e 100mg de L-teanina por cápsula. A melatonina é uma hormona segregada pela glândula pineal no cérebro. Esta glândula é responsável pelo processamento da informação relacionada com a luz e a escuridão, e pela comunicação desta informação com as restantes células do corpo. Os níveis de melatonina no organismo são muito importantes, pois proporcionam a calma que assegura um sono repousante, apoiando o ritmo circadiano natural. A melatonina contribui para reduzir o tempo necessário para adormecer. Para esta situação, o efeito benéfico é obtido consumindo 1mg de melatonina ao deitar.

A melatonina também contribui para o alívio dos sintomas subjetivos da diferença horária (jet lag). Para tal, deverá tomar 0,5mg, no mínimo, antes de se deitar no primeiro dia da viagem e nos dias seguintes após a chegada ao destino.

A L-teanina é um aminoácido naturalmente presente no chá verde. Está relacionado com a capacidade de provocar relaxamento ao estimular a produção de ondas cerebrais alfa e a investigação tem sugerido que poderá ajudar a melhorar a qualidade do sono em humanos.

Modo de tomar

- ♥ Como suplemento alimentar para adultos, tomar 1 cápsula vegetal, ao deitar (pois a melatonina pode causar sonolência), ou segundo prescrição médica ou do seu técnico de saúde. Não exceder a toma diária recomendada.
- ♥ Não deve ser tomado durante a gravidez e amamentação.
- ♥ Não conduzir, não operar máquinas nem ingerir álcool com a toma deste suplemento.
- ♥ Limitar a toma a um período de 2 meses com o intervalo de 1 semana. Não é indicado a menores de 18 anos. Manter fora do alcance das crianças.



- 10%

GRANULADO DE SOJA FINA BIO DA NATUREFOODS

175g
Ideais para quem não prescinde de uma alimentação à base de produtos biológicos.

PVP: €2,30



vale desconto

- 10%

LECITINA DE SOJA 1360 MG DA SOLGAR

100 cápsulas moles

Obtida através do óleo extraído das sementes de soja e não é submetida a processos de branqueamento. Constitui uma fonte natural de fosfatídeos. Sem açúcar, sal, amido levedura, trigo, glúten, produtos lácteos, conservantes, aromatizantes nem corantes artificiais.

PVP: €10,95



vale desconto

- 10%

BARRA FRUSLI DE BAGAS SILVESTRES DA JORDANS

30g

Fonte de fibra. Sem aromatizantes, corantes nem conservantes artificiais. Adequada para vegetarianos. Experimente - a nas suas pausas ao longo do dia! Deliciosa!

PVP: €0,99

**- 10%**

BARRA FRUSLI DE UVA E AVELÃ DA JORDANS

30g

Fonte de fibra. Sem aromatizantes, corantes nem conservantes artificiais. Adequada para vegetarianos. Experimente - a nas suas pausas ao longo do dia! Deliciosa!

PVP: €0,99



vale desconto

- 10%

MUESLI DE FRUTOS SECOS E SEMENTES DA JORDANS

600g

Com cereais integrais (flocos de trigo, aveia e cevada), frutos secos (lúvas e tâmaras picadas), frutos de casca rija (castanhas do Brasil, castanhas-de-caju, amêndoas e avelãs), sementes de girassol e de abóbora.

PVP: €6,90



vale desconto

- 10%

AMAZING GRASS ORIGINAL

240g

O novo e alternativo método de consumir legumes! Legumes preparados e reduzidos a pó. Rico em vit. A e C que contribui para a proteção das células contra as oxidações indesejáveis. Fonte de aminoácidos, minerais e clorofila. São ainda reforçados com prebióticos e bactérias lácticas.

PVP: €26,99

**- 10%**

AMAZING GRASS BAGAS SILVESTRES

240g

O novo e alternativo método de consumir legumes! Legumes preparados e reduzidos a pó. Rico em vit. A e C que contribui para a proteção das células contra as oxidações indesejáveis. Fonte de aminoácidos, minerais e clorofila. São ainda reforçados com prebióticos e bactérias lácticas.

PVP: €26,99



vale desconto

- 10%

GAMA FRUTOS & FIBRAS DA ORTIS

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

PVP: DESDE €7,50

**- 10%**

NERVOVIT COM VALERIANA DA BIONAL

90 comprimidos

Com extrato de raiz de valeriana, estandardizado a 0,42% de ácido valerénico que ajuda a promover o início do sono e a manter um sono natural.

PVP: €14,85



vale desconto

- 10%

PACK CLASSIC + CHÁVENA DA YOGI TEA

2x17 saquetas + Caneca Original Classic

Com canela, gengibre, cardamomo e cravinho. Consiga esta caneca de edição especial e limitada... a mesma que aparece nas embalagens de Yogi Tea Classic desde a sua criação.

PVP: €11,99

**- 10%**

MINESIUM DA ORTIS

30 comprimidos

Com gengibre, althea e hortelã que ajudam diminuir eructações e a sensação de estômago pesado. O gengibre ajuda a apoiar a digestão e a hortelã ajuda a manter o estômago saudável.

PVP: €11,99



vale desconto

- 10%

PACK FINEST SELECTION CHILI DOCE + CHÁVENA DA YOGI TEA

2x17 saquetas + Caneca Original Chili

1Embalagem com os melhores chás Yogi Tea + 1Embalagem de Yogi Tea Chili Doce + Caneca Original Chili Doce! As canecas são colecionáveis e limitadas ao stock existente. Garanta já a sua!

PVP: €11,99



VIDACELEIRO

-10%

10% de desconto válido em todas as lojas de 20 de novembro a 31 de janeiro. Oferta limitada a um vale por embalagem. Não acumulável com outras promoções nem pontos do cartão cliente. Recorte pelo picotado e apresente o vale ao efetuar o pagamento do respectivo produto.



vale desconto

-10%

10% de desconto válido em todas as lojas de 20 de novembro a 31 de janeiro. Oferta limitada a um vale por embalagem. Não acumulável com outras promoções nem pontos do cartão cliente. Recorte pelo picotado e apresente o vale ao efetuar o pagamento do respectivo produto.



vale desconto

-10%

10% de desconto válido em todas as lojas de 20 de novembro a 31 de janeiro. Oferta limitada a um vale por embalagem. Não acumulável com outras promoções nem pontos do cartão cliente. Recorte pelo picotado e apresente o vale ao efetuar o pagamento do respectivo produto.



vale desconto

VIDACELEIRO

-10%

10% de desconto válido em todas as lojas de 20 de novembro a 31 de janeiro. Oferta limitada a um vale por embalagem. Não acumulável com outras promoções nem pontos do cartão cliente. Recorte pelo picotado e apresente o vale ao efetuar o pagamento do respectivo produto.



vale desconto

-10%

10% de desconto válido em todas as lojas de 20 de novembro a 31 de janeiro. Oferta limitada a um vale por embalagem. Não acumulável com outras promoções nem pontos do cartão cliente. Recorte pelo picotado e apresente o vale ao efetuar o pagamento do respectivo produto.



vale desconto

-10%

10% de desconto válido em todas as lojas de 20 de novembro a 31 de janeiro. Oferta limitada a um vale por embalagem. Não acumulável com outras promoções nem pontos do cartão cliente. Recorte pelo picotado e apresente o vale ao efetuar o pagamento do respectivo produto.



vale desconto

VIDACELEIRO

-10%

10% de desconto válido em todas as lojas de 20 de novembro a 31 de janeiro. Oferta limitada a um vale por embalagem. Não acumulável com outras promoções nem pontos do cartão cliente. Recorte pelo picotado e apresente o vale ao efetuar o pagamento do respectivo produto.



vale desconto

-10%

10% de desconto válido em todas as lojas de 20 de novembro a 31 de janeiro. Oferta limitada a um vale por embalagem. Não acumulável com outras promoções nem pontos do cartão cliente. Recorte pelo picotado e apresente o vale ao efetuar o pagamento do respectivo produto.



vale desconto

VIDACELEIRO

-10%

10% de desconto válido em todas as lojas de 20 de novembro a 31 de janeiro. Oferta limitada a um vale por embalagem. Não acumulável com outras promoções nem pontos do cartão cliente. Recorte pelo picotado e apresente o vale ao efetuar o pagamento do respectivo produto.



vale desconto

-10%

10% de desconto válido em todas as lojas de 20 de novembro a 31 de janeiro. Oferta limitada a um vale por embalagem. Não acumulável com outras promoções nem pontos do cartão cliente. Recorte pelo picotado e apresente o vale ao efetuar o pagamento do respectivo produto.



vale desconto

VIDACELEIRO

-10%

10% de desconto válido em todas as lojas de 20 de novembro a 31 de janeiro. Oferta limitada a um vale por embalagem. Não acumulável com outras promoções nem pontos do cartão cliente. Recorte pelo picotado e apresente o vale ao efetuar o pagamento do respectivo produto.



vale desconto

-10%

10% de desconto válido em todas as lojas de 20 de novembro a 31 de janeiro. Oferta limitada a um vale por embalagem. Não acumulável com outras promoções nem pontos do cartão cliente. Recorte pelo picotado e apresente o vale ao efetuar o pagamento do respectivo produto.



vale desconto

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



dr.organic[®]

ALFAZEMA



- A alfazema é utilizada como um ingrediente do cuidado da pele altamente eficaz.
- Acalma, equilibra e revigora a pele.
- Promove a renovação celular, melhorando o aspeto da pele, deixando-a com uma textura mais suave e luminosa.
- Nutre e fortifica o cabelo, deixando-o perfeito.



CHAMPÔ - AMACIADOR - DESODORIZANTE - GEL DE DUCHE - LOÇÃO CORPORAL - SABONETE - SABONETE LÍQUIDO - ÓLEO ESSENCIAL

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 • apoio@cliente@dietimport.pt

A venda nas lojas Celeiro.



O SUPLEMENTO
DOS SUPLEMENTOS

UM CORPO PURO PRECISA DE UM FÍGADO PURIFICADO.

A alcachofra contribui para o apoio à digestão, para o conforto intestinal, para suportar a desintoxicação e ajudar a manter a saúde hepática.



Para ter um corpo saudável e conseguir manter-se em forma, é fundamental que o processo de desintoxicação se processe normalmente. Solgar Alcachofra é um suplemento alimentar diário à base de extratos de folhas de alcachofra que ajuda no apoio à digestão, contribui para o conforto intestinal, suporta a desintoxicação e ajuda a manter a saúde hepática.

Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado, equilibrado e de um estilo de vida saudável.

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

Distribuído por:
dietimport
DESIGN & DISTRIBUIÇÃO

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

www.solgar.pt