

Vida Celeiro

1,5€
GRÁTIS

NUTRIÇÃO



Faça um upgrade energético

Descubra como a sua alimentação pode ter um grande efeito nos seus níveis de energia.

SAÚDE E BEM-ESTAR



Dormir não tem de ser um pesadela

Um sono saudável é indispensável, mas 30% da população sofre de insónia.

NUTRIÇÃO

PORÇÃO NA SUA MÃO

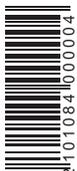
APRENDA A DOSEAR OS ALIMENTOS COM UM INSTRUMENTO QUE ESTÁ SEMPRE CONSIGO: AS SUAS MÃOS



ENTREVISTA

Iara Rodrigues

NUTRICIONISTA



(EDITORIAL)

BEM-VINDO À NOVA
VIDA CELEIRO!

Caro leitor,

Se está a ler este editorial, já se apercebeu, com certeza, que a revista Vida Celeiro se encontra completamente renovada.

Como qualquer pessoa que vai de férias e volta com ar renovado e mais fresco, também a revista Vida Celeiro pretende surpreender os seus leitores de forma muito positiva. Esta mudança tem como principal objetivo aproximar a revista da própria filosofia do Celeiro. Pretendemos tornar a sua apresentação mais apelativa e atraente, ajudando a facilitar e a proporcionar uma leitura mais agradável da revista. Os conteúdos continuam a ser produzidos com o rigor e excelência de sempre, para que possa continuar a usufruir da melhor informação na área da saúde e bem-estar. A partir de agora teremos duas novas secções fixas: uma em que abordamos temas relacionados com as crianças e outra especial dedicada ao público masculino.

Esta nova edição coincide também com o fim dos meses de verão e, com eles, o inevitável regresso à rotina. O trabalho e a escola fazem parte dela, e se é verdade que nos custa muitas vezes regressar, é também graças a essa rotina que os períodos de férias nos sabem melhor.

Para ajudar ao regresso, convidamo-lo a ler o nosso artigo sobre alimentação e energia bem como o artigo sobre os benefícios do café. Não deixe ainda de ler o nosso artigo sobre as porções certas dos alimentos e aprenda a medi-las com as suas mãos.

Por último, e porque queremos uma revista Vida Celeiro verdadeiramente familiar, abriremos todas as edições da revista com a secção do Mundo Celeiro para o recebermos sempre em nossa casa de braços abertos. O Celeiro faz parte da memória coletiva de muitos leitores, de clientes que iam às lojas Celeiro com os pais ou com os avós e muitos continuam a ir às lojas Celeiro com os seus filhos ou com os seus netos. A geração Celeiro é uma geração de mais de 40 anos ao serviço da vida saudável e queremos que esta casa seja sempre também a sua. Por isso, bem-vindo à sua nova casa de sempre!

Boas leituras e bom regresso.



TIAGO LÔBO DO VALE
Diretor da Vida Celeiro

8

Tara Rodrigues
NUTRICIONISTA



PÁG. 4

MUNDO CELEIRO

Conheça as novidades do mundo Celeiro

PÁG. 8

ENTREVISTA

Tara Rodrigues: a nutricionista diz-nos como sente a vida

Vários estudos mostram que o consumo regular e moderado de café pode contribuir para a prevenção de doenças crónicas

14



NUTRIÇÃO

PÁG. 10

UPGRADE ENERGÉTICO

Saiba quais os alimentos que o podem ajudar a ter mais energia no regresso à rotina

PÁG. 14

CAFÉ

Conheça os benefícios

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.

PÁG. 16

ESPECIAL PROTEÍNA

É desportista? Estas dicas foram pensadas para si

PÁG. 18

PORÇÃO NA SUA MÃO

Medir as quantidades dos alimentos agora é mais fácil

PÁG. 20

CONSERVAS SAUDÁVEIS

Saiba como escolher as melhores opções



30

REGRESSO ÀS AULAS



SAÚDE E BEM-ESTAR

PÁG. 22

DORMIR NÃO TEM DE SER UM PESADELO

Há formas naturais e eficazes para dormir a noite inteira

PÁG. 26

RESPIRE NATURALMENTE

Como prevenir os sintomas da rinite e sinusite

PÁG. 30

ESPECIAL CRIANÇAS

Escola: preparar o novo ano

PÁG. 32

ÓLEO DE KRILL

Este suplemento tão rico tem origem no fundo do mar

PÁG. 34

ESPECIAL HOMEM

Os essenciais para o sexo masculino

PÁG. 36

CONSELHOS CELEIRO

O Dr. Pedro Lóbo do Vale responde às dúvidas e questões dos leitores

BELEZA

PÁG. 38

ACNE IDADE ADULTA

Existe, mas pode ser tratada

LIFESTYLE CELEIRO

PÁG. 40

RECEITAS DE OUTONO

Algumas das melhores formas de comer tapioca, quinoa e outras delícias saudáveis

PÁG. 44

TANZÂNIA

Saiba mais sobre este destino surpreendente



44

Tanzânia

PÁG. 46

ORTIS RELAX & GO

Uma arma contra a fadiga e o stress passageiro, sem causar sonolência ou dependência.

PÁG. 47

VALES DE OFERTA

Recorte e aproveite as vantagens nas nossas lojas

PÁG. 50

COLOQUE NA AGENDA

Há showcookings no Porto e muito mais!



Adoro os produtos, as sobremesas, os sumos, as sopas. Tudo muito bom!

SÉRGIO, VIA FACEBOOK

Adorei o vosso artigo da revista da primavera sobre os super alimentos e da sua importância para a nossa saúde. Já comecei a fazer mudanças na minha vida e na de todos cá de casa. Obrigada!

JOANA SERRA, QUELUZ

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



• PROPRIEDADE: Supermercado Rocha S.A. • DIRETOR: Tiago Lóbo do Vale • COORDENAÇÃO EDITORIAL: Sofia Fonseca e Cátia Silva
• DEPARTAMENTO TÉCNICO-CIENTÍFICO: Sónia Sá, Ana Farias, Sara Martins, Rita Silva, Célia Tavares, Joana Almeida, Sara Pereira e Carolina Tinoco
• MÉDICO: Pedro Lóbo do Vale • CONFEÇÃO DE RECEITAS: Josefa Santos e Helga Gamboa
• 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

• EDIÇÃO: Webtexto • www.webtexto.pt | Write Frame
• DESIGN E PAGINAÇÃO: Hexacubo • www.hexacubo.pt

• IMPRESSÃO: Lisgráfica
• TIRAGEM: 80 000 Exemplares
• DEPÓSITO LEGAL: 315490/10
• PERIODICIDADE: Trimestral



JÁ VISITOU O NOSSO NOVO WEBSITE?

www.celeiro.pt



Os frutos e legumes frescos comercializados nas lojas Celeiro são apenas biológicos, ou seja, não há o perigo de mistura ou contaminação com produtos frescos convencionais.

Os biológicos no Celeiro

A AGRICULTURA BIOLÓGICA DISTINGUE-SE POR NÃO RECORRER A PRODUTOS DE SÍNTESE QUÍMICA NAS EXPLORAÇÕES, COMO OS FERTILIZANTES E PESTICIDAS SINTÉTICOS, NEM PERMITIR A UTILIZAÇÃO DE ORGANISMOS GENETICAMENTE MODIFICADOS (OGM).

Alguns princípios da agricultura biológica

- * Produzir alimentos de elevada qualidade e em quantidade suficiente;
- * Promover os ciclos biológicos no sistema agrícola, incluindo microrganismos, fauna e flora do solo, plantas e animais;
- * Promover a biodiversidade;
- * Manter e melhorar a fertilidade dos solos;
- * Uso sustentável da água e recursos hídricos;
- * Utilização de recursos renováveis;

Com o objetivo de disponibilizar o melhor para os nossos clientes, o Celeiro sempre acreditou que os produtos de agricultura biológica dão maiores garantias de qualidade, pelo que damos primazia a este modo de produção. Por isso, desde há muito que pode encontrar no Celeiro uma grande variedade de produtos biológicos como cereais, bolachas, arroz, massas, bebidas, etc.

Devido à procura cada vez mais exigente dos nossos clientes, nos últimos anos, os frutos e legumes frescos biológicos, embalados ou a granel, conquistaram um lugar de destaque nas nossas lojas.

Promovemos uma relação de proximidade, confiança e transparência com os nossos fornecedores, na sua maioria produtores de um único produto que apenas produzem de acordo com o modo biológico (não produzem em modo convencional). Para garantir produtos da melhor qualidade, exigimos os certificados de Agricultura Biológica de todos os fornecedores com quem trabalhamos, bem como

Como distinguir os produtos biológicos?

Este símbolo identifica obrigatoriamente todos os produtos alimentares biológicos pré-embalados na União Europeia (obrigatório desde 1 de Julho de 2012).



Nos produtos com este símbolo:

- * O produto foi produzido em modo de produção biológica;

análises dos produtos. Em paralelo, realizamos periodicamente análises por entidades independentes para um controlo adicional. No global, planeamos encerrar o ano de 2017 com cerca de 500 análises realizadas a resíduos de pesticidas e outras substâncias nocivas.

Para podermos garantir maior frescura, as frutas e os legumes são colhidos diariamente e estão à disposição nas prateleiras nos dias seguintes. Normalmente, as encomendas são transportadas durante a noite para o armazém central e estão nas lojas na manhã seguinte. Noutros casos, o próprio produtor distribui diretamente no ponto de venda.

Como garantia do compromisso com os clientes, os frutos e legumes frescos (embalados e a granel) comercializados nas lojas Celeiro são apenas biológicos, ou seja, não há assim o perigo de mistura ou contaminação com produtos frescos convencionais.

Acreditamos que a agricultura biológica se apresenta como preferível em termos de quali-

- * O produto cumpre as regras do esquema oficial de controlo (por exemplo, qualquer terreno dedicado à agricultura biológica tem que cumprir dois anos de conversão até que os produtos possam ser rotulados como biológicos);
- * O produto veio diretamente do produtor ou do transformador numa embalagem selada;
- * O produto tem indicado o nome do produtor, transformador ou revendedor e o nome ou código do organismo de controlo.

dade para a nossa saúde e para o planeta quando comparada com a agricultura convencional, pois esta recorre a substâncias químicas (ainda que dentro de limites), comprovadamente nocivas. Aliás, de acordo com o relatório da Autoridade Europeia de Segurança Alimentar (EFSA) de 2013 sobre resíduos de pesticidas, cerca de 97% dos produtos analisados continham pesticidas, ainda que dentro dos limites legais.

O Celeiro está no mercado há mais de 45 anos, tendo sido o pioneiro na alimentação saudável e na correta informação ao consumidor. Desde 1974 que o Celeiro tem sido o local de escolha de quem pretende ter uma vida mais saudável. Para continuar a garantir a nossa qualidade, iremos manter o nosso exigente critério de escolha de fornecedores e continuar o nosso plano de análises aleatórias de modo a verificar os mesmos. Mais do que ninguém pretendemos que os clientes tenham a certeza que os produtos que compram são os melhores e da mais alta qualidade.



NOVO MUESLI DA BAUCK HOF PARA DESPORTISTAS

Junta os melhores flocos de aveia com frutos secos cuidadosamente selecionados, numa receita deliciosa. Por ter

alto teor proteico (contém 19g de proteína por 100g) aconselha-se o seu consumo, após a prática de exercício, a desportistas ou pessoas com atividade física exigente. Sem glúten, sem açúcares adicionados e adequado a vegans.

* PVP. €4,49 *



EXPERIMENTE O NOVO PURÉ DE AMEIXA BIO DA NATUREFOODS

O LAXPURE DA NATUREFOODS É UM PURÉ DE AMEIXA BIOLÓGICO SEM AÇÚCARES ADICIONADOS, SEM GLÚTEN NEM LACTOSE E ADEQUADO A VEGANS. FONTE DE FIBRA, ESTE PURÉ PODE SER CONSUMIDO SIMPLES OU ADICIONADO A IOGURTES OU MUESLI. EXPERIMENTE E DELICIE-SE!

* BREVEMENTE DISPONÍVEL *

DICAS

6 ARMAS CONTRA AS ALERGIAS

1

» **Quercetina**, um flavonoide com características anti-histamínicas, presente nas maçãs, cebolas, chá e vinho tinto. Inibe a síntese de substâncias inflamatórias e torna as células menos reativas aos alergénios.

2

» **Água de mar**, ou outras soluções nasais de lavagem hipertónicas, associada a extratos de plantas, como a camomila (calmante), a calêndula (anti-inflamatória), a malva (emoliente) e o óleo de melaleuca (antisséptico).

3

» **Alimentos ricos em vitamina C** (que contribui para o normal funcionamento do sistema imunitário) e em magnésio, devido à sua ação anti-histamínica.

4

» **Plantas com propriedades antialérgicas**, como a perpétua-das-areias (com uma ação balsâmica sobre o trato respiratório e a garganta) e a urtiga (diminui os sintomas como espirros e comichão que acompanham os ataques alérgicos e também ajuda a reduzir a inflamação das fossas nasais).

5

» **Bromelaína**, extraída do ananás, também ajuda a reduzir os sintomas nasais relacionados com as alergias, como a comichão e os espirros.

6

» **Gengibre e a hortelã-pimenta**, ambos descongestionantes nasais, aliviam os sintomas de alergia ao reduzirem a inflamação das fossas nasais.



COMPLEXO DE QUERCETINA SOLGAR

50 cápsulas vegetais
Suplemento alimentar que fornece quercetina, outros bioflavonoides, bromelaina e Ester-C.



INHAL CARE ALIFARM

60 cápsulas
Suplemento alimentar de extrato concentrado de *Helichrysum* (Perpétua-das-Areias) e Quercetina.



BROMELAÍNA SOLGAR

30 comprimidos
Bromelaina extraída do ananás fresco especialmente tratada para manter as suas propriedades nutricionais e enzimáticas.



EXTRATO DE FOLHAS DE URTIGA SOLGAR

60 cápsulas vegetais
Suplemento alimentar que fornece extrato da folha de urtiga e folha de urtiga em cápsulas.



SPRAY NASAL OTOSAN

30 ml
Spray nasal descongestionante com água do mar da Bretanha e extratos de plantas.

NATUREFOODS

NOVO ÓLEO DE COCO NEUTRO BIOLÓGICO



Ideal para saltear, assar ou usar em pastelaria, o novo óleo de coco sem odor da Naturefoods pode ainda ser utilizado nos cuidados da pele e do cabelo. Sem glúten nem lactose, é também adequado a vegans.

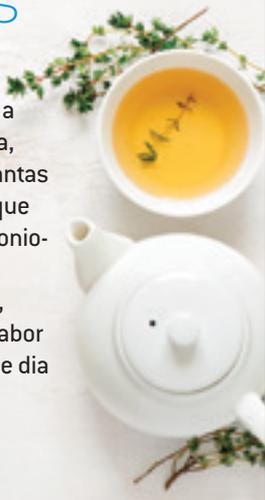
* 200G PVP. €3,29 *
* 400G PVP. €5,59 *

NOVAS INFUSÕES AYURVÉDICAS YOGI TEA

Chá Branco com Aloe Vera: com a adição de manjeriço, lúcia-lima, alcaçuz, margarida e outras quantas ervas e especiarias biológicas que fazem desta infusão uma harmoniosa e agradável surpresa.

Harmonia Interior: com melissa, rooibos, alcaçuz e canela. Um sabor rico e equilibrado para um fim de dia relaxante e sereno.

* PVP. €3,89 *



Smartkids Brain Formula com DHA da Bioglan

VITAMINAS E OUTROS NUTRIENTES QUE AJUDAM AO DESENVOLVIMENTO SAUDÁVEL DOS MAIS PEQUENOS

Suplemento alimentar, disponível sob a forma de 30 cápsulas mastigáveis com sabor a citrinos. Contém ómega-3 (DHA), que contribui para a manutenção de uma normal função cerebral. Tem também niacina, a vitamina B6, a vitamina

B12, a tiamina, a riboflavina e a biotina, que contribuem para o normal funcionamento do sistema nervoso. Inclui ainda ferro, essencial para o normal desenvolvimento cognitivo das crianças e iodo, que contribui para o seu normal crescimento.

* PVP. €12,80 *



* PVP. €1,99 | PVP. €1,99 | PVP. €4,15 | PVP. €3,99 *

NOVOS SNACKS HOLLE

Snacks crocantes, biscoitos em forma de divertidos animais e barras de fruta que não colam às mãos — são estas as novidades para satisfazer o apetite do seu bebé entre as refeições. Graças às suas formas práticas e ergonómicas, são fáceis de agarrar e de consumir por todos os bebés. Além disso, são 100% biológicos e contêm baixo teor de açúcar. São por isso excelentes alternativas às habituais bolachas Maria.





VIAGEM DOS SENTIDOS

Iara Rodrigues

Natural de Nelspruit, na África do Sul, é em Portugal que Iara Rodrigues tem a sua base de trabalho. Especializada em Medicina Ortomolecular e Biorresonância pela Fundação Universitária Ibero-Americana, a autora dos livros *A Dieta Simples* (2012), *Dieta 1,2,3* (2013) e *Emagreça sem Fome* (2016), revela-nos o que dizem os seus sentidos.

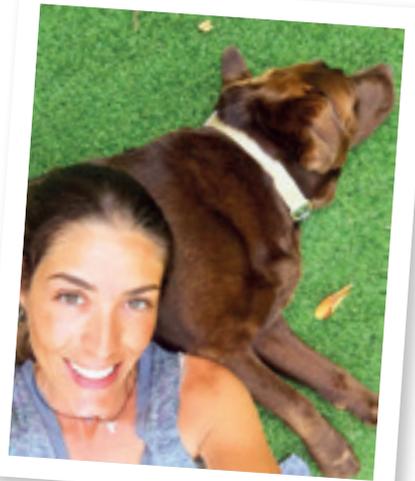
» É nas pessoas que Iara Rodrigues se inspira para escrever os seus livros. “Enquanto nutricionista, tenho a responsabilidade de ver as pessoas à minha frente. De acompanhar os seus sorrisos e derrotas”, diz, explicando que não basta prescrever uma dieta. É preciso conhecer as pessoas e também mudar a forma como se comportam em relação à alimentação. “Tem de haver uma mudança na atitude e no conhecimento que as pessoas têm do que é a alimentação.”

OS SENTIDOS

Ouvir o nosso corpo, escutar as suas necessidades e decidir os próximos passos, é indispensável “para saber comer para viver e não viver para comer”, diz Iara Rodrigues.

Falando do sentido da audição de uma forma mais lata, responde-nos que, dada a sua herança latina, o que a atrai mais são os ritmos animados: “Começo logo de manhã a ouvir música muito alta e muito animada. É o ânimo que me relaxa!”

“Sou uma verdadeira fã dos Superalimentos da Iswari, assim como adoro as cookies da Kookie Kat e as barritas da Roo'bar. A oferta variada de sementes [cânhamo, chia, abóbora...] das lojas Celeiro conquistou-me e compro sempre os iogurtes da Haverst Moon e da Provamel.”



Desde que tem a sua Labrador Pepper, Iara começou a distinguir mais os cheiros e a estar mais em contacto com a natureza

Para Iara é também muito importante o contacto com a natureza e descobrir a diversidade de aromas. E aqui agradece a ajuda da sua cadela Pepper de quatro anos. “Ela é que me ajudou a estar mais em contacto com a natureza e a distinguir mais os cheiros, como o da terra molhada e da relva”. Mas é claro que há outros odores igualmente apelativos: como “o dos assados da minha mãe e da minha mami (avó). E os meus, claro”.

SENTIR-SE ESPECIAL

“Se associar estes sentidos à minha experiência nas lojas Celeiro, posso dizer que me sinto compreendida”, garante a nutricionista acrescentando ainda que a preocupação com a qualidade, com as suas necessidades e com a diversidade – os produtos sem glúten e sem lactose, por exemplo – a fazem sentir-se especial em qualquer loja Celeiro. ✨

→ www.iararodrigues.com

15 MIL
EXEMPLARES
VENDIDOS

Foi o livro mais vendido pela editora em 2016.

AVEIA SOLÚVEL INSTANTÂNEA

Finos flocos. 100% de aveia integral.

A forma mais saborosa e prática
para começar o dia.



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

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



UPGRADE ENERGETICO

Tem dificuldade em acordar de manhã, sem vontade de voltar ao trabalho e deixa-se levar pela fadiga? Descubra como a sua alimentação pode ter um grande efeito nos seus níveis de energia.

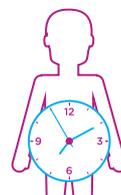
O início de Setembro significa, para muitos, o regresso ao trabalho e à rotina. Voltar a entrar no ritmo exigente do dia-a-dia, nem sempre é uma tarefa fácil: o trabalho, o stress, as poucas horas de sono... Mas antes de se submeter ao vício da cafeína, descubra como fazer da alimentação o seu melhor remédio.

A primeira regra para ter energia é consumir, regularmente, alimentos de boa qualidade. A fadiga quebra-nos física e emocionalmente, acabando por influenciar o sistema imunitário.

Ficamos mais suscetíveis a doenças e a depressões, pelo que uma alimentação adequada e o próprio *timing* das suas refeições podem fazer toda a diferença para se sentir mais alerta e com vitalidade.

NÃO FUJA DOS HIDRATOS DE CARBONO.

Os ditos vilões são a principal fonte de energia e não devem ser excluídos da sua alimentação. Opte por versões integrais cuja energia é mais estável ao longo do tempo (absorção mais lenta e baixo índice glicémico). Ao jantar reduza a quantidade, para respeitar o ritmo circadiano e não prejudicar o seu sono.



BARRIGA A DAR HORAS

Faça refeições leves e frequentes ao longo do dia, não mais do que três horas de espaçamento.

MAIS FERRO. Anemia por deficiência de ferro é muito comum, especialmente em mulheres menstruadas. O ferro é um componente essencial da hemoglobina, pigmento que transporta oxigénio no sangue para as células. Perante uma carência, surgem sintomas como tonturas, palidez, cansaço, entre outros. Aposte em boas fontes vegetais de ferro, tais como feijão, lentilhas, espinafres, juntamente com alimentos ricos em vitamina C para aumentar a absorção de ferro.

ESTEJA UM PASSO À FRENTE DA SEDE.

A sede é geralmente o primeiro sintoma de desidratação e, se pensarmos que a água participa ativamente em quase todos os processos fisiológicos do organismo, é algo que não se deve dispensar. Beba água ao longo do

SUGESTÕES PARA O DIA-A-DIA

Apresentamos algumas sugestões úteis que poderá aplicar no seu dia-a-dia.



PEQUENO-ALMOÇO

- * 1 papa de aveia (200ml de bebida vegetal + 6 colheres de sopa flocos de aveia)
- * 1 colher de sobremesa de bagas de goji
- * 1 colher de chá de sementes de chia
- * 5 amêndoas



ALMOÇO

- * Creme de ervilhas*
- * Gratinado de cogumelos com sementes de cânhamo e arroz integral*
- * 1 peça de fruta

* PRATO DISPONÍVEL COM REGULARIDADE NOS RESTAURANTES CELEIRO À MESA

JANTAR

- * Brás leve de alho-francês e cenoura**
- * 1 peça de fruta

**RECEITA DO LIVRO DE RECEITAS COZINHAR COM ALMA DA VIDA CELEIRO



MEIO DA MANHÃ

- * 200 ml de chá verde matcha
- * 1 peça de fruta



MEIO DA TARDE

- * 1 ovo cozido
- * 30 g sementes de abóbora



CEIA

- * 1 iogurte natural ou de soja
- * 30 g de granola sem açúcar adicionado

missores, melhorando o nosso humor, comportamento e até mesmo o raciocínio.

OPTE POR BOAS FONTES DE GORDURA. Estudos indicam que uma alimentação rica em ácidos gordos ómega-3 estimulam a memória e ajudam a prevenir depressões. Fontes de ómega-3 que poderá incluir no seu dia alimentar: salmão, sardinha, sementes de linho, sementes de chia e nozes.

REFEIÇÕES A TEMPO E HORAS.

Faça refeições leves e frequentes ao longo do dia, não mais do que três horas de espaçamento para não ter uma hipoglicémia como surpresa. Um *snack* nutritivo, a meio da manhã e a meio da tarde, ajuda a reforçar os níveis energéticos. E, para evitar a típica sonolência após o almoço, não faça refeições pesadas a esta hora do dia, pois o fluxo sanguíneo estará mais focado na digestão dos alimentos.

dia para estimular as suas capacidades físicas e intelectuais.

REFORCE A FRUTA E OS VEGETAIS.

Estes alimentos são ricos em nutrientes como vitaminas e não é por acaso que “vita” significa vida em latim. Para além de contribuírem para a produção de energia, as vitaminas do complexo B ajudam também a garantir os níveis de neurotrans-



€4,49

MIX ÓMEGA 3
ISWARI

250 g

Magnífica mistura versátil e saudável de sementes de chia e linhaça.



€3,79

ESPARGUETE DE TRIGO SARRACENO
BIO SEM GLÚTEN
NATUREFOODS

500 g

Fonte de fibra e isento de glúten.



€2,55

FEIJÃO AZUKI
COZIDO BIO
CLEARSPRING

350 g

Feijão azuki cozido biológico.



€1,59

BARRA BIOLÓGICA
DE GUARANÁ
NATUREFOODS

40 g

Snack biológico, prático e nutritivo.



RECURSO À FITOTERAPIA

CASO HAJA NECESSIDADE DE UM ESTÍMULO EXTRA, CONHEÇA AS PLANTAS QUE PODEM AJUDAR NA RECUPERAÇÃO DE ENERGIA, ATUANDO NA FADIGA FÍSICA E MENTAL.

1 GINSENG COREANO

Através dos seus ginsenosídeos, ajuda o organismo a suportar as agressões, como os períodos de excesso de trabalho (físico e intelectual), pois permite induzir uma melhor produção

e/ou utilização da energia com diminuição dos sintomas de exaustão.

2 RODIOLA

Não só acalma o sistema emocional através da atuação ao nível das glândulas suprarrenais, como melhora

ainda o transporte de precursores da serotonina para o cérebro, revelando-se benéfica no combate de qualquer tipo de stresse, fadiga crónica, estados de depressão e ansiedade.

3 ASHWAGANDHA

Também conhecido como Erva-Moura-Sonífera, desempenha uma ação positiva em situações de stresse físico e mental, acompanhadas de fadiga e astenia, pelo que é considerada como um tónico para os nervos.

» Em períodos de maior desgaste, o uso destas plantas na forma de suplementos poderá revelar-se uma ajuda fundamental. Neste domínio, apresentamos outros compostos que poderão atuar como coadjuvantes no aumento dos níveis energéticos.

GELEIA REAL

É usada como revitalizante e fortificante pois é altamente nutritiva: contém vitaminas do complexo B, minerais, aminoácidos e ácidos gordos.

COENZIMA Q10

Molécula que existe no nosso organismo e que desempenha um papel fundamental no metabolismo energético. A transformação dos alimentos e do

oxigénio em energia (ATP) depende da presença de Coenzima Q10. Sem os níveis adequados desta, as células não são capazes de produzir energia de uma forma eficiente.

VITAMINA C

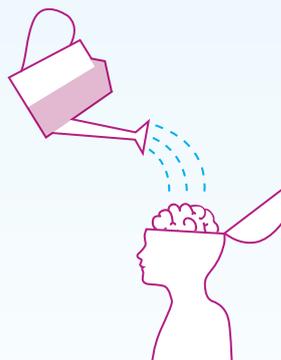
A vitamina C contribui para o normal metabolismo produtor de energia.

MATCHA

Apesar do matcha conter cafeína, as propriedades do aminoácido L-Teanina presente neste chá, neutralizam os efeitos negativos da cafeína, promovendo a concentração e energia.

MACA

Descrita como adaptogénica, aumenta a força e resistência musculares. Tem registado bons resultados como coadjuvante no tratamento da síndrome



HIDRATE-SE!

Beba água ao longo do dia para estimular as suas capacidades físicas e intelectuais.

da fadiga crónica, como revitalizante em casos de cansaço, na saúde reprodutiva masculina e na debilidade física e mental.

GUARANÁ

Contém guaranina, um alcaloide idêntico à cafeína. Contribui para combater a fadiga e reforçar a resistência física, mesmo em situações extenuantes. É uma boa opção entre desportistas. Pela sua ação rápida, os estudantes também optam por bebidas com guaraná em situações de esforço intelectual mais intenso.

MUITO IMPORTANTE:

Lembre-se do famoso ditado “mente sã em corpo sã”. Se alimentar a sua saúde mental com emoções positivas e confiança no seu instinto, melhor será a sua saúde física. ✨



€9,49

MATCHA EM PÓ BIOLÓGICA
VIDA CELEIRO

50 g

Chá verde apresentado na forma de pó, proveniente da planta do chá *Camellia sinensis*.



€23,65

GINSENG + GELEIA REAL BIO SEM ÁLCOOL
ORTIS

250 ml

Feito a partir de raízes inteiras de *Panax Ginseng* C.A. Meyer e enriquecido com geleia real pura. De origem biológica e sem álcool.



€13,85

VITAMINAS DO COMPLEXO B COM VITAMINA C
SOLGAR

100 comprimidos

É um suplemento completo que fornece vitamina C e todas as vitaminas B.



€37,02

COQ-10 60 MG
SOLGAR

30 cápsulas vegetais

Solgar CoQ-10 é um suplemento alimentar que fornece 60 mg de coenzima Q-10 por cápsula.



€26,04

EXTRATO DA RAIZ DE RODIOLA
SOLGAR

60 cápsulas vegetais

Suplemento alimentar que fornece extrato estandarizado da raiz de *Rodiola rosea*.

BARRAS CROCANTES


SCHOCK'S

- ★ SEM GLÚTEN E SEM LACTOSE
- ★ ADOÇADAS COM MEL

**Experimente a forma mais natural
de transportar energia... Uma delícia!**



Creme de
sésamo
para barrar

SÉSAMO | AMENDOIM | AMÊNDOA | CAJU | PISTACHO | FRUTOS SECOS

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

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

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

À vendas nas lojas Celeiro.

EFEITOS PARA A SAÚDE

Os principais compostos bioativos do café que têm sido associados a um efeito positivo para a saúde são a cafeína, os polifenóis, a trigonelina e o ácido clorogénico. **Vários estudos mostram que o consumo regular e moderado de café** por pessoas saudáveis, isto é, o mesmo que dois a três cafés por dia (ou 300-400 mg por dia de bebidas contendo cafeína), **pode contribuir para a prevenção de várias doenças crónicas.** A prevalência de doenças como a diabetes Mellitus tipo 2, de doença hepática e de cancro hepatocelular, assim como de doença de Parkinson e Alzheimer, parece ser menor em pessoas que referem um consumo regular e moderado de café. A nível desportivo, alguns estudos sugerem ainda que o café pode contribuir para melhorar a resistência em exercícios de longa duração.

Apesar de ser considerada uma bebida segura para a maioria das pessoas, é conveniente referir que a sensibilidade à cafeína é variável. Os mais suscetíveis aos seus efeitos secundários são as crianças, adolescentes, grávidas e idosos. Em caso de gravidez ou amamentação é inclusive aconselhado um consumo inferior a 200 mg por dia de bebidas contendo cafeína.

Entre os principais sintomas de sensibilidade ou decorrentes do consumo excessivo de cafeína (acima de 400 mg por dia) encontram-se a taquicardia, o aumento da pressão arterial, ansiedade, insónias e alterações gastrointestinais. Porém, apesar das preocupações com os efeitos secundários da toma de café, até à data não existe uma relação inequívoca entre o seu consumo e o aumento do risco de doença cardiovascular.

ser mais tratado, estima-se que os resíduos de solventes não existam além dos 0,1% no produto final.

ORIGEM BIOLÓGICA

Um aspeto importante a considerar na qualidade e sabor do café é

DESCAFEINADO BIOLÓGICO

CASO OPTE POR UM **DESCAFEINADO BIOLÓGICO**, PARA ALÉM DE SE APLICAREM OS ARGUMENTOS ANTERIORES, SAIBA QUE NÃO SÃO APLICADOS SOLVENTES QUÍMICOS. NESTE CASO, EXISTE APENAS RECURSO A AGENTES COMO A ÁGUA OU O DÍOXIDO DE CARBONO DE ORIGEM NATURAL.

o tipo de agricultura. Um café de origem biológica apresenta não só concentrações mais elevadas de compostos bioativos e de cafeína, como também não contém resíduos de pesticidas e preserva a biodiversidade do ecossistema. ✿



RECEITA

CAPUCCINO DE BAUNILHA VEGAN

INGREDIENTES

- * 1 café expresso
- * 130 ml de bebida de soja de baunilha
- * 1 colher de chá de cacau magro em pó
- * 1 colher de chá de canela em pó

INSTRUÇÕES

Tire o café expresso. Coloque a bebida de soja no vaporizador da máquina de café até obter espuma. Sirva o café numa chávena, deite a bebida de soja e finalize com o cacau e a canela em pó.

Experimente esta e outras receitas nas espaços renovados Ceileiro à Mesa de algumas Lojas Ceileiro.



€4,99

CAFÉ BIO MOÍDO MOKA ETIÓPIA DESTINATION

250 g

Intensidade do café: grau 6 (intenso)
Torrado artesanalmente e moído em França.



€2,85

CAFÉ BIO 100% ARÁBICA EM CÁPSULAS DESTINATION

10 cápsulas

Intensidade do café: grau 7 (intenso)
Torrado artesanalmente e moído em França.



€3,59

CAFÉ BIO MOÍDO ARÁBICA E ROBUSTA DESTINATION

250 g

Intensidade do café: grau 10 (intenso)
Torrado artesanalmente e moído em França.



€4,69

DESCAFEINADO 100% ARÁBICA DESTINATION

250 g

Intensidade do café: grau 2
Torrado artesanalmente e moído em França.



€5,60

AROMA NATURAL DE CAFÉ BIO NAT-ALLI

30 ml

Para usar em bolos, sobremesas e bebidas.



€2,99

BISCOITOS DE ESPELTA, CAFÉ E QUINOA BIOLÓGICOS SOMMER

150 g

Ideal para uma pausa entre refeições ou como sobremesa.



Optar por snacks saudáveis, ricos em proteína, é uma excelente forma de controlar a fome durante o dia e manter os níveis de energia elevados

QUARK É cada vez mais utilizado em receitas saudáveis. Rico em proteína e cálcio, é pobre em kilocalorias e em gordura. Definitivamente, um *must have* no seu frigorífico. Adicione-o às suas papas de aveia, panquecas ou faça uma *mousse* proteica adicionando manga e goma xantana ou guar.

KEFIR Ideal para quem quer uma opção proteica rica em probióticos, pois possui até três vezes mais probióticos do que um iogurte convencional, para além de vitamina D e cerca de 10 gramas de proteína por porção. Consuma-o simples ou adicione frutos secos ou fruta.

MANTEIGA DE AMENDOIM É rica em proteínas e gorduras saudáveis. Escolha sempre uma alternativa natural sem adição de açúcar ou qualquer tipo de gordura. As melhores combinações incluem iogurte, fruta ou cereais integrais. Deve evitar barrar em pão branco ou consumir com alimentos ricos em gordura.

ESPIRULINA Este super alimento possui cerca de 60% a 70% do seu peso seco em proteínas de elevada biodisponibilidade, tem todos os aminoácidos essenciais e é de muito fácil digestão. Apesar de se consumir em pequenas quantidades, constituindo um aporte proteico pouco relevante, vale a pena adicioná-la aos seus batidos e panquecas para um *upgrade* proteico.

RECOMENDAÇÕES PROTÉICAS

Segundo o Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável da Direção Geral de Saúde

POPULAÇÃO EM GERAL
0,8g/kg/dia

PARA INDIVÍDUOS QUE PRATICAM ATIVIDADE FÍSICA DE INTENSIDADE BAIXA A MODERADA
1g/kg/dia

PARA INDIVÍDUOS QUE PRATICAM ATIVIDADE FÍSICA DE INTENSIDADE ALTA
1,6g/kg/dia

Especial proteína

No regresso à rotina, as escolhas que fazemos são importantes. Os snacks ricos em proteína são uma das opções que deve ter em conta, principalmente se está de regresso à atividade física regular.

Os snacks voltam a entrar no plano alimentar mas há uma dúvida que se mantém: qual é realmente a diferença entre um *snack* que sacia e nos mantém com energia por mais tempo e um que nos faz ter fome uma hora depois? A resposta é simples: proteína. Este é o macronutriente chave, uma vez que retarda a digestão,

mantém os níveis de açúcar constantes no sangue e os ataques de fome à distância. Conheça as melhores opções que pode ter sempre consigo. ✨

IOGURTE GREGO Pode substituir o iogurte convencional. Apesar de, normalmente, ter um valor energético mais elevado não se assuste, pois este aumento é compensado pelo maior teor em proteína.



€1,69

IOGURTE GREGO NATURAL
FAGE

170g
Clássico iogurte grego natural com uma textura rica e cremosa de sabor único.



€2,80

QUARK DE SOJA BIO
PROVAMEL

400g
Cremoso, rico em proteínas vegetais e sem açúcar adicionado.



€1,25

BARRA DE SÉSAMO BIO SEM GLÚTEN
NATUREFOODS

40g
Barra de sésamo biológica de frutos secos. Adoçada com mel.



€4,49

MANTEIGA DE AMENDOIM COM CÂNHAMO BIO
NATUREFOODS

350g
Creme de amendoins e sementes de cânhamo biológicas sem gordura de palma. Fonte de proteína.



€2,49

BOUNCE SNACKS
BOUNCE

40g a 49g
Snacks com alto teor em proteínas e fibra, sem glúten e sem conservantes artificiais. Cada bola tem entre 9g e 14g de proteína.



€5,99

SPIRULINA EM PÓ BIO
VIDA CELEIRO

100g
Alga proveniente das profundezas dos lagos e dos rios com alto teor em proteína, ferro, cálcio, potássio, vitamina B12, vitamina B6 e Vitamina E.



A sua fruta preferida disponível todo o ano,

Sempre fresca e sempre a mãe!



Natural Cool

Fruta biológica ultracongelada Natural Cool.

Tenha a melhor fruta selecionada sempre disponível, com as propriedades e benefícios nutricionais da fruta fresca. Agora pode desfrutar de smoothies, batidos, águas aromatizadas e muitas outras receitas ao longo de todo o ano!

À VENDA NAS LOJAS CELEIRO

Distribuído por:

dietimport
THE HEALTHY WAY

Rua 1º Dezembro, 45 -3o dto
1249-057 Lisboa
Tlf. 210306000
E-mail: apoioaocliente@dietimport.pt
site: www.dietimport.pt



PORÇÃO NA SUA MÃO

Aprenda a dosar os alimentos com um instrumento que está sempre consigo: as suas mãos.

Vivemos numa época de literacia alimentar e, mesmo sabendo o que devemos comer ao longo do dia, quando se trata do tamanho da porção a consumir parece que perdemos a noção da quantidade.

Para dificultar este problema, as recomendações são sugeridas em gramas, copos ou colheres, mas passar o tempo na cozinha a medir e a pesar os alimentos não é prático.

Quantas vezes já sentiu que comeu mais do que devia? Quantas vezes tenta imaginar o que são 120 gramas de peixe? De facto, o controlo da porção alimentar é um

dos fatores essenciais para manter um peso corporal saudável. Neste sentido, de que forma poderá quantificar os alimentos a consumir sem recorrer a balanças ou à contagem de calorias?

Mais uma vez, a mãe natureza vem ao nosso auxílio com um método fácil e prático que acaba com as suas dúvidas. O segredo está nas suas mãos, literalmente.

Esta área do seu corpo é uma referência para adaptar a quantidade dos seguintes alimentos: hortícolas, cereais e derivados, fruta, oleaginosas, peixe e gordura.

Todos temos mãos de diferentes

tamanhos, mas tendo em conta que o tamanho da nossa mão é proporcional ao nosso corpo, torna-se numa referência personalizada para conseguir medir os alimentos da melhor forma.

Veja os exemplos que apresentamos com base nas dicas da British Dietetic Association e lembre-se que só precisa de uma mãozinha para controlar a sua alimentação. ✨

Esta é uma forma prática e rápida de saber a quantidade recomendada do que deve comer.



UTILIZE O PUNHO DA SUA MÃO PARA MEDIR A MASSA, A BATATA, O ARROZ...

Parece pouco, mas na verdade a massa duplica o seu peso quando cozinhada. Uma porção de arroz não cozinhado não deve igualmente exceder o punho da sua mão. Lembre-se que estes alimentos não devem perfazer a base total do prato mas, sim, servirem de complemento à porção de hortícolas e de proteína, correspondendo apenas a um quarto do prato. Seja versátil e varie a sua alimentação experimentando massas de quinoa, leguminosas e de trigo-sarraceno.



... E OS VEGETAIS!

Para seguir a recomendação da Organização Mundial da Saúde (OMS)

de que deve comer “pelo menos 5 porções de fruta e legumes por dia”, contabilize os 80 gramas de uma porção numa quantidade equivalente ao tamanho do seu punho. Duas vezes a quantidade deste brócolo da imagem, conta como duas das cinco porções por dia. Quando se trata de vegetais como espinafres, alface, rúcula e outras folhas, utilize a referência das duas mãos em forma de concha. Aposte na variedade de vegetais que devem corresponder a metade do seu prato.



MÃO CURVADA PARA A FRUTA E OLEAGINOSAS

Frutos pequenos, como mirtilos, amoras, framboesas, uvas, entre outros, devem encaixar nas duas mãos curvadas para contabilizar os 80 gramas de porção da recomendação da OMS.



Os frutos oleaginosos são um ótimo *snack* e muito fácil de transportar consigo para qualquer lado. Uma porção adequada deve caber num punhado, devendo evitar consumi-los fritos, com sal ou caramelizados.



A PALMA PARA QUANTIFICAR O PEIXE

Peixes magros como pescada, robalo e bacalhau têm um teor reduzido de gordura e calorias quando comparados com os peixes gordos. Neste caso, a quantidade pode ser equivalente ao tamanho da sua mão, incluindo os dedos, exceto se a posta for alta (como a da foto). No caso dos peixes gordos, como salmão, sardinha ou atum, deve restringir-se apenas à palma da mão.



ATÉ A PONTA DO DEDO POLEGAR É ÚTIL PARA AS GORDURAS

Só a palavra gordura tem uma conotação forte. Mas a verdade é que a quantidade de manteiga de amendoim ou qualquer outro tipo de gordura, como o óleo e o azeite, deve equivaler à ponta do seu polegar, o que não é mais do que uma colher de sobremesa.



RECORRA AO DEDO INDICADOR

Para poder deliciar-se de forma responsável e consciente, a quantidade de chocolate pode ir até a um dedo indicador. Lembramos que optar pela versão chocolate negro, com mais de 70% de cacau, é a melhor opção. Não só tem o teor reduzido de açúcar e gordura, como possui mais antioxidantes e minerais.

↓
É IMPORTANTE SALIENTAR QUE ESTE MÉTODO É UMA ESTIMATIVA APROXIMADA, COMO SE FOSSE UM PONTO DE PARTIDA.
 Para casos específicos será necessário recorrer a um profissional da área de nutrição para obter um plano personalizado, com a descrição quantitativa a consumir. De qualquer forma, já não tem desculpas para não comer bem e nas quantidades certas.

 <p>€2,59</p> <p>MASSA BIO ARROZ INTEGRAL FUSILLI S.G. NATUREFOODS 500 g Massa alimentícia de arroz integral biológica.</p>	 <p>€1,60</p> <p>FRUTOS E FRUTOS SECOS ACTI-SNACK 40 g Embalagens práticas para levar consigo a qualquer lado.</p>	 <p>€6,10</p> <p>MANTEIGA DE ALFARROBA E AMÊNDOA BIO NATUREFOODS 330 g Creme biológico para barrar à base de alfarroba e amêndoa.</p>	 <p>€2,65</p> <p>CHOCOLATE PRETO 90% CACAU BIO FAIR TRADE EQUADOR KAOKA 100 g Chocolate Bio e de Comércio Justo de qualidade.</p>
---	---	---	---



Conservas saudáveis

Não torça já o nariz: conhecidas também como enlatados, as conservas podem revelar-se opções mais saudáveis do que à partida seria de esperar.

Devemos privilegiar os alimentos frescos, mas nem sempre é possível devido à falta de tempo para fazer compras, à sazonalidade de alguns produtos e também porque os alimentos frescos se deterioram rapidamente.

As conservas representam um auxílio importante na cozinha: têm um prazo de validade alargado, são práticas e não precisam de ser cozinhadas. Além disso, permitem variedade e são ótimas opções para ter sempre em *stock* na despensa.

PROCESSAMENTO: É UM PROBLEMA?

Para eliminar microrganismos nos produtos conservados, os alimentos são esterilizados a altas temperaturas, normalmente entre os 90 e os 120°C. Depois de esterilizados, são colocados em embalagens de metal ou em frascos de vidro, suficientemente estanques para garantir que não se deterioram rapidamente. A conservação está garantida por muito tempo (varia consoante o produto), período durante o qual os alimentos mantêm todas as características originais, desde que armazenados em con-

COMO ESCOLHER AS CONSERVAS

- * Opte por conservas "ao natural", como por exemplo as de legumes em água.
- * Prefira as versões com azeite em vez de óleo.
- * Dê preferência aos enlatados sem sal ou com sal como último ingrediente da lista.
- * Antes do consumo, passe os alimentos por água para reduzir a quantidade de sal.
- * No caso da fruta, escolha as variedades sem açúcar adicionado, conservadas no próprio sumo.
- * Os produtos devem ser de origem biológica e ter o mínimo possível de aditivos.
- * Escolher embalagens de vidro ou, se forem de metal, certificar-se que não têm Bisfenol A (sem BPA).
- * Não use latas que estejam amolgadas, inchadas ou com ferrugem.
- * Se não consumir a totalidade do enlatado, guarde o restante no frigorífico num recipiente fechado de vidro ou de plástico.

dições apropriadas: num local seco, fresco e com pouca luz.

É MESMO UMA OPÇÃO SAUDÁVEL?

A produção das conservas permite manter o valor nutricional, apesar de se ter generalizado a ideia, na maioria das vezes errada, de que os alimentos enlatados são mais pobres em nutrientes do que os frescos, ou seja, que têm menos vitaminas, sais minerais, fibras, etc. Durante o processamento das conservas (esterilização e pasteurização) algumas vitaminas poderão ser perdidas, mas o armazenamento dos alimentos frescos também origina, muitas vezes, uma perda de nutrientes.

O CASO DO ATUM E DA SARDINHA

Em alguns casos, as conservas apresentam grandes vantagens, quando comparadas com as suas opções frescas. O atum enlatado, por exemplo, por ser embalado logo após a sua captura mantém mais tempo as suas vitaminas e minerais. Também a sardinha de conserva tem mais cálcio do que a fresca, uma vez que permite consumir a espinha, onde se concentra este mineral. Outro caso: o licopeno presente naturalmente no tomate torna-se mais facilmente absorvível pelo organismo após o seu processamento em polpa. ✨



€1,69

CENOURAS+ERVILHAS EM FRASCO BIO
NATUREFOODS

340G

Conserva biológica em frasco de vidro. Com alto teor em proteína e fonte de fibra.



€1,79

POLPA DE TOMATE BIO
NATUREFOODS

Frasco 680 g

Muito versátil e indispensável em qualquer despensa!



€3,85

COGUMELOS LAMINADOS BIO
CLEARSPRING
BIO KITCHEN

Frasco 280 g

Prontos a usar. Deliciosos em massas, estufados ou sopas.



€3,89

MANGA EM PEDAÇOS CONSERVA BIO
MORGENLAND

Frasco 350 g

Manga conservada em sumo de ananás e sumo de manga biológicos.



€1,95

ATUM SELVAGEM EM AZEITE BIO
VIDA CELEIRO

Lata 120 g

Sem Bisfenol A.

Agricultura apaixonada !



DANIVAL®

Cuisinier **Bio** depuis 20 ans



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 Celeiro.

Distribuído por:
dietimport 
THE HEALTHY WAY

Rua 1 Dezembro, 45 - 39.º dto.
1249-057 Lisboa
Tel. : 210366000
Fax : 210366012
E-mail: apoiac@dietimport.pt
site : www.dietimport.pt



Nem todos precisamos do mesmo número de horas para dormir, mas um sono descansado é essencial à saúde

DORMIR NÃO TEM DE SER UM PESADELO

Um sono saudável é indispensável, mas 30% da população sofre de insónia, nem que seja de forma passageira. Conheça algumas causas, formas de tratamento e dicas para prevenir este problema.

Se passamos cerca de um terço das nossas vidas a dormir, seria de esperar que adormecer fosse sempre fácil. No entanto, a realidade é bem diferente. Estima-se que cerca de 30% da população sofra de insónia numa determinada fase da sua vida.

A IMPORTÂNCIA DO SONO

O sono desempenha um papel importante no crescimento e desenvolvimento físico, pois contribui para a libertação da hormona

do crescimento, além de ajudar a reparar as células e tecidos, não só nas crianças e adolescentes, como também nos adultos.

Uma boa noite de sono contribui para o funcionamento correto do sistema imunitário, permite ao organismo restabelecer os níveis de energia, manter a forma e a concentração necessárias para a realização das tarefas diárias.

NOITES MAL DORMIDAS

Quando o sono não é reparador, é comum sentir-se cansaço, dificuldade de concentração e irritabilidade.

A privação do sono está associada a um risco aumentado de doença cardíaca, doença renal, pressão sanguínea elevada, diabetes e acidente vascular cerebral, bem como de acidentes de viação.

Sabia que está comprovado que uma má qualidade do sono aumenta o risco de obesidade? Como o sono ajuda a equilibrar as hormonas da fome (grelina) e da saciedade (leptina), quando não dormimos o suficiente, o nível de grelina sobe, enquanto o nível de leptina diminui, provocando um aumento do apetite.



€10,99

**BIO ALFAZEMA
SPRAY RELAXANTE
DR. ORGANIC**

75 ml

Spray com óleo de alfazema e outras plantas relaxantes para aplicar na almofada antes de dormir.

O SONO E A IDADE

A NECESSIDADE FISIOLÓGICA DO SONO ESTÁ DIRETAMENTE RELACIONADA COM A IDADE.

À medida que envelhecemos vamos tolerando menos horas de sono mas, de acordo com os especialistas, nunca deverão ser menos de sete. Estes valores variam de pessoa para pessoa e, para além da idade, dependem de outros fatores como a condição física e o estado de saúde.

HORAS DE SONO RECOMENDADAS DE ACORDO COM A IDADE



Fonte: National Sleep Foundation (2014)



ESTÁ COMPROVADO QUE UMA MÁ QUALIDADE DO SONO AUMENTA O RISCO DE OBESIDADE.

Como o sono ajuda a equilibrar as hormonas da fome (grelina) e da saciedade (leptina), quando não dormimos o suficiente, o nível de grelina sobe, enquanto o nível de leptina diminui, provocando um aumento do apetite.

DISTÚRBIOS DO SONO MAIS COMUNS

O **RESSONAR** tem origem na vibração dos tecidos moles da garganta. É mais comum com a idade e geralmente acentua-se quando há excesso de peso. Esta situação não afeta apenas a qualidade do sono de quem ressona, mas também dos seus familiares.

A **APNEIA DO SONO** é uma situação grave. Para além do ressonar, há a interrupção da respiração durante o sono e, por isso, períodos de privação de oxigénio entre 10 - 25 segundos de cada vez, situação que

pode ocorrer centenas de vezes por noite. Estas alterações respiratórias provocam despertares, fragmentando e perturbando o sono. É mais comum nos homens e agrava-se com o excesso de peso, consumo de álcool e tabaco.

A **SÍNDROME DAS PERNAS IRREQUIETAS** é uma doença neurológica que se caracteriza por uma sensação de inquietação e vontade irresistível de movimentar os membros inferiores. Esta situação agrava-se ao fim do dia, prolonga-se pela noite e surge com maior frequência em períodos de descanso e inatividade. Assim,

os sintomas desagradáveis são aliviados pelo movimento, obrigando a pessoa a levantar-se e a caminhar. Chama-se **INSÔNIA** à dificuldade em adormecer ou em permanecer sem dormir por longos períodos. As causas são muito variadas e individuais, podendo estar relacionadas com a idade, desequilíbrios hormonais ou com situações de stresse, preocupações e ansiedade. A ingestão de estimulantes, como a cafeína, também dificulta o adormecimento. A obesidade está relacionada com a maior parte dos distúrbios do sono.



€3,89

INFUSÃO BOA NOITE
YOGI TEA

17 saquetas

Infusão biológica ayurvédica com plantas e especiarias como funcho, camomila, raiz de valeriana e noz-moscada para relaxar ao fim do dia.



€20,08

MELATONINA PLUS
SOLGAR

30 cápsulas

Melatonina com L-teanina em suplemento alimentar para ajudar a reduzir o tempo necessário para adormecer.



€13,65

NUITDOR
BIONAL

80 cápsulas

Suplemento alimentar com melissa, valeriana e lúpulo.



€11,99

SLEEP&GO
ORTIS

36 comprimidos

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



€11,15

10 ml gotas

€17,55

20 ml spray

€18,40

28 cápsulas

RESCUE NIGHT
BACH

Essências florais Rescue do Dr. Bach que promovem um sono natural. Sem álcool.

ROTINA PARA UMA MELHOR QUALIDADE DO SONO

Para a maior parte das pessoas ter alguns rituais na hora de deitar facilita o adormecimento e, assim, dormir mais e melhor. Experimente as rotinas que melhor funcionam no seu caso:

» Deite-se e levante-se à mesma hora – vai ajudar a manter o relógio biológico regulado, caso contrário o seu ciclo circadiano fica baralhado.

» Crie um ambiente acolhedor no quarto, com cores e texturas suaves, que transmita uma sensação agradável e de tranquilidade. A luz deve ser suave e a temperatura amena. Os lençóis, a almofada e o colchão devem ser confortáveis e aconchegantes. Reduza a luminosidade cerca de uma hora antes de adormecer.

» A aromaterapia pode ajudar: experimente deitar algumas gotas do relaxante óleo de alfazema na almofada e deixe atuar.



» Use técnicas de respiração como a conhecida 4-7-8, inspirada nas técnicas de meditação orientais:

1. Com a boca fechada, inspirar silenciosamente pelo nariz contando até ao número 4.
2. Sustar a respiração, mantendo o ar nos pulmões e contar mentalmente até 7.
3. Expirar completamente pela boca, emitindo um som suave, contando até 8.

Este é um ciclo completo, sendo a proporção o mais importante para obter bons resultados. Repita até perfazer um total de quatro ciclos.

» Limite ou retire as tecnologias do quarto (televisão, telemóvel, computador, tablet, etc.). Evite até ter o relógio na mesa-de-cabeceira, pois ver as horas durante a noite causa mais ansiedade.

A criação de algumas rotinas de sono, como adormecer e acordar todos os dias à mesma hora, ajuda a dormir uma noite inteira sem sobressaltos e interrupções.

SABIA QUE:

A privação do sono está associada a um risco aumentado de:

→ DOENÇA CARDÍACA

→ DOENÇA RENAL

→ PRESSÃO SANGUÍNEA ELEVADA

→ DIABETES

→ ACIDENTE VASCULAR CEREBRAL

→ ACIDENTES DE VIAÇÃO

→ DOENÇAS MENTAIS

» Pratique exercício físico: ajuda a combater a obesidade e o stresse e, de acordo com alguns estudos, quando praticado pela manhã, promove uma melhor qualidade do sono. O exercício matinal proporciona maior energia para as tarefas diárias e um maior cansaço natural ao final do dia. Por oposição, praticar desporto à noite aciona o estado de alerta.

» Faça a gestão do stresse através da prática de ioga, meditação ou outra atividade de lazer que dê prazer e ajude a desligar a mente das preocupações.

» Evite a ingestão de excitantes, como chá verde ou preto, café ou outros; opte por um jantar com alimentos que ajudam a promover o sono, por exemplo: infusões calmantes, como a camomila ou a valeriana, leite ou bebida de soja mornos, iogurte natural, bananas, mel, peru, batatas, papas de aveia, amêndoas, sementes de linho, sementes de girassol, manteiga de amendoim ou tofu.

» Beba cerca de 2 litros de água por dia, porém não beba grandes quantidades cerca de 2 horas antes de ir para a cama para não acordar com vontade de ir à casa de banho. A desidratação pode contribuir para câibras musculares e interrupções durante o sono.

» Faça várias pausas curtas durante o dia (3 a 5 minutos a cada 90 minutos) – ajuda a ficar mais relaxado ao fim de um dia extenuante.

» Tome magnésio, um nutriente incontornável: para além de ter um efeito relaxante muscular, este mineral ajuda a combater a insónia e a promover a duração do sono. Também é útil em casos de depressão e ansiedade.

» A melatonina, produzida pela glândula pineal do cérebro, indica ao organismo a hora de dormir. Ajuda ainda a regular os ciclos do sono, por exemplo, quando há “jet lag”. Na forma de suplemento, representa uma ajuda preciosa para reduzir o tempo necessário para adormecer. ✨

VIVA COM SAÚDE



TRIPLA ACÇÃO
CÉREBRO ✓
CORAÇÃO ✓
VISÃO ✓



1  dia

EMBALAGEM PARA 90 DIAS

BIOFIL™ OMEGA 3 TRIPLA ACÇÃO CONTÉM 1G DE ÓLEO DE PEIXE | 600 MG EPA+DHA | 350 MG EPA | 250 MG DHA | POR CÁPSULA MOLE E POR TOMA DIÁRIA. O DHA CONTRIBUI PARA A MANUTENÇÃO DE UMA NORMAL FUNÇÃO CEREBRAL E DE UMA VISÃO NORMAL. EPA E DHA CONTRIBUEM PARA O NORMAL FUNCIONAMENTO DO CORAÇÃO. BIOFIL™ OMEGA 3 TRIPLA ACÇÃO É UM SUPLEMENTO ALIMENTAR. NÃO DEVE SER UTILIZADO COMO SUBSTITUTO DE UM REGIME ALIMENTAR VARIADO. É IMPORTANTE MANTER UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL. BIOFIL™ É UMA MARCA REGISTADA DA KAPS, LDA | RUA EDUARDO COELHO 27 E 31, 1200-165 LISBOA | BIOFIL.PT

RESPIRE NATURALMENTE

Com a chegada do frio, chegam também alguns sintomas incómodos como espirros, comichão no nariz e nariz entupido. Saiba identificar a sinusite e outras “ites” e proteja-se!

O nariz é a via natural de entrada do ar para os pulmões. Embora de dimensões e aspeto muito variáveis, é constituído interiormente por duas cavidades denominadas de fossas nasais. Por sua vez, o interior das fossas nasais é revestido por uma mucosa especializada. A inflamação desta mucosa designa-se Rinite.

» Rinite

A **Rinite alérgica** ocorre quando o sistema imunitário do organismo responde de um modo exagerado a partículas como o pólen, bolor, ácaros, pelos de animal, químicos industriais, etc. Na **Rinite não alérgica** não existe uma reação alérgica. É o caso da Rinite viral, ou mesmo da Rinite provocada pela exposição a ambientes secos e frios.

» Sinusite

A **Sinusite** refere-se à inflamação dos seios perinasais, sendo que o termo mais adequado deverá ser **Rinossinusite**, por geralmente existirem os dois problemas associados: sinusite e rinite e pela inflamação dos seios perinasais ser, na maioria dos casos, acompanhada de inflamação (prévia ou simultânea) da mucosa nasal.

Os seios perinasais são cavidades nos ossos faciais que rodeiam o nariz, revestidas por uma membrana mucosa idêntica à das fossas nasais. Os seios comunicam através de pequenos orifícios com as fossas nasais.

A **Rinossinute** é caracterizada por sintomas que podem incluir obstrução nasal, dor ou pressão facial, diminuição ou perda de olfato, secreções nasais, podendo

A Rinite não alérgica pode ser viral ou provocada pela exposição a ambientes secos e frios

A Rinite alérgica é uma reação exagerada do nosso sistema imunitário à existência de elementos presentes no ambiente como pólen, bolor, ácaros, pelos de animais e alguns químicos industriais.

ainda existir cefaleia, fadiga, febre e tosse. Todos estes sintomas interferem de modo significativo na nossa qualidade de vida, desempenho profissional e social.

Os fatores de risco podem estar relacionados com características individuais (presença de alergias, alterações anatómicas, pólipos nasais, efeitos secundários de fármacos, edemas de origem hormonal) e com características do meio ambiente (presença de bactérias, vírus, poluição).

Estudos revelam que a prevalência de Rinossinusite em Portugal é de 13,7%, sendo que a prevalência de Rinossinusite aguda (episódios com duração inferior a 12 semanas) é cerca de 5 vezes mais elevada do que a crónica.

A constipação comum ou Rinossinusite viral aguda é definida pela duração dos sintomas – inferior a 10 dias – sendo o tipo de Rinossinusite aguda mais frequente.



A poluição ou a presença de bactérias e vírus podem ser fatores de risco para as infeções respiratórias

PROTEJA-SE COM ESTRATÉGIAS NATURAIS

HIDRATAR

Beber muitos líquidos ajuda a fluidificar as secreções nasais e a humidificar a mucosa. Água ou infusões com plantas (como o eucalipto, o gengibre ou o tomilho) podem ser uma opção. O gengibre ajuda no controlo da resposta inflamatória e o tomilho contribui para um respirar mais fresco.

A IRRIGAÇÃO DA MUCOSA NASAL, COM UMA SOLUÇÃO SALINA ISOTÓNICA OU HIPERTÓNICA

ajuda na redução do edema e obstrução nasal, assim como na melhoria do transporte mucociliar (TMC).

Sistema de defesa da mucosa que permite a mobilização das secreções para serem eliminadas.

LAVAGEM E IRRIGAÇÃO NASAL

A lavagem nasal é um procedimento descrito há milhares de anos na medicina tradicional indiana e traz efeitos positivos na função respiratória.

Manter uma boa higiene nasal é fundamental na prevenção de problemas respiratórios. As lavagens nasais com soro fisiológico ou com soluções salinas podem ser utilizadas para manter uma limpeza



€14,68

ESTER C 500 MG SOLGAR

30 cápsulas vegetais

Ester-C® Plus é uma forma de vitamina C não ácida altamente absorvível.



€12,36

VITAMINA D3 6000 IU SOLGAR

60 cápsulas vegetais

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



€21,03

COMPLEXO QUERCETINA SOLGAR

50 cápsulas vegetais

Suplemento alimentar que fornece quercetina, outros bioflavonoides, bromelaina e Ester-C (vitamina C não ácida).



€19,99

NASAL WASH KIT OTOSAN

Kit garrafa + 30 saquetas

Limpeza profunda e alívio de alergias, constipações e sinusite.



€8,99

SPRAY NASAL OTOSAN

30 ml

Spray nasal descongestionante. Ação de limpeza e suavizante.



€3,89

RESPIRAR FUNDO BIO YOGI TEA

17 saquetas

Mistura os sabores vibrantes do eucalipto, do manjeriço e do gengibre.



O que precisa de saber sobre

RINOSSINUSITE



INFLAMAÇÃO DA MUCOSA DOS SEIOS PERINASAIS E DA CAVIDADE NASAL

CAUSAS

→ As causas são múltiplas: a reação inflamatória pode ser provocada por bactérias, vírus, fungos, fatores como poluição, pó, pólen, substâncias químicas, ou mesmo por outros fatores que dificultem a drenagem das secreções respiratórias.

SINTOMAS

→ Obstrução nasal
→ Corrimento nasal
→ Dor/pressão facial
→ Redução ou perda de olfato
Outros sintomas podem incluir: dores de cabeça, febre, mau hálito, fadiga, tosse, etc.

CLASSIFICAÇÃO

→ Rinossinusite aguda: os sintomas duram menos de 4 semanas. A Rinossinusite aguda viral é a forma mais comum, sendo a duração dos sintomas inferior a 10 dias. No geral ocorre a resolução dos sintomas entre 5 a 7 dias.

- Rinossinusite subaguda: os sintomas duram entre 4 a 12 semanas
- Rinossinusite recorrente: 4 ou mais episódios agudos de rinossinusite num ano, com ausência de sintomas entre os episódios.
- Rinossinusite crónica: os sintomas persistem por mais de 12 semanas. As causas mais comuns são as infeções crónicas e situações alérgicas.

DADOS ESTATÍSTICOS

→ A Rinossinusite aguda viral (constipação comum) é o tipo de Rinossinusite aguda mais frequente. Estima-se em média que os adultos sofram entre 2 a 5 constipações por ano e que as crianças em idade escolar entre 7 a 10.

PREVENÇÃO

- Faça uma correta higiene nasal diária
- Evite mudanças bruscas de temperatura e de humidade
- Evite a exposição a agentes irritantes (tabaco, poluição atmosférica)
- Procure ambientes arejados
- Em caso de situação alérgica, evite os agentes causadores da alergia
- Reforce as suas defesas naturais



A RINOSSINUSITE CRÓNICA AFETA:

1,4 MILHÕES DE PORTUGUESES (ENTRE 5 A 15%)

...e a número de casas parece estar a aumentar!

Há substâncias naturais com propriedades anti-inflamatórias benéficas ao aparelho respiratório como a perpétua-das-areias, a urtiga, o gengibre e a equinácea. O reforço de vitamina C e vitamina D é também uma excelente forma de prevenir problemas respiratórios como a rinite alérgica.

nasal diária adequada ou como terapia coadjuvante para alívio de sintomas, na presença de situações como rinite e/ou sinusite.

A irrigação da mucosa nasal, com uma solução salina isotónica ou hipertónica, poderá ajudar na redução do edema e obstrução nasal, assim como na melhoria do transporte mucociliar (TMC) – sistema de defesa da mucosa que permite a mobilização das secreções para serem eliminadas.

O ideal será um produto que não

exerça demasiada pressão, e que ofereça a possibilidade de escolha da concentração certa da solução (hipotónica ou hipertónica), de acordo com as necessidades individuais.

Os sprays nasais com efeito descongestionante podem também ajudar no alívio do sintoma de congestão. Existem sprays que combinam a ação de limpeza e suavizante de uma solução salina, com extratos vegetais de plantas e óleos essenciais.

ESTUDOS

ESTUDOS REVELAM QUE A PREVALÊNCIA DE RINOSSINUSITE EM PORTUGAL É DE:

13,7%

SENDO QUE A PREVALÊNCIA DE RINOSSINUSITE AGUDA



episódios com duração inferior a 12 semanas

É CERCA DE:

5

vezes

MAIS ELEVADA DO QUE A CRÓNICA.

NUTRIENTES DE SUPORTE

Quando se trata de sintomas alérgicos existem algumas substâncias naturais que são procuradas, entre as quais a quercetina (flavonoide conhecido por ter uma ação anti-histamínica), a vitamina C e os bioflavonóides, assim como algumas plantas com propriedades benéficas no aparelho respiratório das quais se destaca a perpétua-das-areias (ou *Helichrysum italicum*).

Outras substâncias podem ser benéficas devido às suas propriedades anti-inflamatórias naturais (bromelaína e urtiga) ou de suporte do sistema imunitário (gengibre, equinácea e vitamina D).

Procure as que mais se adaptam ao seu caso e previna-se este outono de espirros, rinites, sinusites e outras “ites”. ❄️

Suplementos à base de sabugueiro para toda a família



Linha Immuno Forte

Extra Defence

Para crianças

Quando chega o tempo frio é importante tomar medidas para evitar gripes e constipações. Os suplementos alimentares da Sambucol são feitos à base de sabugueiro, enriquecido com vitamina C e zinco. A vitamina C e o zinco contribuem para o normal funcionamento do sistema imunitário e para a proteção das células contra as oxidações indesejáveis.



Sambucol[®]
BLACK ELDERBERRY

Distribuído por:

dietimport
THE HEALTHY WAY

Rua 1º Dezembro, 45 -3o dto
1249-057 Lisboa
Tlf. 210306000
E-mail: apoioaocliente@dietimport.pt
site: www.dietimport.pt

À VENDA NAS LOJAS CELEIRO

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



ESCOLA: PREPARAR O NOVO ANO

O regresso às rotinas diárias e às aulas nem sempre é fácil. Se procura algumas dicas de como ajudar o seu filho a ter um início de ano escolar em pleno, confira as sugestões que preparámos para si.

Há desafios a enfrentar pelos pais com filhos em idade escolar que são muito semelhantes, embora cada criança deva ser encarada como um ser individual e diferenciado. De qualquer forma, apresentamos um conjunto de soluções que poderá tentar usar para ultrapassar alguns problemas, de forma a criar um ambiente favorável e positivo à aprendizagem, neste início de ano escolar.

DIFICULDADES DE CONCENTRAÇÃO

Manter a atenção e concentração é uma tarefa que até para o adulto mais disciplinado pode ser complicada. São vários os fatores que podem influenciar a capacidade de foco da criança como: a motivação, certos estímulos do ambiente (ex. barulho, temperatura, luminosidade), falta de descanso, alimentação desequilibrada, falta de exercício, etc.

A maioria destes fatores são modificáveis e podem ser ultrapassados de algum modo. Se a criança se revela muito enérgica, impulsiva, demasiado distraída,



Problemas de falta de atenção, energia ou rotinas pouco adequadas, podem tornar o regresso às aulas num desafio

ausente e comete erros básicos por descuido, podemos estar perante uma Perturbação de Hiperatividade com Défice de Atenção (PHDA).

A manutenção de rotinas e horários, assim como o recurso a medicação apropriada, a psicoterapia, o exercício físico e uma alimentação equilibrada podem ajudar a melhorar a severidade dos sintomas.

Alguns estudos demonstraram que existe uma possível relação entre os défices nutricionais de zinco, ferro, magnésio, iodo e de ácidos gordos ómega-3, com o desenvolvimento e exacerbação dos sintomas de PHDA. Por isso, para manter uma boa saúde cerebral sugerimos que procure reforçar o consumo de alimentos como o peixe, cereais integrais, frutos secos (ex. nozes, amêndoas e castanha de caju), sendo que, em alguns casos, a suplementação com vitaminas e minerais também se poderá revelar útil.



FATORES QUE INFLUENCIAM A CONCENTRAÇÃO DE UMA CRIANÇA

- * motivação
- * barulho
- * temperatura
- * luminosidade
- * falta de descanso
- * alimentação desequilibrada
- * falta de exercício





SISTEMA IMUNITÁRIO FRÁGIL

Algumas crianças são mais suscetíveis de desenvolver por esta altura do ano constipações, gripes, amigdalites, entre outras infeções e problemas imunitários. Neste caso, é fundamental começar a fazer uma prevenção no início do outono para reduzir o risco de perder alguns dias de escola. Entre os principais nutrientes com efeito positivo sobre a imunidade destacam-se as vitaminas D e C, o zinco e o ómega-3. Para além do peixe, procure reforçar o consumo de alimentos como os ovos, frutas e vegetais, principalmente espinafres, brócolos e couve-flor.

Algumas plantas como a equinácea e o sabugueiro são utilizadas na medicina tradicional para reduzir a recorrência de infeções do trato respiratório superior, com evidências também suportadas pela ciência. Em caso de alterações do funcionamento intestinal e digestivo, o consumo de alimentos ricos em probióticos (bactérias com efeito benéfico para o sistema digestivo), como

o iogurte e o kefir, também poderá ajudar a encurtar a duração e a intensidade dos sintomas de desconforto e a promoção de um trânsito intestinal saudável.

Outras medidas que poderão ajudar a tornar o sistema imunitário do seu filho mais resistente são manter os já referidos bons hábitos de sono, lembrá-lo da importância de lavar as mãos várias vezes ao dia e evitar a exposição indireta ao fumo do tabaco.

Convém notar que cada criança é um caso, com as suas particularidades e forma de ser, sendo que nem sempre estas sugestões poderão surtir o efeito desejado. A chave para o sucesso passa pela persistência e pela exploração de diferentes alternativas para abordar o problema. Caso alguma das situações descritas seja de difícil resolução e se mantenha por um período prolongado de tempo, deverá procurar aconselhamento com um pediatra, de modo a melhor analisar outros fatores que poderão estar na origem dos sintomas de desconforto.



FALTA DE ENERGIA

Outra dificuldade que surge com o início do ano letivo é o aumento do desgaste físico, seja pelo regresso às rotinas e ritmo mais acelerado do dia-a-dia em comparação com as férias, seja pela falta de descanso. Estima-se que uma criança em idade escolar necessite de dormir em média 9 a 11 horas por dia. Por este motivo, é importante estimular bons hábitos de sono, estabelecendo horários de deitar e evitando atividades estimulantes pelo menos uma hora antes de dormir, como: jogos, ver televisão ou usar outro tipo de aparelhos eletrónicos no quarto.

*Estimativa:
Uma criança em idade escolar necessita de dormir em média 9 a 11 horas por dia*

A nível alimentar assegure-se que a criança não consome alimentos ou bebidas ricas em açúcar ou cola, que possam ter um efeito estimulante e contribuir para a falta de sono. Por outro lado, experimente reforçar o consumo de alimentos ricos em magnésio, uma vez que este mineral contribui para a libertação de melatonina, uma hormona natural, responsável pela indução do sono. Alguns exemplos de alimentos ricos em magnésio e que poderão ser uma boa opção para consumir na parte final do dia são a banana, as ervilhas, o leite e os cereais integrais. *



€13,85

KANGAVITES TROPICAL SOLGAR

60 comprimidas

Suplemento alimentar multivitaminico e mineral em comprimidos mastigáveis com sabor a frutos tropicais.

€2,49

BOUNCE ENERGY BALL COCO + MACADAMIA BOUNCE

40 g

Alto teor em proteínas, fibra e vitamina E. Sem glúten e sem conservantes artificiais.



€12,80

BIOGLAN SMARTKIDS BRAIN FORMULA DHA BIOGLAN

30 cápsulas

Suplemento alimentar com ómega-3, vitaminas B, ferro e iodo. Cápsulas mastigáveis com sabor a citrinos.



€12,80

BIOGLAN SMARTKIDS FUSSY EATERS MULTI BIOGLAN

30 comprimidas

Suplemento alimentar com multivitaminas, frutos e vegetais. Cápsulas mastigáveis com sabor a groselha e morango.

€32,29

DHA SABOR FRUTOS SOLGAR

90 comprimidas

Suplemento alimentar com ácidos gordos DHA e EPA em comprimidos mastigáveis com sabor a frutos.



€2,99

KEFIR DE VACA BIOLÓGICO EL CANTERO DE LETUR

420 g

Leite fermentado de vaca bio, parecido com o iogurte, original do Cáucaso.



€7,35

MIOLE DE NOZ BIO NATUREFOODS

250 g

Fonte de fibra e ideal como *snack* entre refeições.



O EPA (ácido eicosapentaenoico) e o DHA (ácido docosahexaenoico) contribuem para o normal funcionamento do coração.



ÓLEO DE KRILL

Pequenos crustáceos idênticos ao camarão, o krill (*Euphasia superba*) é muito rico em ômega-3 e em astaxantina. Conheça-o melhor.

Krill é a designação dada ao conjunto de pequenos crustáceos característicos de oceanos de águas frias, como o Oceano Antártico, onde se podem encontrar em abundância, constituindo uma espécie chave no seu ecossistema.

Uma vez que o peixe é um recurso natural limitado, o interesse por outras fontes de ácidos gordos ômega-3 tem crescido, dando a oportunidade de explorar fontes alternativas. É o caso do óleo de krill, igualmente rico em astaxantina, um dos carotenoides com maior poder antioxidante.

Quando comparado com o óleo de peixe, o óleo de krill apresenta:

» **Ácidos gordos ômega-3.**

São incorporados na forma de fosfolípidos (constituintes principais das membranas celulares), enquanto os do óleo de peixe são armazenados como triglicéridos. Por esta razão, os estudos recentes evidenciam uma biodisponibilidade superior do óleo de krill quando é utilizado pelo organismo.

» **Astaxantina.** Carotenoide com grande potencial antioxidante, previne a oxidação, nomeadamente dos lípidos circulantes.

A ingestão de alimentos ricos em ácidos gordos essenciais ômega-3 é importante visto que o nosso organismo não os consegue produzir. Os efeitos benéficos dos ácidos gordos ômega-3 estão bem documentados no que diz respeito a vários fatores relacionados com a saúde. A sua inclusão tem sido muito utilizada na:

→ **REDUÇÃO DO COLESTEROL TOTAL E DO COLESTEROL LDL "MAU COLESTEROL" E AUMENTO DO COLESTEROL HDL "BOM COLESTEROL"**

→ **REDUÇÃO DOS NÍVEIS DE TRIGLICÉRIDOS**



Quando ingerido, o ômega-3 é convertido em EPA e DHA, que contribuem para o normal funcionamento do coração (quando tomado numa dose diária de 250 mg). Para além destas indicações, o DHA contribui ainda para a normal manutenção da função cerebral, e para uma visão normal. Neste sentido, o conteúdo em astaxantina tem um papel importante ao nível da visão, conferindo proteção contra os radicais livres, ajudando a prevenir determinadas situações clínicas como a degeneração macular, por exemplo.

Os ácidos gordos ômega-3 dão origem a prostaglandinas, reconhecidas como importantes mediadores no processo inflamatório. Por essa razão, em conjunto com outros compostos importantes na saúde osteoarticular, pode estar indicado para problemas articulares.

O óleo de krill tem demonstrado, assim, efeitos promissores na saúde cardiovascular e na proteção antioxidante. ❄️



Holle

Desde 1933



Novas
colheres
0% BPA e
PVC



Sem conservantes | Sem corantes | 100% Biológicos

Distribuído por:

dietimport 
THE HEALTHY WAY



Ao fazer uma alimentação rica em vitaminas do complexo B diminui o risco de desenvolvimento de aterosclerose

OS ESSENCIAIS PARA O HOMEM

Há problemas aos quais os homens são mais sensíveis. Saiba quais os mais frequentes e conheça os suplementos mais indicados à medida que a idade avança.

As doenças do aparelho circulatório continuam a ser a principal causa de morte em Portugal, segundo dados recentes. Apesar de as mulheres serem até as mais afetadas, em média estas doenças ocorrem seis anos mais cedo nos homens (Dados INE – Maio de 2017). No entanto, há outras necessidades específicas para os homens mais ativos e preocupados com a sua qualidade de vida.

PREVENÇÃO CARDIOVASCULAR

Para reduzir o risco de desenvolvimento destas doenças, salienta-se a importância do consumo de ácidos gordos ómega-3, presentes sobretudo no peixe gordo. Para ajudar a normalizar os valores de tensão arterial, existem substâncias como o alho, a folha de oliveira e o arbusto *Crataegus* (ou espinheiro branco), que podem contribuir para proteger a atividade cardíaca e a função vascular.

Com o passar dos anos, o nível de homocisteína (um aminoácido presente no sangue) tende a aumentar e este constitui um fator de risco independente e significativo no desenvolvimento de aterosclerose. As vitaminas do complexo B, nomeadamente B6, B12 e ácido fólico, são essenciais para a degradação da homocisteína e diminuição dos seus níveis no organismo.



€33,45

GINSENG COREANO (PANAX GINSENG) SOLGAR

60 cápsulas vegetais

Extrato estandardizado da raiz de ginseng coreano.



€10,19

TENSIFIT BIONAL

80 cápsulas

Contém alho, folha de oliveira, crataegus e vitamina E.



€34,86

ÓMEGA 3 DUPLA POTÊNCIA SOLGAR

60 cápsulas moles

Fornecer ácidos gordos polinsaturados ómega-3 livres.



€23,99

PROSTAVIT BIONAL

90 cápsulas

Suplemento alimentar à base de zinco, óleo de sementes de abóbora, palmeto e raiz de urtiga.



€40,50

100% PROTEIN WHEY ISOLATE MULTIPOWER 725 g

Proteína de soro de leite isolada. Nos sabores chocolate/morango/baunilha.



€41,64

GLUCOSAMINA + CONDROITINA + MSM + ÁC. HIAL SOLGAR

60 comprimidos

Glucosamina, ácido hialurónico, condroitina e MSM.

VITALIDADE/TOLERÂNCIA AO STRESSE

Para aumentar a tolerância às fases mais stressantes, as plantas adaptogênicas, como o Ginseng coreano (*Panax ginseng*) ou a Rodiola são muito procuradas, com o objetivo de reduzir sintomas de fadiga e melhorar a capacidade física e mental no dia-a-dia mais exigente.

REFORÇO PROTEICO/ DESPORTO

A prática de exercício físico ao longo da vida é prioritária como fator protetor da saúde, mas um plano desportivo mais regular e intenso traz um aumento das necessidades de proteínas e de aminoácidos.

O reforço proteico pode ser realizado com a toma de **proteína do soro de leite em pó (Whey)** ou dos

TOP 10

SUPLEMENTOS HOMEM

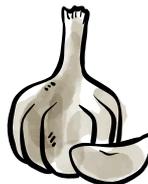
- * Ômega 3
- * Alho e Oliveira
- * Vitaminas do Complexo B
- * Ginseng (*Panax ginseng*)
- * Rodiola (*Rhodiola rosea*)
- * Proteína Soro leite Whey ou BCAAs
- * Multivitamínico
- * Coenzima Q10 ou Ubiquinol
- * Glucosamina + Condroitina
- * Bagas Palmeto (*Serenoa repens*)

Faça exercício ao longo da sua vida, mas a prática desportiva regular e intensa aumenta as necessidades de proteínas e de aminoácidos.

aminoácidos de cadeia ramificada (BCAAs), que ajudam a prevenir o desgaste muscular e contribuem para a manutenção e aumento da massa muscular.

Quando o dia alimentar não inclui todos os nutrientes necessários, poderá complementar com antioxidantes (por exemplo vitaminas A, C e E, minerais como o selênio, cobre e manganês e L-glutatião) e poderá ser equacionada a toma de um multivitamínico.

O consumo de alho ajuda a normalizar os valores de tensão arterial



PRÓSTATA

À medida que o homem envelhece, a próstata pode aumentar de volume, provocando alterações principalmente ao nível da função urinária.

Para prevenir e melhorar a sintomatologia associada à Hiperplasia Benigna da Próstata (HBP), nutrientes como o zinco, vitaminas C e E, selênio e licopeno são os geralmente indicados.

A ingestão de sementes de abóbora e de bagas de palmeto (*Serenoa repens*) têm demonstrado diminuir a sintomatologia associada a este problema. ❄

Para assegurar que os mais pequenos obtêm os nutrientes essenciais ao seu desenvolvimento



Healthy Eyes
Vitaminas e Luteína



Brain Formula
DHA e Vitaminas



Superfood Shake
Suplemento Vitamínico em Pó



Fussy Eaters Multi
Multivitaminas



Happy Tummies
Bolinhas de iogurte

Como pais queremos sempre que as nossas crianças atinjam todo o seu potencial. Uma dieta equilibrada é essencial para assegurar o normal crescimento e desenvolvimento, mas nem sempre conseguimos garantir que os índices nutricionais ingeridos são os ótimos para tal. As fórmulas desenvolvidas pela linha de suplementos alimentares da SmartKids da Bioglan ajudam-nos a garantir que os níveis diários recomendados são atingidos, de uma forma eficiente. Venha conhecer toda a linha!

Distribuído por:

dietimport
THE HEALTHY WAY

Rua 1ª Dezembro, 45 - 3o dto
1249-097 Lisboa
TIF: 210306000

À VENDA NAS LOJAS CELEIRO

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

SmartKids
BIOGLAN
SERIOUS HEALTH

CONSULTÓRIO

por **DR. PEDRO LÔBO DO VALE**
médico de clínica geral

PERGUNTAS E RESPOSTAS

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

? *Tenho 32 anos e foi-me diagnosticado síndrome do ovário poliquístico. Meço 1,65 m e peso 82 kg, tenho pré-diabetes e pilosidade excessiva (hirsutismo). Gostaria de engravidar e, por isso, quero experimentar opções naturais para controlar esta síndrome. O que me sugere?*

ANA, FARO

→ Cara Leitora, Efetivamente, a síndrome do ovário poliquístico é das desordens metabólicas mais comuns nas mulheres em idade fértil. Caracteriza-se pela presença de quistos múltiplos nos ovários, níveis elevados de hormonas masculinas (responsáveis pelo crescimento excessivo dos pelos), obesidade e ciclos menstruais irregulares. Uma das consequências desta síndrome é a dificuldade em ovular, uma vez que a função endócrina se encontra desequilibrada e a produção hormonal não permite a maturação do óvulo e a sua subsequente libertação.

Em primeiro lugar, há que perder peso, pois ajudará a regular os ciclos menstruais, aumentando a taxa de ovulação e a probabilidade de engravidar. Há estudos que indicam

que mesmo uma perda moderada (5 a 10% do peso corporal total) pode reduzir 30% da adiposidade visceral, o que melhora a sensibilidade à insulina, tendo esta hormona um impacto positivo na libertação do óvulo e até na implantação do embrião no útero. A redução do peso corporal é também positiva para a regressão do hirsutismo.

Sugere-se a adoção de uma alimentação equilibrada, fracionada em cerca de cinco a seis refeições diárias, optando sobretudo por cereais integrais, vegetais, leguminosas, frutos secos, fruta e peixe, que fornece ácidos gordos essenciais ómega-3. A prática regular de exercício físico também é fundamental (cerca de 30 minutos diários), para que consiga perder peso. A toma de óleo de onagra poderá ser útil, pois fornece ácidos gordos essenciais (ácido gama-linolénico – GLA – e ácido linoleico), que são utilizados pelo organismo para a produção de prostaglandinas, substâncias que regulam a produção hormonal. Também a raiz de maca e a angélica-chinesa (Dong Quai) poderão ser úteis, porque auxiliam o equilíbrio hormonal. Para a manutenção de níveis normais de glicose no sangue, o crómio será uma boa opção. Em todo o caso, o acompanhamento médico é importante.

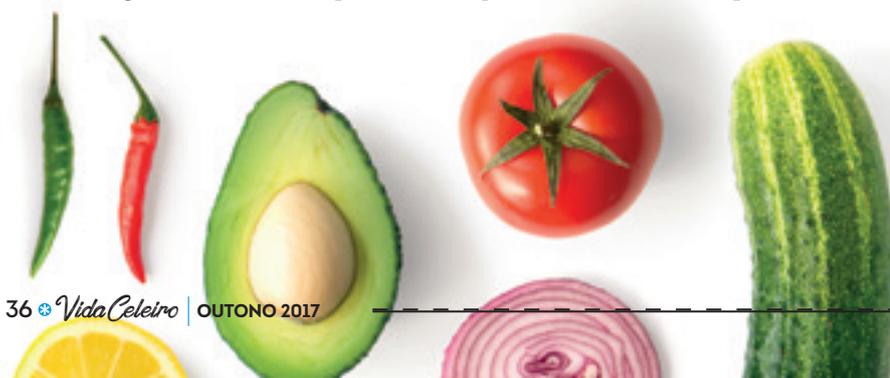


? *Há algum tempo que tenho pensado em recorrer a alternativas naturais para prevenir a gravidez e gostaria de saber mais a este respeito.*

MARTA, LISBOA

→ Cara Leitora, Quando se é sexualmente ativa, adotar um método natural para prevenção da gravidez comporta um risco inerente. Não poderá estar absolutamente certa da sua eficácia, porque caso ocorra alguma desregulação do ciclo menstrual o método perderá a sua validade. Além do mais, este método não previne doenças sexualmente transmissíveis.

O seu fundamento assenta num conhecimento atento do ciclo menstrual, desde que este seja regular. O ciclo menstrual define-se como o período entre o primeiro dia da menstruação (“dia 1”) e o último dia antes da menstruação seguinte. Um ciclo regular tem, normalmente, 28 dias e a ovulação ocorrerá cerca de 14 dias antes do início da menstruação seguinte. Um óvulo sobrevive na trompa de Falópio cerca de 24 horas após a ovulação. O espermatozóide masculino pode sobreviver dentro do organismo da mulher cerca de três a cinco dias, após a relação sexual. Assim, esta deverá ser evitada (ou, então, deve utilizar-se preservativo) nos cinco dias antes da ovulação até um a três dias após a ovulação. O método dos dias fixos segue a regra da identificação dos dias do ciclo menstrual que são considerados férteis. Se o seu ciclo durar entre 26 e 32 dias, este método considera que os dias mais férteis correspondem ao período entre o 8º e o 19º dia do ciclo, pelo que serão os dias em que deve evitar o relacionamento sexual (ou, então, utilizar o preservativo como anticoncepcional). Existem também alguns casais que praticam a técnica de coito interrompido. Contudo, este método pode revelar-se como ineficaz, por exemplo se ocorrer ejaculação precoce.





Noto que o meu filho de quatro anos está a ficar obstipado e tenho pensado em dar-lhe um suplemento alimentar para o ajudar a evacuar, mas estou indecisa e peço-lhe a sua opinião.

MARIA JOSÉ, OLHÃO



Cara Leitora,
A obstipação é um sintoma frequente na criança, em qualquer idade. Felizmente, na maioria dos casos a obstipação tem natureza funcional, sendo o resultado de erros alimentares, não se devendo a doença grave. De forma simples, podemos considerar que existe obstipação quando o número de evacuações semanais é inferior a três e a criança, em simultâneo, tem queixas de mal-estar, dor, distensão abdominal e perda de apetite.

Numa primeira fase, deverá tentar avaliar se a alimentação do seu filho tem sido a mais adequada, nomeadamente no que diz respeito ao aporte de água, legumes, fruta e cereais integrais (alimentos ricos em fibra), procedendo aos ajustes necessários. Em alguns casos, se a criança tiver mais do que 3 anos, um suplemento alimentar à base de



Beber água e fazer uma alimentação equilibrada ajuda a prevenir a obstipação

alimentos ricos em fibra (por exemplo, figo e ameixa) poderá ser, de facto, útil. Outra opção poderá ser a introdução de fibra de psílio em pó misturada numa grande quantidade de líquido, por exemplo numa caneca de sumo. Por outro lado, a inatividade física também

poderá contribuir para a obstipação, pelo que é importante que a criança se exercite regularmente, de modo a promover o bom funcionamento da musculatura abdominal.

De qualquer forma, o acompanhamento do médico é essencial.



Quase todos os anos, no outono, sinto uma tristeza e apatia ligeiras. Este ano ouvi falar da Erva-de-São-João e planeio experimentar. Considera que pode ser uma opção adequada?

CARLOS, SESIMBRA



Caro Leitor,
Com efeito, devido ao consumo generalizado de antidepressivos sintéticos, cada vez mais se têm procurado alternativas naturais, em caso de depressão ligeira ou moderada. Foi devido ao uso tradicional da Erva-de-São-João, sobretudo no caso de problemas nervosos e emocionais, que a ciência começou a interessar-se pelo seu estudo, acabando por confirmar que a sua utilização empírica tinha fundamento. De facto, a maior parte dos estudos efetuados teve por objetivo analisar quer as propriedades antidepressivas da Erva-de-São-João, quer a fraca incidência de efeitos

secundários, comparando os resultados obtidos com os dos antidepressivos sintéticos e dos placebos. Assim, foi possível concluir que esta planta tem propriedades benéficas no combate à depressão ligeira e moderada. Está praticamente isenta de efeitos colaterais, sendo os habitualmente descritos relacionados à interação com alguns medicamentos, por exemplo com a pílula anti-concepcional e a reações de fotossensibilidade (aumento de sensibilidade à luz ultravioleta), especialmente com o seu consumo regular. No mercado, esta planta está disponível sob diversas formas, como por exemplo: planta seca para infusões, cápsulas, comprimidos e gotas.

Por outro lado, atividades como o exercício físico, meditação, musicoterapia e aromaterapia, entre outras, são ótimos complementos, pois ajudam a ativar os neurotransmis-

sores como a serotonina, importante nos mecanismos fisiológicos de regulação do humor. Assim, a prática de exercício físico providencia uma melhoria de humor, acres-

cimo de autoestima, melhoria da prestação laboral e um decréscimo da depressão. Existem ainda evidências de que a prática desportiva pode prevenir o aparecimento de estados depressivos em indivíduos saudáveis e a recaída em doentes já tratados com sucesso.

A alimentação também pode promover um aumento da serotonina, estimulando o bom humor. Eis algumas opções: frutos secos (castanha-do-brasil, amêndoas e nozes); fruta: (melancia, papaia, tangerina, limão, laranja, maçã, banana e abacate); mel; ovos, carnes magras e peixe; pão e cereais integrais; vegetais de folha verde (espinafres, brócolos, couve, etc.) e soja.





ACNE ...na idade adulta?

A acne é um problema que se associa normalmente à adolescência, no entanto, pode estar também presente na idade adulta.

A acne é caracterizada pela excessiva produção de sebo pelas glândulas sebáceas, na base dos folículos pilosos da pele. Quando este sebo não é libertado pelo poro, origina comedões (pontos negros ou brancos), borbulhas vermelhas (pápulas) ou brancas com pus (pústulas). Isto porque a produção excessiva de sebo retido proporciona um ambiente favorável à proliferação bacteriana (particularmente da espécie *Propionibacterium acnes*) e consequente inflamação do folículo piloso. Para além disso, o efeito inestético da

acne pode influenciar negativamente a vida social e profissional, interferindo na qualidade de vida e nas relações interpessoais.

ACNE TARDIA

Pode persistir desde a adolescência ou pode surgir pela primeira vez na idade adulta. As alterações hormonais decorrentes do ciclo menstrual, gravidez e menopausa fazem do sexo feminino o género mais afetado. Apesar de não sofrerem de tantas variações hormonais, também uma percentagem significativa de homens é atingida. Em ambos os casos, a acne pode

ter origem numa hipersensibilidade das glândulas sebáceas aos androgénios (hormona derivada da testosterona) que se manifesta através da produção excessiva de sebo. Na mulher, a produção de androgénios localiza-se nas glândulas suprarrenais e nos ovários. Por este motivo, desordens como a síndrome dos ovários poliquísticos podem estar envolvidas na acne tardia. No homem, deverá haver um cuidado redobrado no momento do barbear: usar lâminas bem limpas ou novas e escolher um creme de barbear apropriado pode evitar a irritação da pele. Os fatores genéticos, como história familiar de acne, podem também contribuir para uma maior propensão ao problema, assim como a toma de alguns medicamentos.



CUIDADOS CONTRA A ACNE:

Limpar suavemente as zonas afetadas, de manhã e à noite, escolhendo um produto rico em melaleuca, menta ou argila verde.

* De manhã, por exemplo, optar por um creme reparador hidratante com ácidos de frutos e extrato de casca de salgueiro e, à noite, um creme de tratamento contra as imperfeições, idealmente com ingredientes frescos como menta ou a melaleuca.

* Utilizar uma máscara de limpeza exfoliante uma vez por semana, por exemplo, com argila verde, carvão, extrato de casca de salgueiro ou algas pretas.

* Não esquecer a proteção solar diária, idealmente não comedogénica e não gordurosa.

A mudança de determinados hábitos alimentares como a moderação no consumo de leite, produtos açucarados e chocolate, mas também a cessação tabágica, pode resultar na diminuição de borbulhas e respetiva inflamação.

OS CUIDADOS DEVEM SER OS MESMOS?

Por ter etiologia diferente da acne juvenil, a acne do adulto deverá ter uma abordagem mais específica. Intervir atempadamente e utilizar regularmente cuidados dermo-cosméticos adequados pode ser suficiente para observar melhorias, nomeadamente evitando a inflamação e a formação de cicatrizes. O tratamento tópico vai depender da fase em que o problema se encontra.

Numa primeira etapa, deverá ter-se em consideração a abertura dos poros e a eliminação do material sebáceo. São boas opções as máscaras de argila verde ou de carvão e produtos reguladores da produção de sebo, como é o caso da hamamélia e do óleo de jojoba.

Na fase inflamatória, pode estar indicada a utilização de agentes antissépticos, por exemplo, à base de melaleuca ou de menta, de

constituintes com ação calmante, como a casca de salgueiro (com ácido salicílico), e ricos em ácidos de frutos (alfa-hidroxiácidos naturais) que ajudam a aumentar a taxa de renovação celular.

A RESPOSTA NOS NUTRIENTES

Para além dos cuidados descritos, alguns nutrientes podem estar

A nível alimentar, poderá apostar no consumo de levedura de cerveja, que deve a sua riqueza ao teor de vitaminas do complexo B. Fornece também muitos minerais, entre os quais o zinco e o cobre. A sua pele irá agradecer.

MITO OU REALIDADE?

A ACNE SÓ SE MANIFESTA NO ROSTO. → MITO

» Efetivamente, no caso das mulheres, é mais comum na face (contorno da boca e queixo), no entanto nos homens pode aparecer nas costas e peito.

A APLICAÇÃO DE COSMÉTICOS À BASE DE MELALEUCA EVITA O AGRAVAMENTO DA ACNE. → REALIDADE

» O óleo extraído da árvore do chá, ou melaleuca, tem propriedades antissépticas reconhecidas, essenciais para equilibrar a flora microbiana.

O STRESSE PROVOCA ACNE. → MITO E REALIDADE

» Apesar de não provocar acne, o stress pode agravá-la quando já está instalada, pois estimula a produção de androgénios, conduzindo à produção excessiva de sebo.

A SUPLEMENTAÇÃO EM ÓLEO DE FÍGADO DE BACALHAU TEM-SE VERIFICADO BENÉFICA EM VÁRIOS PROBLEMAS DA PELE, NOS QUAIS SE INCLUI A ACNE. → REALIDADE

» Este óleo é fonte natural de ácidos gordos ómega-3 e também de vitamina A, importante na formação de queratina, libertando substâncias com capacidade de impedir a penetração de microorganismos na pele.

indicados em caso de acne.

O zinco inibe a atividade enzimática que estimula as glândulas sebáceas. A vitamina B6 poderá ser útil quando a acne agrava com as alterações hormonais. Por sua vez, o selénio está envolvido na produção de glutathione peroxidase e a sua deficiência parece estar associada a um aumento da inflamação. Usados em conjunto com a vitamina E, podem também ajudar em situações de acne. A ingestão de ácidos gordos ómega-3 irá participar igualmente na inibição da resposta inflamatória da pele, assumindo um papel fundamental na progressão da acne.

Em casos mais exacerbados ou persistentes, a acne deverá ser acompanhada por um médico dermatologista, avaliando a necessidade de terapêutica adequada à situação específica. ✳



€6,99

GEL LIMPEZA PURIFICANTE CATTIER

200 ml

Limpa suavemente a pele e remove eficazmente as impurezas diárias e o excesso de oleosidade. Com óleos essenciais de menta e melaleuca.



€12,55

CREME HIDRATANTE FLUIDO MENTA LOGONA

30 ml

Cuidado leve e purificante para pele oleosa e com impurezas. Com óleo de jojoba e menta.



€10,99

EXFOLIANTE FACIAL SKIN CLEAR BIO DR. ORGANIC

125 ml

Com toranja, AHAs (ácidos de frutos) e BHA (ácido salicílico). Ação 5 em 1: reduz os pontos negros, limpa os poros, reduz oleosidade, controla o brilho, purifica a pele.



€7,35

STICK ANTI-IMPERFEIÇÕES MELALEUCA BIO DR. ORGANIC

8 ml

Com ação refrescante, adequado para pequenas imperfeições da pele.



€9,95

ÓLEO DE JOJOBA BIO HAUT SÉGALA

50 ml

De primeira pressão a frio. Melhora o aspeto da pele oleosa devido à ação equilibrante.



€1,79

MÁSCARA FACIAL EXFOLIANTE DETOX CARVÃO MONTAGNE JEUNESSE

15 g

Máscara de argila 2 em 1: com carvão (purificante natural) e com casca de noz (exfoliante) para uma ação dupla de limpeza detox da pele.



(LIFESTYLE CELEIRO)

CELEIRO NA COZINHA

RECEITAS DE OUTONO

CREPIOCA DE CURCUMA COM RECHEIO DE LEGUMES E COGUMELOS SHITAKE

2
PORÇÕES

INGREDIENTES

- * 4 Colheres de sopa de goma de tapioca
- * 1 Ovo Bio
- * 1 Colher de chá de curcuma
- * 100 ml de Bebida vegetal de aveia q.b
- * ½ Cebola picada
- * 1 Dente de alho picado
- * ½ Chávena espinafres às tiras finas
- * ½ Cenoura às tiras finas
- * 100g Cogumelos Shitake desidratados
- * 1 Colher de chá de mel
- * 1 Colher de sopa de Pinhões torrados
- * Pimenta q.b
- * Sal

PREPARAÇÃO

- Comece por hidratar os cogumelos shitake.
- Numa frigideira refogue levemente a cebola e o alho. De seguida, adicione a cenoura, e deixe cozinhar. Adicione os espinafres, os cogumelos, a pimenta, o mel e o sal. Deixe apurar uns minutos. Reserve.
- Numa tigela, misture a goma de tapioca, o ovo, a curcuma, o sal e adicione a bebida vegetal até obter a consistência adequada.
- Verta metade do conteúdo da tigela numa frigideira antiaderente e deixe o crepe fazer 2 minutos de cada lado. Repita o processo para fazer outro crepe.
- Retire da frigideira e divida o preparado pelos dois crepes. Distribua os pinhões por cima do recheio. Está prontinha!

Por 1 porção:

CALORIAS	LÍPIDOS	HIDRATOS DE CARBONO	PROTEÍNAS
257 kcal	6,8 g	33,7 g	7,3 g



A receita de crepioca de chocolate com banana e amêndoas permite confeccionar quatro porções e é ideal para uma sobremesa de última hora



CREPIOCA DE CHOCOLATE COM BANANA E AMÊNDOAS

4
PORÇÕES

INGREDIENTES PARA A MASSA

- * 2 Colheres de sopa de goma de tapioca
- * 1 Ovo Bio
- * Bebida vegetal coco/arroz q.b
- * 1 Colher de sopa de cacau em pó
- * Óleo de coco para untar a frigideira

TOPPING

- * Creme de avelãs e chocolate naturefoods
- * Banana
- * Amêndoa picada

PREPARAÇÃO

- Numa taça misture bem todos os ingredientes da panqueca, menos o óleo de coco.
- Unte uma frigideira com óleo de coco e faça os crepes.
- Retire os crepes da frigideira e barre o creme de avelãs e chocolate por cima, adicione a banana cortada às rodelas, a amêndoa picada e delície-se!

Por 1 porção:

CALORIAS	LÍPIDOS	HIDRATOS DE CARBONO	PROTEÍNAS
171 kcal	10,2 g	14,3 g	9,1 g



(LIFESTYLE CELEIRO)

SABIA QUE? → A Quinoa é um dos cereais mais ricos em proteínas e aminoácidos. Ajuda no fortalecimento muscular e é uma boa opção para quem pratica desporto. É também indicada para regimes isentos de glúten.



PASTÉIS DE QUINOA

10
UNIDADES

INGREDIENTES

- * ¼ Chávena de quinoa
- * ½ Cebola picada
- * 1 Dente de alho picado
- * 2 Colheres de sopa de sementes de girassol
- * 1 Colher de sopa de Shine Fibramix
- * 1 Colher de chá de orégãos secos
- * 1 Colher de sopa de farinha de arroz
- * ½ Chávena de água
- * Sal e pimenta
- * 1 Colher de sopa de azeite

PREPARAÇÃO

- Cozinhe a quinoa em água deixando-a *al dente* para não se desfazer. Escorra a água e reserve.
- Numa frigideira refogue levemente a cebola e o alho.
- Numa tigela dilua a farinha em água e junte ao refogado até obter uma pasta homogénea. Desligue o lume.
- Acrescente a quinoa cozida, as sementes, a fibramix, os orégãos, o sal e a pimenta e misture tudo muito bem.
- Deixe arrefecer e molde os pastéis com ajuda de uma colher de sopa ou uma colher.
- Doure os pastéis numa frigideira antiaderente untada com azeite e sirva com salada.

Por 1 porção:

CALORIAS	LÍPIDOS	HIDRATOS DE CARBONO	PROTEÍNAS
43,1 kcal	3,23 g	4,05 g	2,4 g



A amêndoa e o óleo de coco trazem a esta receita uma textura e sabor inesquecíveis

BOLO NUTRITIVO

6 PORÇÕES

INGREDIENTES

- * 1 Ovo Bio
- * 2 Colheres de sopa de farinha de amêndoa
- * 2 Colheres de sopa de farinha sem glúten
- * 1 Colher de sobremesa de Shine Ideamix
- * 2 Colheres de xarope de agave
- * ½ Colher de chá de fermento
- * ½ Colher de sobremesa de óleo de coco
- * 2 Colheres de sopa de bebida vegetal de coco e arroz Provamel

PREPARAÇÃO

- Pré-aqueça o forno a 180°.
- Misture todos os ingredientes numa taça.
- Verta o conteúdo em formas e leve ao forno por 8-10 minutos.

Por 1 porção:

CALORIAS	LÍPIDOS	HIDRATOS DE CARBONO	PROTEÍNAS
100 kcal	4,3 g	23,2 g	10,8 g



hummus
pastas biológicas de grão

Vitaquell

LENTILHAS vermelhas TOMATE
ABACATE BETERRABA
cânhamo azeitona natural



Distribuído por:
dietimport
Rua 1º de Dezembro, 45 - 3ºDto. | apoioaocliente@dietimport.pt
1249-057 Lisboa - Portugal | www.dietimport.pt

Isentas de glúten, lactose, ovo, corantes, conservantes e aromas artificiais. À venda nas lojas Celeiro.



O Monte Kilimanjaro é o ponto mais alto de África, com uma altitude de 5895 metros



(TOME NOTA)

ANTES DE VIAJAR, VÁ AO MÉDICO PARA VERIFICAR AS VACINAS QUE DEVERÁ TOMAR OU ATUALIZAR. ALÉM DISSO:

- * Evite consumir alimentos crus ou mal cozinhados;
- * Beba água engarrafada;
- * Utilize roupa leve e comprida e use repelente de insetos;
- * Não tome banho em rios ou lagos de água doce, devido à presença de parasitas.



VIAGENS

Tanzânia

A ÁFRICA INCRÍVEL

Para quem gosta de aventura e de estar próximo da natureza selvagem, a Tanzânia é o destino de eleição. Se planeia a sua próxima viagem saiba o que não pode perder.

» As cores exacerbadas, os sons dos animais da savana e os cheiros tão ricos e diferentes são as sensações a que ninguém fica indiferente quando pisa o solo africano. Na Tanzânia, terra onde o litoral é quente e húmido mas arrefece nas zonas altas, há muito por onde explorar os sentidos. A cratera do Ngorongoro, por exemplo, é uma das maiores caldeiras

do mundo e permanece intacta depois do colapso de uma estrutura vulcânica, sendo uma das belezas naturais mais incríveis da Tanzânia.

E que adjetivo escolher para o Parque Nacional do Serengeti? Este colosso fica no norte do país, na fronteira com o Quênia, onde muda de nome para Parque Nacional Masai Mara. Nesta região podemos observar

os milhares de zebras, gnus e gazelas, que dão à luz durante a época em que procuram o descanso das pastagens.

Mais próximo da fronteira com o Quênia situa-se o Monte Kilimanjaro, o ponto mais alto de África, com uma altitude de 5895 metros. Coberto de neves eternas (para as quais as alterações climáticas não estão a contribuir), ergue-se no meio de uma planície de savana que, juntamente com as florestas circundantes, integram o Parque Nacional do Kilimanjaro, Património da Humanidade desde 1987. Nesta área de 75.353 hectares, a maior riqueza é a diversidade de espécies animais, algumas já ameaçadas de extinção.

Embaixada

Os assuntos diplomáticos deste país são acompanhados pela Embaixada e Consulado Geral de Portugal em Maputo > [consulado. maputo@mne.pt](mailto:maputo@mne.pt) Mais informação no Portal das Comunidades do Ministério dos Negócios Estrangeiros. > www.portaldascomunidades.mne.pt

Para voar

Há várias companhias aéreas a voar para a Tanzânia, incluindo voos low-cost. Nas deslocações internas e mais longas, opte igualmente pelo transporte aéreo.

31 Tanzânia

LÍNGUAS

Swahili e Inglês

MOEDA

Xelim tanzaniano

VISTO

O visto é emitido na chegada ao país. Os documentos necessários são passagem de volta, pagamento de taxa, passaporte válido e reserva de hotel.



A GASTRONOMIA

Uma vez que a religião dominante é a muçulmana, a carne de porco não faz parte da ementa da maioria dos restaurantes. O peixe fresco é o ingrediente principal, acompanhado de produtos naturais, legumes e frutas tropicais. O acompanhamento é geralmente o ugali (uma espécie de massa de farinha de milho) ou o arroz... e vistas de cortar a respiração! *

CATTIER
PARIS

COSMÉTIQUE & NATURE

Cattier, beleza para
todos os tipos
de pele



**Linha de produtos
purificantes**

**Uma solução completa
para peles com
imperfeições.**



À venda em lojas Celeiro.



Graças à ação do ginseng e do açafraão, este suplemento alimentar para adultos ajuda no tratamento de casos de stresse passageiro

PRODUTO ELEITO

ORTIS RELAX & GO

Apresenta-se como **uma arma contra a fadiga e o stresse passageiro**, sem causar sonolência ou dependência. Conheça o Ortis Relax & Go.

» Graças à ação do ginseng e do açafraão – ingredientes naturais e biológicos – este suplemento alimentar, de ação rápida e adequado a vegetarianos, ajuda no tratamento de casos de stresse passageiro. O Ortis Relax & Go apresenta um efeito adaptogénico, ou seja, ajuda o organismo a aumentar a resistência ao stresse, sem causar sonolência e/ou dependência.



GINSENG

- Ajuda a lutar contra a fadiga, a manter o bem-estar e a vitalidade do corpo
- Contribui para a proteção celular (contra o stresse oxidativo)
- Contribui para a resistência ao stresse



AÇAFRÃO

- Ajuda a manter o bom humor
- Contribui para o bem-estar mental e físico
- Contribui para o relaxamento (um sono melhor)

COMO DEVE SER TOMADO

Está indicado como suplemento alimentar para adultos. Tome dois comprimidos por dia, de preferência de manhã ao pequeno-almoço, com um grande copo de água. Para um melhor resultado, é aconselhável prolongar a toma de Relax & Go durante um mês. Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado e de um estilo de vida saudável. Não tomar em caso de gravidez, de tratamento da depressão ou em caso de toma de antidiabéticos orais. A cor, o cheiro e o sabor podem variar devido às características naturais dos ingredientes, mas tal não tem efeito na eficácia do produto.



Vida Celeiro

-10%

POLPA DE AÇAÍ CONGELADA

CORAÇAÍ 4X100G

Prepare os seus batidos com a polpa de açaí congelada da Coraçai. É biológica, sem glúten nem adição de açúcares. Sugerimos-lhe a nossa receita preferida: triture na liquidificadora 2 porções de açaí, 1 banana e mel a gosto. Tão simples e tão delicioso! A venda nas lojas Celeiro.



* PVP. €6,99 *

Vida Celeiro

-10%

PASTÉIS DE NATA ULTRA-CONGELADOS

NATUREFOODS 4X50G

* PVP. €4,25 *

PASTÉIS DE FEIJÃO ULTRA-CONGELADOS

NATUREFOODS 4X55G

* PVP. €4,99 *

Prove estas delicias isentas de glúten e de lactose, quando lhe apetecer. A preparação é muito fácil: deixe descongelar e coloque no micro-ondas ou no forno conforme a sugestão de preparação da embalagem. Depois é só desfrutar! Adequados também a vegetarianos.



Vida Celeiro

-10%

SEMENTES DE CHIA

NATUREFOODS 90G

As sementes de chia têm mais cálcio do que o leite, mais fibra do que o farelo de aveia e mais ómega-3 do que o salmão do Atlântico. São consideradas umas das sementes mais completas do mundo e podem ser consumidas com leite, iogurtes, batidos ou adicionadas a saladas.



* PVP. €2,99 *

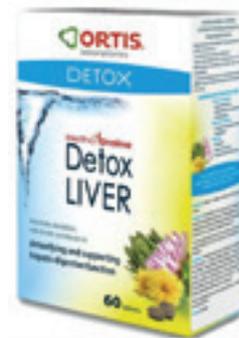
Vida Celeiro

-10%

METHODRAINE DETOX FÍGADO

ORTIS 60 COMPRIMIDOS

Suplemento alimentar à base de plantas. Alcachofra, dente-de-leão e cardo-mariano. Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado, equilibrado e de um estilo de vida saudável.



* PVP. €18,99 *

Vida Celeiro

-10%

SUMO DE BETERRABA BIOLÓGICA

VITAMONT 75CL

A empresa francesa Vitamont extrai e engarrafa puro sumo de frutos e legumes biológicos há mais de 25 anos. Este sumo utiliza beterrabas de agricultura biológica, cuidadosamente selecionadas.



* PVP. €3,49 *

Vida Celeiro

-30%

BARRA DE CACAU CAJU E ARANDO VERMELHO

* PVP. €1,79 *

BARRA DE FRUTOS SECOS E SOJA

* PVP. €1,79 *

Esta gama de saborosos snacks vegetarianos e sem glúten são ideais para consumir antes, durante ou depois da prática desportiva. Como são apresentadas em práticas embalagens individuais, estas barras podem estar consigo em todos os momentos!





Vida Celeiro
-10% desconto

PASTÉIS DE NATA

PASTÉIS DE FEIJÃO



VALIDADE: 30/11/2017 - NÃO ACUMULÁVEL COM OUTRAS PROMOÇÕES,
VALES OU PONTOS NO CARTÃO CLIENTE.



Vida Celeiro
-10% desconto

POLPA DE AÇÁI



VALIDADE: 30/11/2017 - NÃO ACUMULÁVEL COM OUTRAS PROMOÇÕES,
VALES OU PONTOS NO CARTÃO CLIENTE.



Vida Celeiro
-10% desconto

DETOX FÍGADO



VALIDADE: 30/11/2017 - NÃO ACUMULÁVEL COM OUTRAS PROMOÇÕES,
VALES OU PONTOS NO CARTÃO CLIENTE.



Vida Celeiro
-10% desconto

SEMENTES DE CHIA



VALIDADE: 30/11/2017 - NÃO ACUMULÁVEL COM OUTRAS PROMOÇÕES,
VALES OU PONTOS NO CARTÃO CLIENTE.



Vida Celeiro
-30% desconto

**BARRA DE CACAU
CAJU E ARANDO VERMELHO**

**BARRA DE FRUTOS
SECOS E SOJA**



VALIDADE: 30/11/2017 - NÃO ACUMULÁVEL COM OUTRAS PROMOÇÕES,
VALES OU PONTOS NO CARTÃO CLIENTE.



Vida Celeiro
-10% desconto

SUMO DE BETERRABA



VALIDADE: 30/11/2017 - NÃO ACUMULÁVEL COM OUTRAS PROMOÇÕES,
VALES OU PONTOS NO CARTÃO CLIENTE.



Mel de Manuka

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

Ingredientes **Biológicos**



Distribuido por:

dietimport
THE HEALTHY WAY



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

À venda nas lojas Celeiro.

AGENDA

ESPECIAL PORTO

UM SHOW DE COZINHA

NO PRÓXIMO MÊS DE SETEMBRO NÃO PERCA OS NOSSOS SHOWCOOKINGS NO SHOPPING CIDADE DO PORTO.

Conosco vão estar bloggers como Joana Alves (Le Passe Vite), Regina Lima (Nutree), Cátia Silva (Comida do Bem) e Grace Kelly (Good Vibes by Grace Kelly), que irão partilhar alguns dos seus segredos mais saudáveis. Os eventos têm início às 16h00 e a entrada é livre. Esperamos por si!



Joana Alves



Regina Lima



Cátia Silva



Grace Kelly

DIA 09
Joana Alves
LE PASSE VITE
*

DIA 23
Cátia Silva
COMIDA DO BEM
*

DIA 16
Regina Lima
NUTREE
*

DIA 30
Grace Kelly
GOOD VIBES BY GRACE KELLY
*

WORKSHOPS DE COZINHA

OUTUBRO

21. Introdução à alimentação vegetariana (Mafalda Rodrigues de Almeida)

NOVEMBRO

4. Quiches, bolos e bolachas sem glúten (Mafalda Rodrigues de Almeida)

DEZEMBRO

9. Snacks e doces saudáveis sem açúcar (Mafalda Rodrigues de Almeida)

ACONSELHAMENTO COSMÉTICA NATURAL

OUTUBRO

9. Av. República
23. Av. Roma

NOVEMBRO

12. Colombo
18. Fórum Sintra

DEZEMBRO

5. Campo de Ourique
11. Oeiras Parque

WORKSHOPS MAMÃS E BEBÉS

OUTUBRO

3. Av. Roma
9. Shopping Cidade do Porto

NOVEMBRO

3. Parque Nascente
8. Almada Fórum

DEZEMBRO

5. Av. República
6. Almada Shop&Spot Porto

TESTES DE INTOLERÂNCIA ALIMENTAR

OUTUBRO

1. Cascais Shopping
2. Nova Arcada
4. Av. António Augusto de Aguiar / Campus São João
6. Torres Vedras
7. Gaia Shopping
8. Almada Fórum
9. Alameda Shop&Spot Porto
11. Av. República / Shopping Cidade do Porto
12. Braga Parque
13. Campo de Ourique
14. Colombo / Parque Nascente
15. Cascais Shopping
16. Mar Shopping Porto
18. Av. António Augusto de Aguiar / Norte Shopping
19. Arrábida Shopping
20. Rua 1º Dezembro
22. Amoreiras
23. Av. Roma / Guimarães Shopping
25. Oeiras Parque
27. Fórum Montijo
28. Colombo / Alma Shopping Coimbra
29. Cascais Shopping
30. Via Catarina

NOVEMBRO

2. Av. António Augusto de Aguiar / Campus São João
3. Torres Vedras
4. Gaia Shopping
5. Almada Fórum
6. Nova Arcada
8. Av. República / Shopping Cidade do Porto
10. Campo de Ourique
11. Colombo / Parque Nascente
12. Cascais Shopping
13. Alameda Shop&Spot Porto
15. Av. António Augusto de Aguiar
16. Braga Parque
17. Rua 1º Dezembro
19. Amoreiras
20. Av. Roma / Mar Shopping Porto
22. Oeiras Parque / Norte Shopping
24. Fórum Montijo / Arrábida Shopping
25. Colombo / Alma Shopping Coimbra
26. Cascais Shopping
27. Guimarães Shopping
29. Av. António Augusto de Aguiar / Via Catarina

DEZEMBRO

1. Torres Vedras
2. Gaia Shopping
3. Almada Fórum
4. Nova Arcada
6. Av. República / Campus São João
8. Oeiras Parque
9. Colombo / Parque Nascente
10. Cascais Shopping
11. Alameda Shop&Spot Porto
13. Av. António Augusto de Aguiar / Shopping Cidade do Porto
14. Braga Parque
15. Rua 1º Dezembro
16. Alma Shopping Coimbra
17. Amoreiras
18. Av. Roma / Norte Shopping
19. Mar Shopping Porto
20. Campo de Ourique / Guimarães Shopping
21. Arrábida Shopping
22. Fórum Montijo
23. Colombo
27. Av. António Augusto de Aguiar / Via Catarina
29. Fórum Montijo
30. Cascais Shopping

ENERGIA DA BOA!

snacks saciantes e deliciosos
sem glúten

Com alto teor proteico
adequado também a vegetarianos
feitos com ingredientes raw



MAÇÃ E CANELA

CHOCOLATE
MENTA

AMENDOIM

CHOCOLATE
LARANJA

COCO LIMÃO

AMÊNDOA

Um dia em cheio precisa de um suplemento completo.

Solgar® VM-2000 fornece nutrientes que contribuem diariamente para o normal metabolismo produtor de energia e para a redução do cansaço e da fadiga.



Solgar® VM-2000 é o suplemento alimentar que lhe fornece um concentrado de nutrientes essenciais para um dia-a-dia exigente. Vitamina C, vitamina B6, vitamina B2, ácido pantoténico, niacina, ácido fólico, ferro e iodo, que contribuem para o normal metabolismo produtor de energia e para a redução do cansaço e da fadiga. Contém também vitamina E, que contribui para a proteção das células contra as oxidações indesejáveis, vitamina D, que contribui para a manutenção do normal funcionamento muscular e ácido pantoténico, que contribui para um desempenho mental normal.

2 comprimidos, de acordo com o modo de tomar descrito, contribuem com quantidades significativas dos nutrientes mencionados para se obter os efeitos benéficos.

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

SUPLEMENTO ALIMENTAR

COM INGREDIENTES QUE CONTRIBUEM PARA:

AO NORMAL METABOLISMO PRODUTOR DE ENERGIA

REDUZIR O CANSAÇO E A FADIGA

MELHOR DESEMPENHO MENTAL

MAIOR PROTEÇÃO PARA QUEM PRÁTICA EXERCÍCIO FÍSICO

APPLIED NATURE

SOLGAR®
Since 1947