

Vida Celeiro

1,50€
Grátis

NUTRIÇÃO

Especial crianças: educar o paladar

Dicas de como o fazer e a importância dos primeiros mil dias de vida para o paladar e saúde da criança.

SAÚDE

O HPV na saúde feminina

O que é o vírus do papiloma humano, principais sintomas, os tratamentos e o que fazer em caso de diagnóstico positivo.



Entrevista

MARIA DORDIO
Digital creator



Comemore o Dia Mundial da Alimentação

AS ESCOLHAS QUE FAZEMOS HOJE ESTÃO DIRETAMENTE LIGADAS À QUALIDADE DE VIDA QUE TEREMOS NO FUTURO. SAIBA COMO TER UMA ALIMENTAÇÃO MAIS SAUDÁVEL.



CLICK NOS
PRODUTOS



Recomeçar com sabor e equilíbrio

Caro(a) leitor(a),

Terminamos, assim, mais um verão, e recebemos o outono de braços abertos.

Tentámos reunir, nesta nova edição, alguns temas que achamos que serão do seu interesse, mantendo as habituais temáticas relacionadas com nutrição, saúde e bem-estar.

Lançando a nova edição da revista no mês em que celebramos o Dia Mundial da Alimentação, preparámos diversos artigos relacionados com este tema, porque acreditamos que as escolhas que fazemos hoje estão diretamente ligadas à qualidade de vida que teremos no futuro.

Desta forma, vai poder ler um artigo que o ajudará a tomar as decisões mais acertadas na sua alimentação, 15 dicas para desenvolver melhores hábitos alimentares e ainda um artigo desenvolvido especialmente para os pais, para que possam aprender formas de educar o paladar dos filhos desde a introdução alimentar.

Além destes temas, voltamos ainda a falar no sistema imunitário e na importância de o manter sempre fortalecido, principalmente numa altura do ano em que começam a surgir os primeiros contactos com gripes e constipações.

E para ajudá-lo a reequilibrar as suas refeições após o regresso das férias, deixamos a sugestão de algumas receitas feitas com ingredientes da estação. Reconforte o corpo e a mente com uma sopa de lentilhas e abóbora, delicie-se com a mistura perfeita de legumes do nosso assado de outono e termine a refeição com uma maravilhosa tarte de abóbora e noz pecan, entre outras saborosas sugestões.

Como sempre, desejamos que esta edição da sua revista lhe traga a informação que procura e a inspiração de que necessita para continuar a viver de corpo e alma.

Obrigado e boas leituras!



Tiago Lôbo do Vale
DIRETOR DA VIDA CELEIRO

ESTATUTO EDITORIAL

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

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. Pode consultar os preços em vigor numa loja Celeiro ou na loja online em www.celeiro.pt.

PROPRIEDADE Supermercado Rocha S.A. | DIRETOR Tiago Lôbo do Vale
PRINCIPAL ACIONISTA Wolfbox – Investments, SGPS, SA (100%)

COORDENAÇÃO EDITORIAL Patrícia Pereira

DEPARTAMENTO TÉCNICO-CIENTÍFICO Célia Tavares, Natália Graça, Rita Silva, Sara Martins, Sara Pereira, Ana Nunes, Beatriz Canhoto e Inês Santos.

MÉDICO Pedro Lôbo do Vale | CONFECÇÃO DE RECEITAS Chef Isabel Serra

DEPARTAMENTO DE PUBLICIDADE Patrícia Pereira

REGISTO NA ERC N.º 124974 | NIPC 500 403 201 | EDITOR Supermercado Rocha, S.A.

SEDE DA REDAÇÃO Rua Dr. Costa Sacadura, 1800-176 Lisboa | TELEFONE 218 543 116

SEDE DO EDITOR Rua 1.º Dezembro, 45, 3.º D, 1249-057 Lisboa

DESIGN E PAGINAÇÃO Hexacubo - www.hexacubo.pt | EDIÇÃO Webtexto - www.webtexto.pt

FOTOGRAFIAS Shutterstock + Envato | IMPRESSÃO YellowMaster, S.A.

SEDE DO IMPRESSOR Avenida Almirante João Azevedo Coutinho, 643, 2775-101 Parede

TIRAGEM 30 000 Exemplares | DEPÓSITO LEGAL 315490/10 | PERIODICIDADE Trimestral.

08

ENTREVISTA

Maria Dordio

No Instagram é “Maria em Poupa”, e partilha receitas saudáveis para todas as idades.



10

NUTRIÇÃO

O impacto da alimentação na saúde de hoje e de amanhã. Dicas de como educar o paladar dos mais novos.



24

SAÚDE E BEM-ESTAR

O HPV na saúde feminina, como cuidar da microbiota intestinal e do sistema imunitário, os melhores alimentos para o cérebro, e como ter um ambiente limpo e livre de químicos.





© 2022 JOANA QUINTANILHA, PARA A MARCA PLAYUP

38



BELEZA E BOA FORMA

Rotina de cuidados para a pele ao redor dos olhos, e como evitar a queda de cabelo tão característica do outono.



42



LIFESTYLE CELEIRO

Receitas que reconfortam o corpo e a mente, feitas com ingredientes típicos da época. Quatro destinos de viagem fascinantes, mas sem a agitação do turismo de massas.



Testemunhos

Adoro as receitas que partilham na vossa revista. Os lanches de verão não foram exceção. E foram um sucesso cá por casa. Obrigada pelas dicas.

MARGARIDA

O destino das férias em família estava a ser difícil de escolher até termos lido o artigo sobre Villajoyosa, em Espanha, na revista Vida Celeiro. Fomos e adorámos. E confirmamos que é mesmo um destino para todas as idades.

FRANCISCO

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: apoiaocliente@celeiro.pt
www.facebook.com/celeiro.pt**

*PARA GARANTIR A PRIVACIDADE, OS NOMES DOS LEITORES FORAM PSEUDONIMIZADOS.

Nova loja Celeiro em Alverca

Já visitou a nova loja Celeiro em Alverca? O Celeiro continua empenhado na missão de levar os seus produtos e refeições até aos clientes. Na nova loja, pode encontrar a habitual seleção de produtos bio, alimentação saudável, suplementação e cosmética natural. Além disso, vai poder deliciar-se com as maravilhosas receitas no nosso restaurante!



Notícias



L-treonato de magnésio e a saúde cerebral

Um estudo de 2022 demonstrou que o L-treonato de magnésio pode ter um papel importante na memória, aprendizagem e capacidades cognitivas. Esta forma de magnésio tem a capacidade de atravessar a barreira hematoencefálica, o que pode explicar o seu potencial nas funções cerebrais.

DOSAGEM RECOMENDADA DE L-TREONATO DE MAGNÉSIO ➔ Não existem orientações oficiais quanto à toma diária recomendada especificamente para esta forma de magnésio, mas pode utilizar-se a recomendação geral de magnésio como referência.

Este limite pode variar com a idade e o sexo, mas em adultos saudáveis a recomendação da EFSA é 250 mg/dia de magnésio proveniente de todas as fontes, o que corresponde a 67% da VRN (Valor Recomendado do Nutriente na legislação).

FATORES A TER EM CONTA ➔ O L-treonato de magnésio, tal como outra forma, pode ajudar a atingir o valor diário recomendado de referência, mas deve complementar, e não substituir, as fontes alimentares de magnésio. Eis alguns exemplos de alimentos ricos em magnésio:

- ➔ SEMENTES DE ABÓBORA • 1 colher de sopa • 156 mg
- ➔ SEMENTES DE CHIA • 1 colher de sopa • 111 mg
- ➔ AMÊNDOAS • 28 g • 80 mg
- ➔ ESPINAFRES • cozidos, meia chávena • 78 mg
- ➔ CAJUS • 28 g • 74 mg

É sempre aconselhável falar com um profissional de saúde em caso de doença ou toma de medicamentos, e para determinar a dose recomendada.



Logona

BATONS HIDRATANTES

Descubra os dois novos bálsamos labiais com laranja biológica ou manteiga de cacau bio, para uns lábios suaves e bem cuidados.

PVP: DESDE €5,19



Vida Celeiro

NOVOS GELADOS

Já estão disponíveis os novos sorvetes Vida Celeiro: biológicos, sem glúten e sem lactose. Com sabores como manga, limão e morango, são a opção ideal para desfrutar de forma saudável, mesmo nos dias mais amenos de outono.

PVP: €2,79



Dense

SUPLEMENTOS ALIMENTARES

A Dense oferece suplementos de órgãos bovinos liofilizados, projetados como suplementos alimentares, ricos em nutrientes altamente biodisponíveis, para completar a sua alimentação.

PVP: DESDE €34,59

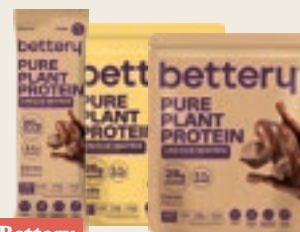


Cattier

GAMA PARA HOMEM

Uma gama eficaz, prática e certificada biologicamente, desenvolvida especialmente para as necessidades da pele masculina. Para uma rotina diária de cuidado com simplicidade e eficácia

PVP: DESDE €8,99



Bettery

PROTEÍNAS MELHORADAS

A Bettery melhorou as suas proteínas vegetais: as mesmas variedades, mas com um sabor mais indulgente e uma fórmula melhorada. Aptas para vegans.

PVP: DESDE €1,90



BioWM

GAMA DE LACTICÍNIOS

A Bio Wiesenmilch traz os melhores queijos e iogurtes biológicos, com sabor autêntico, diretamente dos prados austríacos para a sua mesa. Experimente.

PVP: DESDE €1

Dicas



Haut-Ségala

ÓLEOS CORPORAIS

Os óleos corporais da Haut-Ségala são 100% vegetais e biológicos. Obtidos através de pressão a frio, são concebidos para hidratar e regenerar a pele. Diferentes óleos disponíveis para diferentes tipos de pele.

PVP: DESDE €10,29



King Soba

MASSAS ORIENTAIS

Produtos biológicos, veganos e sem glúten, feitos com ingredientes integrais certificados, perfeitos para a produção de receitas asiáticas ou como alternativa saudável e sem trigo às massas tradicionais.

PVP: DESDE €3,69



Vida Celeiro

NOVIDADE: EDAMAME E MILHO DOCE BIO

A família de conservas Vida Celeiro continua a crescer com duas novas referências: edamame e milho doce biológicos. Práticos, nutritivos e prontos a usar, são ideais para dar cor e sabor a saladas, bowls e refeições rápidas.

PVP: DISPONÍVEL BREVEMENTE



5 dicas para uma alimentação mais sustentável

DE ACORDO COM A FOOD AND AGRICULTURE ORGANIZATION (FAO), FAZER UMA ALIMENTAÇÃO MAIS SUSTENTÁVEL TEM UM MENOR IMPACTO AMBIENTAL, AO PROTEGER E RESPEITAR A BIODIVERSIDADE E OS ECOSISTEMAS, AO MESMO TEMPO QUE PERMITE OTIMIZAR OS RECURSOS NATURAIS E HUMANOS.

Sabia que enquanto vários milhões de pessoas sofrem de fome, outras apresentam excesso de peso ou obesidade? Em Portugal, estima-se que 1.000.000 de toneladas de comida sejam desperdiçadas todos os anos, ou seja, quase 100 kg por cada português. Para o evitar, é necessário fazer-se uma alimentação mais sustentável. Não sabe como o fazer? Damos-lhe algumas dicas:

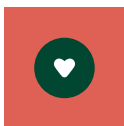
1 Evitar o desperdício alimentar: Fazer sempre uma lista de compras, planear as refeições da semana, utilizar todas as partes dos alimentos (os talos de legumes para fazer sopas, por exemplo), fazer reaproveitamentos de outras refeições;

2 Preferir alimentos locais: Comprar no comércio local evita um maior impacto ambiental, uma vez que se evita o transporte e armazenamento dos alimentos;

3 Consumir frutos e legumes da época: Ao serem produzidos na sua estação natural, necessitam de menos recursos naturais e energéticos;

4 Reduzir a frequência e a quantidade do consumo de carne: A carne, sobretudo a vermelha, contribui para o aumento das emissões de gases com efeito de estufa. Para reduzir o seu consumo, pode apostar-se em leguminosas;

5 Optar por produtos biológicos: Tal significa consumir produtos com menos compostos químicos e promover o respeito pelo meio ambiente e o bem-estar animal. A redução da exposição a pesticidas sintéticos, o uso sustentável dos recursos naturais do planeta, o respeito pelos ciclos naturais de produção e a valorização dos produtores locais são alguns dos princípios da produção biológica.



A vitamina D pode ajudar a envelhecer mais devagar?

TOMAR VITAMINA D NÃO "COMBATE" DIRETAMENTE O ENVELHECIMENTO, MAS TEM UM PAPEL IMPORTANTE NA MANUTENÇÃO DA SAÚDE AO LONGO DO MESMO. PODE AJUDAR A PREVENIR OU REDUZIR CONDIÇÕES ASSOCIADAS AO ENVELHECIMENTO.

Alguns estudos relacionam que níveis adequados de vitamina D podem alongar os telómeros (estruturas que protegem o ADN) e, conseqüentemente, retardar o envelhecimento biológico. Os telómeros servem como capas protetoras nas extremidades dos cromossomas. Com o tempo, vão encurtando, e quando ficam muito curtos, desencadeiam processos biológicos que interrompem a divisão celular, contribuindo para doenças relacionadas com o envelhecimento.

A vitamina D é crucial para um envelhecimento saudável: manter níveis adequados através da exposição solar moderada, alimentação equilibrada, atividade física regular, sono de qualidade e, se necessário, suplementação de vitamina D sob orientação médica, é o caminho ideal para um processo de envelhecimento mais saudável. A principal fonte de vitamina D ainda é a exposição solar controlada e, em menor grau, alimentos como peixes gordos, ovos e fígado.

Contudo, tenha em atenção que a vitamina D só deve ser suplementada com base em exames e orientação médica. Isto porque doses muito altas de vitamina D podem causar efeitos colaterais que variam de náuseas, fraqueza muscular, insuficiência renal e batimentos cardíacos irregulares.



Byodo

GAMA DE MASSAS BIO

Feitas com sêmola de trigo duro italiano, as massas biológicas Byodo garantem uma textura perfeita al dente. Disponíveis em versões clássicas, sem glúten e com espelta – qualidade biológica para todos os gostos.

PVP: DESDE €2,34



Iswari

MUG CAKE ISWARI

É o boost proteico que derrete na boca, com sabor a chocolate e amendoim. Uma explosão de sabor intenso e cremoso, para um snack rápido, nutritivo e reconfortante a qualquer hora do dia.

PVP: DISPONÍVEL BREVEMENTE

Viridian



VITAMINA D3 + K2

Suplemento alimentar líquido que fornece vitamina D3 e K2, que contribuem para a manutenção de ossos normais.

A vitamina D contribui, ainda, para a manutenção de dentes normais e para o normal funcionamento do sistema imunitário.

PVP: €27,49



Yogan

QUEIJO TRADICIONAL COM INOVAÇÃO VEGETAL

Com a Yogan, a tradição do queijo encontra a inovação vegetal, oferecendo queijos para barrar, curados, fumados e aromatizados. Alternativas saudáveis e saborosas, para um estilo de vida consciente.

PVP: DESDE €3,09



Ministry of Tea

CHÁS E INFUSÕES

Com ingredientes biológicos de alta qualidade, cada mistura conta uma história única, trazendo sabores de todo o mundo. Desde a suavidade do rooibos com baunilha à intensidade do masala chai, descubra uma experiência sensorial a cada gole.

PVP: €4,39



Prosain

SABORES BIOLÓGICOS COM ASSINATURA

Nos produtos Prosain, o tomate, os pestos e os frutos encontram-se com a excelência. Molhos de tomate, pestos e sumos biológicos para todos os momentos de sabor.

PVP: DESDE €4,09



O take-away Celeiro é uma solução prática, nutritiva e saudável, pensada para quem deseja manter uma alimentação equilibrada.

Já provou as refeições take-away do Celeiro?

Sopas reconfortantes, saladas nutritivas e pratos convencionais e vegan, todos deliciosos. Entre a oferta vai encontrar: caril de frango, quatro pratos de bacalhau, arroz do mar e de frango, e opções vegetarianas, como lasanha de tofu e espinafres, entre muitos outros. Aproveite ainda para provar o famoso “Baião de dois”, prato da autoria do conhecido chef Emanuel Savio, criado especialmente para o Celeiro.

O take-away Celeiro é uma solução prática, nutritiva e saudável, pensada para quem deseja manter uma alimentação equilibrada mesmo nos dias mais preenchidos. As nossas refeições são preparadas com ingredientes de alta qualidade,

cuidadosamente selecionados para garantir frescura, sabor e equilíbrio nutricional. Estão sempre prontas a desfrutar, bastando apenas aquecer durante dois ou três minutos, para que possa saborear um prato delicioso em qualquer momento.

Disponíveis na zona dos refrigerados nas mais de 50 lojas Celeiro espalhadas pelo país, estas opções foram pensadas para se adaptarem ao seu ritmo de vida, permitindo-lhe levar consigo o sabor e a nutrição onde quer que vá.

Com o Celeiro, cuidar da sua alimentação nunca foi tão simples e delicioso. Experimente já e descubra como é fácil manter uma rotina saudável, mesmo nos dias mais agitados.



Santê

VERNIZES VEGAN

Vernizes com mais de 80% de ingredientes naturais, vegan e livres de corantes. Sete tons disponíveis e um base top coat, que oferecem alta cobertura, secagem rápida e um acabamento brilhante.

PVP: €5,69



Logona

CABELO CUIDADO

Os champôs da Logona permitem uma limpeza diária do couro cabeludo e do cabelo, deixando-o suave e com um brilho natural.

PVP: DESDE €10,55



Nuun

ELETRÓLITOS PARA UMA BOA HIDRATAÇÃO

Conheça as pastilhas efervescentes e saborosas, carregadas de eletrólitos que lhe vão ajudar na hidratação e a otimizar os seus treinos. Experimente!

PVP: €6,99

Barómetro

→ Top 5

OS ELEITOS DA ESTAÇÃO

1



Preparado de coco com bagas roxas bio
HARVEST MOON · 125 g

2



Chips couve kale com erva-príncipe
THE BEGINNINGS · 30 g

3



Smoothie boosters vegan collagen booster bio
ISWARI · 100 g

4

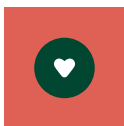


Pasta de dentes menta, com flúor e hidroxiapatite
GEORGANICS · 75 ml

5



Máscara facial toalhete rejuvenescedor retinol
7TH HEAVEN · 1 unidade



© 2022 JOANA QUINTANILHA, PARA A MARCA PLENUP

→ Top 10 artigos Celeiro

- 01 · Iogurte SOJADE
- 02 · Tofu marinho SHAMBALLA
- 03 · Seitan Bio BIODHARMA
- 04 · Miso de arroz integral CLEARSPRING
- 05 · Tahini VIDA CELEIRO
- 06 · Arroz integral redondo PRÓVIDA
- 07 · Flocos de aveia prensados biológicos VIDA CELEIRO
- 08 · Pão PACHAMAMA
- 09 · Mix puff bio PRÓVIDA
- 10 · Lentilhas biológicas PRÓVIDA

fala de crianças, há ainda mais medo e preconceito. Muitas vezes, partimos do princípio que só por uma criança comer carne e peixe está bem alimentada, mas o prato fica muitas vezes pobre nutricionalmente. Na alimentação vegetal, procuramos variar, e acaba por haver mais cor no prato. Continuo a achar curioso como algumas pessoas perdem tempo a julgar a alimentação dos outros. Acredito que, no fundo, o que nos incomoda nas escolhas dos outros é que elas nos fazem pensar nas nossas. E isso pode ser desconfortável. Comer de forma sustentável, simples e acessível é possível.” Maria deixa alguns conselhos para pais de filhos mais seletivos e para quem quer alterar hábitos: “Envolver as crianças no processo, deixá-las tocar nos alimentos, escolher uma receita em conjunto, provarem algo novo... Tudo isso ajuda a criar uma relação mais positiva com a comida. No fim, o que lhes damos é muito mais do que comida; é memória e também o lugar onde começa o sentir-se bem no próprio corpo. Começar por introduzir um dia sem carne/peixe, explorar novas receitas e ingredientes, ter sempre uma base pronta no frigorífico. Pequenos passos, todos os dias!” ♥

MARIA DORDIO *descomplicada por natureza*

NA PÁGINA DE INSTAGRAM “MARIA EM POUPA”, MARIA DORDIO PARTILHA RECEITAS SAUDÁVEIS, PROMOVENDO A ALIMENTAÇÃO VEGETAL: “NÃO SE TRATA DE RADICALIZAR; TRATA-SE DE GANHAR CONSCIÊNCIA.”

“Infelizmente, falta literacia alimentar aos portugueses”, refere Maria Dordio, que nas redes sociais ‘descomplica’ a cozinha vegetal com o projeto De Verde em Poupa. Para Maria, é preciso questionar o que nos chega ao prato: “A literacia alimentar devia ser parte do currículo escolar. A alimentação é muitas vezes automática, e rever isso exige intenção.” Em criança, comia pouco e mal, e a verdadeira transformação demorou anos: “Acredito que a minha geração (anos 90) cresceu no meio de um boom de papas de pacote, açúcar e alimentos processados. O primeiro passo é repensar aquilo que sempre aceitámos como normal. Aprender a ler rótulos, valorizar alimentos que não vêm embalados, simplificar escolhas.

E, depois, ensinar isso aos nossos filhos. A cozinha vegetal é descomplicada: leguminosas, cereais integrais, hortícolas, frutas, sementes... são alimentos que sempre existiram.”

Enfermeira de formação, abandonou a profissão em 2021 para trabalhar como cozinheira numa escola em que existia abertura para mudanças, tantas vezes questionadas socialmente: “Quando se

“Envolver as crianças no processo, deixá-las tocar nos alimentos, escolher uma receita em conjunto, provarem algo novo... Tudo isso ajuda a criar uma relação mais positiva com a comida.”

HARVEST
MOON

DELICIOSAS E CREMOSAS SOBREMESAS VEGETAIS À BASE DE LEITE DE COCO

CHOCOLATE
o irresistível sabor do chocolate.



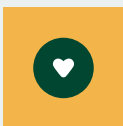
CHOCOLATE & CARAMELO SALGADO
a combinação perfeita entre o sabor intenso de chocolate
e o caramelo salgado.



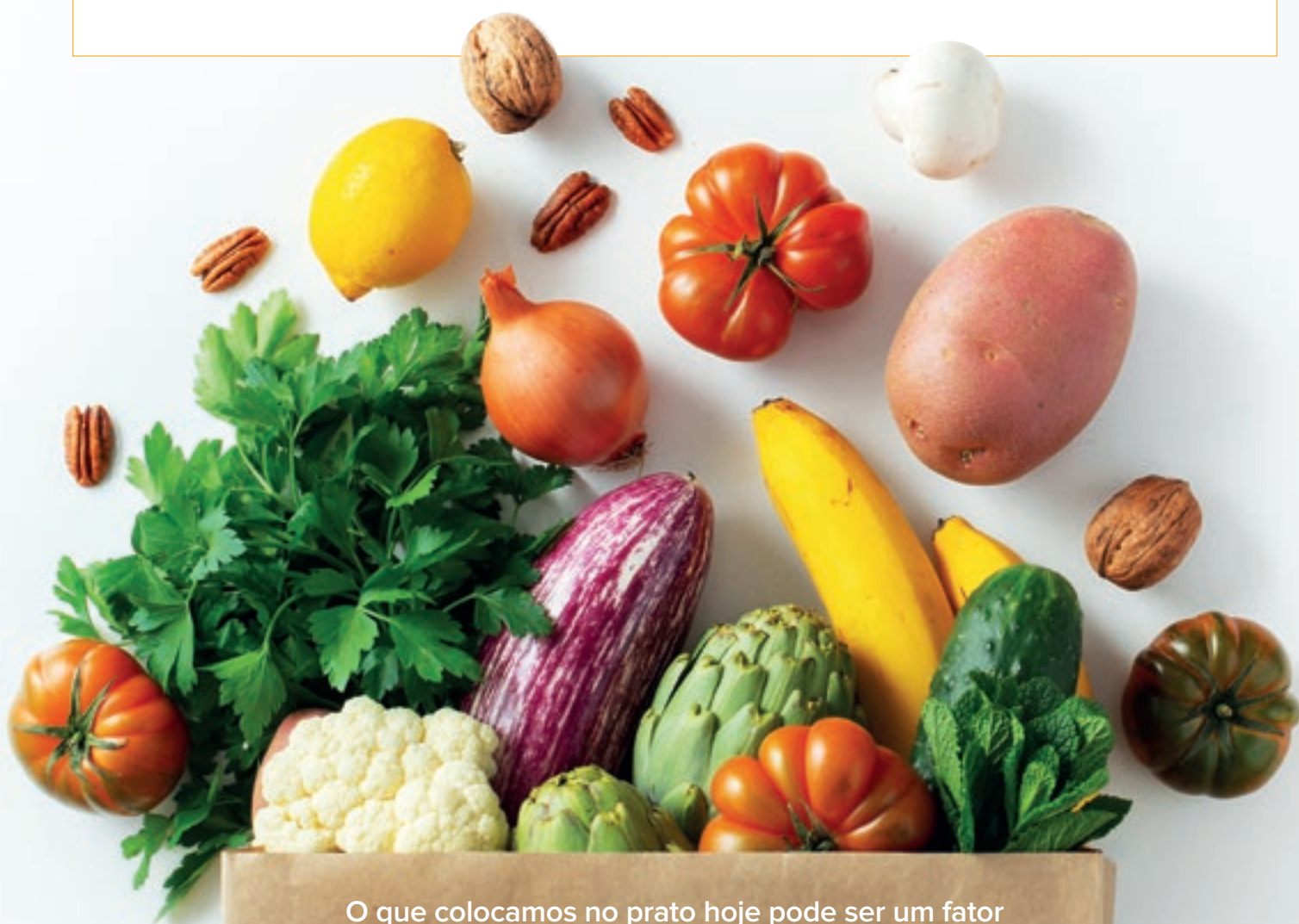
BIOLÓGICO

VEGAN

SEM
GLÚTEN



Como a alimentação de hoje influencia a saúde no futuro



O que colocamos no prato hoje pode ser um fator decisivo para o nosso futuro. Adotar uma alimentação equilibrada não é apenas uma escolha sensata; é um investimento consciente num envelhecimento ativo e numa melhor qualidade de vida.

Várias pesquisas apontam para o papel decisivo e fundamental dos hábitos alimentares na prevenção de doenças crônicas, na promoção da longevidade e na melhoria do bem-estar. Conheça as evidências científicas relevantes que mostram como cuidar agora da sua alimentação pode significar mais saúde no futuro.

ALIMENTAÇÃO E DOENÇAS CRÔNICAS: A LIGAÇÃO

A ciência é clara: o que comemos afeta diretamente a nossa saúde. Vários estudos revelam uma forte associação entre os hábitos alimentares e o desenvolvimento de doenças crônicas, como doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2, obesidade e até alguns tipos de cancro.

O estudo *The Global Burden of Disease Study*, de 2019, publicado na revista *The Lancet*, analisou dados de 195 países, e mostrou que dietas pobres em frutas, vegetais, grãos integrais e peixe são responsáveis por cerca de 11 milhões de mortes anuais em todo o mundo (o equivalente a 1 em cada 5 mortes a nível global).

A IMPORTÂNCIA DE OTIMIZAR O PLANO ALIMENTAR

Um estudo, publicado na revista *Nature Medicine*, em 2024, acom-



Dietas pobres em frutas, vegetais, grãos integrais e peixe são responsáveis por cerca de 11 milhões de mortes anuais em todo o mundo (o equivalente a 1 em cada 5 mortes a nível global).

SABIA QUE... O consumo elevado de alimentos ultraprocessados encontra-se ligado a um maior risco de mortalidade geral e de doenças cardíacas?

panhou participantes durante cerca de 30 anos, avaliando o impacto de padrões alimentares equilibrados na longevidade e no envelhecimento saudável. A conclusão foi que pessoas na meia-idade que aderiram a padrões alimentares ricos em alimentos de origem vegetal (como frutas, legumes, leguminosas e cereais integrais), com uma inclusão moderada de alimentos de origem animal, tinham uma probabilidade até 86% maior de atingir

os 70 anos com a saúde física, cognitiva e mental preservada. Já os participantes que tinham outros tipos de dieta, menos rigorosos, a probabilidade de atingir os 70 anos de forma saudável variava entre 45% e 80%.

ULTRAPROCESSADOS: ALIMENTOS A EVITAR

Os alimentos ultraprocessados englobam um conjunto de produtos, que passam por diferentes técnicas de processamento industrial. Estes produtos são, frequentemente, ricos em açúcar, sal e gorduras saturadas, sendo, pelo contrário, pobres em fibra e vitaminas. Evidências sugerem que o seu consumo em excesso está associado a inflamação crónica e alterações da microbiota intestinal.

Segundo uma estimativa publicada em 2021, a ingestão média calórica proveniente de alimentos ultraprocessados (sólidos e líquidos) em adultos na Europa é de cerca de 562 kcal/dia, representando uma percentagem média de

As nossas sugestões



Multivitaminas e minerais VIDA CELEIRO
60 comprimidos
PVP: €28,99
Suplemento alimentar



Vitamina B12 (metilcobalamina) SOLGAR
30 comprimidos
PVP: €17,31
Suplemento alimentar



Vitamina D3 4000 UI VIRIDIAN
90 cápsulas
PVP: €32,99
Suplemento alimentar



Ómega 3 NOW
100 cápsulas
PVP: €16,20
Suplemento alimentar



Cabaz frescos biológico - semanal CELEIRO
7 kg
PVP: €23,90



27% da ingestão total de energia (entre os alimentos que mais contribuem para esta percentagem, destacam-se os produtos de pastelaria e os refrigerantes). Embora Portugal tenha um nível mais baixo do que a média europeia, o consumo de alimentos ultraprocessados tem vindo a aumentar nas últimas décadas, sobretudo entre os adolescentes.

Uma investigação, publicada no BMJ (*British Medical Journal*), em 2024, analisou mais de 200 mil adultos, e reforçou o alerta: o consumo elevado de alimentos ultraprocessados encontra-se ligado a um maior risco de morta-

tado no *European Congress on Obesity* (maio de 2025) e liderado por investigadores da Universidade de Lund (Suécia), acompanhou 620 mil pessoas ao longo de duas décadas. No final, revelou dados preocupantes: os participantes que se tornaram obesos antes dos 30 anos apresentaram um aumen-

to de 79% no risco de morte prematura, nos homens, e 84% nas mulheres, em comparação com aqueles que não ganharam peso na idade adulta jovem.

Esta pesquisa mostrou que ganhar peso extra no início da idade adulta tem um impacto mais significativo no risco de mortalidade, quando comparado com o

TOME NOTA: Nunca é tarde para começar a fazer escolhas alimentares adequadas. Independentemente da idade, melhorar o padrão alimentar tem sempre um impacto positivo na sua saúde.



Uma pesquisa mostrou que ganhar peso extra no início da idade adulta tem um impacto mais significativo no risco de mortalidade, quando comparado com o ganho de peso em idades mais avançadas.

tidade geral e de doenças cardíacas. De acordo com esta revisão, os indivíduos com maior consumo de alimentos ultraprocessados apresentaram um risco aproximadamente 21% superior de mortalidade geral e um aumento entre 40 e 66% no risco de doenças cardíacas, obesidade e diabetes tipo 2, em comparação com aqueles que consumiam menos produtos processados.

OBESIDADE ANTES DOS 30: AS CONSEQUÊNCIAS

Um estudo focado no tema da obesidade na juventude e mortalidade precoce, apresen-

ganho de peso em idades mais avançadas. Embora o ganho de peso após os 30 anos também aumente o risco, o impacto é significativamente mais grave quando o excesso de peso se instala no início da vida adulta.

E O PAPEL DOS SUPLEMENTOS?

Embora o ideal seja obter todos os nutrientes através da alimentação, em situações específicas pode ser necessário complementá-la, obtendo um reforço para atingir todas as necessidades nutricionais do organismo. Os suplementos alimentares, embora não sejam substitutos de uma alimentação equilibrada, podem ajudar a corrigir carências nutricionais e a manter uma ingestão adequada de certos nutrientes – como, por exemplo, ferro, vitamina D, vitamina B12 ou ómega 3.

A solução ideal, no entanto, é aquela que começa no prato, com a prática de uma alimentação completa, variada e equilibrada, e que recorre à suplementação, se e quando necessário, com base numa avaliação da situação em particular e de preferência com a orientação do profissional de saúde. ♥

PÁGINA 14



Aceita o desafio?

Cuidar cedo da nossa alimentação é uma das formas mais eficazes de garantir uma vida longa, com energia e menos doenças. Para ajudar neste processo, aceite o desafio e descubra as principais dicas para desenvolver melhores hábitos alimentares (ver página 14 desta edição). Comece com pequenas mudanças hoje, que podem levar a grandes conquistas no futuro.

vidaceleiro



BURGUERS VEGETARIANOS E BIOLÓGICOS





15 DICAS PARA COMEÇAR A DESENVOLVER MELHORES HÁBITOS ALIMENTARES

Mudar hábitos alimentares pode parecer um desafio, mas pequenas atitudes fazem toda a diferença. Damos-lhe 15 dicas práticas para melhorar a sua alimentação de forma simples.

Em Portugal, os padrões alimentares pouco saudáveis continuam a ser uma das principais causas da perda de anos de vida com qualidade. Adotar uma alimentação equilibrada é essencial para preservar a saúde e prevenir doenças crónicas, como a obesidade, a diabetes tipo 2 e as doenças cardiovasculares.

Desenvolver hábitos alimentares mais saudáveis pode ser simples se forem feitas alterações práticas, adaptadas ao ritmo e às rotinas do dia a dia. Indicamos-lhe algumas dicas práticas para começar a incluir no seu quotidiano e, assim, melhorar a alimentação de forma gradual:

1.

Aumente o consumo de fruta, hortícolas e cereais integrais

→ Inclua estes alimentos em todas as refeições, para garantir o aporte de fibra, vitaminas e minerais. Privilegie a variedade de cores e texturas, e escolha fruta e hortícolas da época, de preferência biológicos. Substitua cereais refinados (como pão branco, arroz ou cereais açucarados) por versões integrais, como aveia, quinoa, arroz integral ou massa integral, que favorecem o trânsito intestinal e prolongam a saciedade.

2.

Inclua mais leguminosas no dia a dia

→ Feijão, lentilhas, grão-de-bico e ervilhas são importantes fontes de proteína vegetal, fibra e minerais essenciais. Integre-as em sopas, saladas, estufados ou como acompanhamento ajuda a diversificar a alimentação e a reduzir o consumo de carne, o que traz benefícios para a saúde e para o meio ambiente.

3.

Inclua alimentos fonte de proteína em todas as refeições

→ Inclua proteína não só nas refeições principais, mas também no pequeno-almoço e nos lanches. Distribua-a ao longo do dia para aumentar a saciedade, preservar a massa muscular e otimizar a absorção dos aminoácidos. Alimentos como ovos, lacticínios, leguminosas, frutos oleaginosos, tofu, peixe ou carne magra, são opções que pode incluir nas suas refeições.

4.

Escolha fontes saudáveis de gordura

→ Reduza o consumo de gorduras saturadas presentes em enchidos, fritos e pastelaria industrial. Prefira gorduras insaturadas, como o azeite virgem extra, frutos secos, sementes e peixes gordos, como sardinha e salmão, que promovem a saúde cardiovascular.

5.

Consuma regularmente alimentos fermentados

→ Alimentos como o iogurte natural, o kefir ou vegetais fermentados (como o chucrute ou o kimchi) contribuem para o equilíbrio da microbiota intestinal. Uma flora intestinal saudável está cada vez mais associada a melhor digestão e bem-estar mental.

6.

Inclua mais refeições vegetarianas

→ Planeie 2 a 3 refeições vegetarianas completas, combinando cereais integrais, hortícolas e leguminosas (ex: cozidas, tofu, tempeh ou falafel). Esta prática ajuda a diversificar a alimentação e a reduzir a ingestão de produtos de origem animal.

7.

Use ervas aromáticas e especiarias

→ O excesso de sal está associado a hipertensão arterial e aumento do risco cardiovascular. Uma boa prática é reduzir gradualmente a quantidade de sal usada na confeção dos pratos e dar preferência ao uso de ervas aromáticas, especiarias, alho, cebola ou limão, para dar sabor às refeições.

8.

Reduza o consumo de alimentos ultraprocessados

→ Produtos como refrigerantes, snacks embalados e charcutaria são, muitas vezes, pobres em nutrientes essenciais e ricos em aditivos, sal, açúcar e gorduras pouco saudáveis. Dê preferência a alimentos frescos ou minimamente processados, para uma alimentação mais equilibrada.

9.

Faça uma lista de compras ajustada ao planeamento

→ Com as refeições definidas, elaborar uma lista torna-se mais rápido e eficaz. Comprar apenas o necessário evita decisões por impulso, reduz o desperdício e permite utilizar alimentos frescos e adequados ao que se vai cozinhar. Verificar o que há em casa antes de sair é essencial para saber o que realmente precisa.

10.

Planeie e prepare refeições com antecedência

→ Definir as refeições da semana ajuda a evitar decisões impulsivas e opções rápidas e menos saudáveis. Escolha um dia na semana para preparar ou adiantar alguns alimentos (cozer leguminosas, lavar hortícolas ou congelar porções de refeições prontas). Esta estratégia facilita a adoção de bons hábitos alimentares no dia a dia.

11.

Controle o tamanho das porções

→ A quantidade de alimento ingerido é tão importante quanto a sua qualidade. Ajustar as porções ao apetite real, respeitando os sinais de fome e saciedade, contribui para evitar excessos e para manter um peso adequado.

12.

Mantenha horários regulares para as refeições

→ Manter uma rotina alimentar com horários consistentes ajuda a controlar o apetite, evita o petiscar ao longo do dia e facilita a digestão. Saltar refeições pode aumentar a fome e levar a escolhas menos equilibradas mais tarde.

13.

Pratique uma alimentação consciente

→ Comer com atenção, sem distrações (como telemóveis ou televisão), melhora a experiência alimentar e ajuda a reconhecer melhor os sinais do corpo, evitando o consumo inconsciente e exagerado.

14.

Leia e interprete os rótulos alimentares

→ A lista de ingredientes encontra-se sempre por ordem decrescente (do maior para o mais pequeno), o que indica que o primeiro ingrediente se encontra sempre em maior quantidade. O ideal será procurar listas curtas e constituídas por ingredientes que reconhece facilmente. Na tabela nutricional, dê atenção ao teor de sal, gorduras saturadas e açúcares – para interpretar estes valores, utilize o semáforo nutricional como ajuda.

15.

Água como bebida de eleição

→ A hidratação adequada é essencial ao bom funcionamento do organismo. Opte pela água em vez de refrigerantes ou outras bebidas açucaradas, que acrescentam calorias vazias à alimentação. ♥



Adotar uma alimentação equilibrada

É ESSENCIAL PARA PRESERVAR A SAÚDE E PREVENIR DOENÇAS CRÓNICAS, COMO A OBESIDADE, A DIABETES TIPO 2 E AS DOENÇAS CARDIOVASCULARES

As nossas sugestões



Cabaz frescos biológicos - semanal
CELEIRO
7 kg
PVP: €23,90



Tempero mix salicórnica
GAMPO
50 g
PVP: €3,99



Lombos de salmão biológico
VIDA CELEIRO
250 g
PVP: €11,80



Chucrute com beterraba e gengibre biológico
VIDA CELEIRO
270 g
PVP: €3,89



Falafel mistura instantânea vegana biológica
ISWARI
250 g
PVP: €5,99



Uma alternativa ao café

Pode ser consumida em saladas, refogados e sopas, mas ganhou popularidade como alternativa ao café. Conheça esta planta.

A chicória (*Cichorium intybus*) é uma planta de sabor levemente amargo, consumida tanto pelas folhas como pela sua raiz. Ganhou grande popularidade como alternativa ao café, especialmente para aqueles que desejam reduzir ou eliminar o consumo de cafeína.

PRINCIPAIS CARACTERÍSTICAS NUTRICIONAIS

→ **Rica em fibras (especialmente inulina):** A inulina é um tipo de fibra solúvel que contribui para o equilíbrio da microbiota intestinal, favorecendo o bom funcionamento digestivo, e ajudando na prevenção de problemas, como prisão de ventre e síndrome do intestino irritável;

→ **Fonte de vitaminas e minerais:** A chicória contém vitaminas A, B6, C, D e K, além de minerais

como potássio, cálcio, magnésio, fósforo e ferro, fundamentais para a saúde a diversos níveis;

→ **Ação antioxidante:** Com antioxidantes como compostos fenólicos, flavonoides e carotenoides, a chicória ajuda a combater os radicais livres;

→ **Pode ajudar no controlo glicémico:**

O consumo regular da chicória contribui para a redução da absorção de hidratos de carbono, auxiliando no controlo dos níveis de açúcar no sangue e ajudando na prevenção da diabetes e na resistência à insulina.

VANTAGENS DA CHICÓRIA COMO ALTERNATIVA AO CAFÉ

O “café de chicória” é uma alternativa para quem deseja um sabor encorpado, mas sem cafeína. As principais vantagens

do seu consumo em detrimento do café são:

→ **Naturalmente sem cafeína:**

Ideal para pessoas sensíveis à substância ou que sofrem de problemas como insónias, ansiedade, hipertensão ou problemas cardíacos. Pode ser consumida a qualquer hora do dia, inclusive à noite, sem interferir com o sono. Para as mulheres grávidas, consiste numa alternativa interessante, pois devem moderar o consumo de café;

→ **Sabor próximo ao do café:**

O processo de torrefação da raiz desenvolve um sabor rico e amargo, proporcionando uma experiência sensorial semelhante à do café, mas sem os efeitos colaterais da cafeína;

→ **Versatilidade de consumo:**

A chicória pode ser preparada pura, combinada com outros ingredientes, como a cevada, o centeio, a aveia, o cacau ou a canela;

→ **Benefícios a nível digestivo:**

O consumo regular pode favorecer a digestão e o equilíbrio intestinal. Em caso de acidez gástrica, o café de chicória é preferível ao café. ♥



ALTERNATIVA AO CAFÉ

A raiz da chicória, quando torrada e moída, pode ser preparada de modo semelhante ao café tradicional. O chamado “café de chicória” tornou-se uma escolha viável para quem deseja uma bebida quente, de sabor encorpado, porém completamente livre de cafeína.

As nossas sugestões



Chicória instantânea biológica
CRASTAN
100 g
PVP: €6,34



Chicória instantânea com cacau bio
FAVRICHON
125 g
PVP: €8,89



Chicória instantânea com aveia bio
FAVRICHON
100 g
PVP: €7,99



Chicória instantânea bio
CRASTAN
10 cápsulas
PVP: €4,09

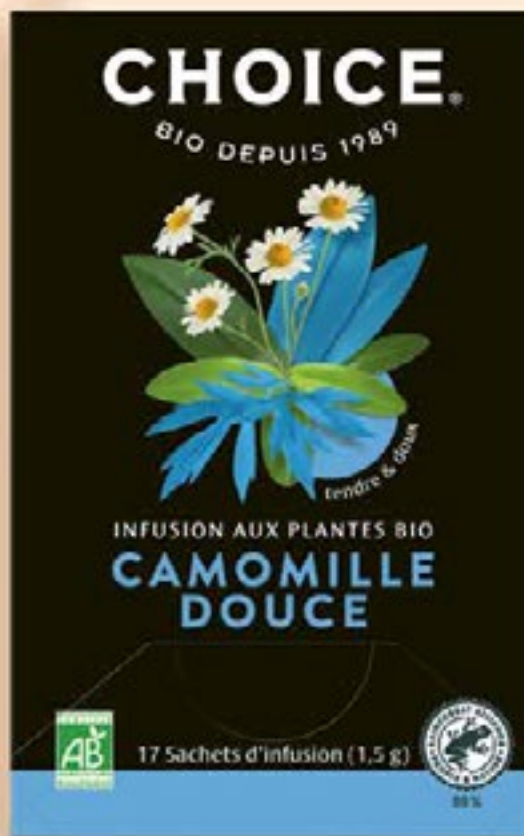


Chicória instantânea bio
CRASTAN
15 cápsulas
PVP: €4,99

YOGITEA®

BIOLOGICO

DUAS MARCAS, UMA MISSÃO



100% biológico
100% sabor autêntico
100% de compromisso com o desenvolvimento sustentável





Celeiro

NUTRIÇÃO



Eduque o paladar do seu filho desde o início

O paladar das crianças educa-se desde antes de nascerem, na gestação. Saiba como o fazer e a importância dos primeiros mil dias de vida para o paladar do seu filho.

Os primeiros mil dias de vida, desde a conceção até aos dois anos, representam um período decisivo para o crescimento, desenvolvimento e saúde futura da criança. Nesta janela única, a nutrição assume um papel determinante, influenciando não só o desenvolvimento físico e cognitivo, mas também a prevenção de doenças crónicas, como obesidade, diabetes e doenças cardiovasculares.

INFLUÊNCIA NA GRAVIDEZ

Durante a gravidez, a alimentação da mãe influencia desde cedo o paladar do bebé, preparando-o para aceitar uma maior diversidade de sabores após o nascimento. As papilas gustativas

começam a formar-se nas primeiras semanas e, por volta da 14.^a semana, o bebé já é capaz de distinguir sabores.

Uma dieta materna equilibrada e diversificada contribui para

uma maior recetividade futura a alimentos nutricionalmente mais ricos, como frutas e legumes, promovendo a construção de hábitos alimentares saudáveis desde os primeiros anos de vida.

As nossas sugestões



Papa de trigo espelta biológica (4M)
HOLLE
250 g
PVP: €4,19



Puré de batata, ervilha e curgete biológico
HOLLE
190 g
PVP: €1,63



Puré de legumes biológico 6M
HOLLE
190 g
PVP: €1,63



Papa muesli bio (6M)
HOLLE
250 g
PVP: €4,69



Papa primeiros cereais sem glúten (6M)
HOLLE
250 g
PVP: €4,69

A INTRODUÇÃO ALIMENTAR E A FORMAÇÃO DO PALADAR

A partir dos 6 meses, o leite materno ou a fórmula, por si só, não satisfaz todas as necessidades nutricionais do bebê, especialmente em nutrientes como ferro, zinco e vitaminas do complexo B. A fase de diversificação alimentar, período em que se introduzem gradualmente novos alimentos até a criança aderir ao padrão alimentar da família, é uma oportunidade essencial para ampliar a diversidade de sabores e promover hábitos saudáveis.

A exposição precoce e repetida a diferentes alimentos aumenta a aceitação a longo prazo. A rejeição inicial, sobretudo a sabores amargos, é comum e temporária. Manter a variedade e evitar a monotonia ajuda a combater o receio de novos alimentos (neofobia alimentar), fenômeno típico entre os 2 e os 6 anos.

Optar por preparações simples, com pouco sal e sem açúcar, é fundamental. Sempre que possível, dando preferência a alimentos frescos, biológicos e sazonais, que oferecem uma melhor qualidade nutricional e um sabor mais autêntico.

TOME NOTA

É A PARTIR DOS PRIMEIROS MOMENTOS À MESA QUE SE CRIAM HÁBITOS QUE PERDURAM.

PREFERÊNCIAS INATAS: O QUE INFLUENCIA O PALADAR

Embora o paladar infantil seja naturalmente mais atraído por sabores doces, uma predisposição que facilita a aceitação espontânea do leite materno, esta preferência inata pode tornar-se um obstáculo à diversificação alimentar se for reforçada precocemente através de alimentos com elevado teor de açúcares simples.

A exposição frequente a alimentos processados e snacks açucarados dificulta a aceitação de sabores mais complexos, e está associada a um maior risco de obesidade infantil e cáries dentárias. Por

isso, é essencial limitar o consumo de açúcar adicionado e alimentos processados desde os primeiros meses, respeitando o desenvolvimento natural do paladar.

Para garantir um crescimento e desenvolvimento saudáveis, é fundamental oferecer uma alimentação completa e variada. Seguir os princípios da Roda dos Alimentos ajuda a assegurar este equilíbrio, promovendo a inclusão de todos os grupos alimentares nas proporções adequadas a cada fase do desenvolvimento.

É importante garantir o aporte de nutrientes-chave como proteínas (essenciais ao crescimento), ferro (importante para o desenvolvimento cognitivo), cálcio e vitamina D (para ossos e dentes saudáveis), vitaminas do complexo B (que apoiam a produção de energia e a função neurológica),



ácidos gordos ômega 3 (benéficos para o cérebro e para a visão), bem como fibras e antioxidantes (que reforçam o sistema imunitário e promovem o bom funcionamento intestinal).

DICAS PRÁTICAS PARA EDUCAR O PALADAR DO SEU FILHO

→ **Ofereça variedade desde cedo:** Inclua uma ampla diversidade de legumes, frutas, cereais integrais e fontes de proteína, alternando sabores, cores e texturas.

Esta exposição estimula a curiosidade e amplia a diversidade de alimentos aceites;

→ **Respeite o ritmo e o apetite:** Esteja atento aos sinais de fome e saciedade, evitando forçar a ingestão;

→ **Seja um exemplo à mesa:** Os pais são modelos fundamentais. Uma alimentação equilibrada por parte dos adultos inspira as crianças a fazerem escolhas semelhantes;

→ **Evite utilizar alimentos como forma de recompensa:** Associar certos alimentos a comportamentos pode criar uma ligação emocional negativa ou excessiva com a comida;

→ **Crie um ambiente positivo à refeição:** Privilegie momentos em família, num ambiente tranquilo, sem distrações, como televisão, telemóveis ou tablets;

→ **Apresente novos alimentos com paciência:** É normal haver rejeição inicial, especialmente a sabores mais intensos ou amargos. A repetição é fundamental – podem ser necessárias várias tentativas até haver aceitação;

A exposição precoce e repetida a diferentes alimentos aumenta a aceitação a longo prazo. A rejeição inicial, sobretudo a sabores amargos, é comum e temporária.

→ **Reduza ao mínimo os alimentos processados, o sal e o açúcar:** Preparações mais simples são mais saudáveis e ajudam a preservar o sabor real dos alimentos.

Educar o paladar desde o início é essencial para cultivar uma relação positiva com os alimentos. Ao proporcionar opções equilibradas, variadas e ajustadas a cada fase do desenvolvimento, os pais contribuem para a construção de hábitos saudáveis e duradouros. ♥





Celeiro

NUTRIÇÃO

DICAS PARA INTRODUIZIR MAIS PROTEÍNA NA SUA DIETA



É essencial para o bom funcionamento do organismo. Conheça os alimentos ricos em proteína e como os incorporar na sua alimentação ao longo do dia.

A proteína é um nutriente essencial para o organismo, por ser fundamental para a construção, reparação e manutenção dos tecidos do nosso corpo. A partir da quarta década de vida, ocorre uma perda gradual de massa muscular, pelo que uma ingestão proteica adequada é fundamental para preservar a força e a vidade com o envelhecimento.

Indicamos-lhe como o fazer ao longo do dia.

APOSTE NO PEQUENO-ALMOÇO

Se gosta de smoothies, uma dica prática é acrescentar ao seu batido ingredientes proteicos, como a clara de ovo, o colagénio ou a

proteína em pó, seja à base de soro de leite ou de origem vegetal (como a ervilha e o arroz).

ESCOLHA, À REFEIÇÃO PRINCIPAL, UMA FONTE DE PROTEÍNA COM MENOS GORDURA

As proteínas de origem animal, principalmente a carne vermelha (vaca e porco), podem conter quantidades significativas de gordura saturada. Procure, por isso, realizar mais refeições à base de peixe ou aposte no consumo de soja e seus produtos derivados – como o tofu e o tempeh –, alimentos que oferecem proteína de qualidade com baixo teor em gordura saturada.

ADICIONE LEGUMINOSAS À SOPA OU SALADA

Experimente juntar à sua sopa ou salada uma porção de grão-de-bico, feijão, lentilhas ou até edamame (feijão de soja verde), cozidos ou ligeiramente tostados no forno. Cerca de 100 g de edamame ou de grão-de-bico fornecem cerca de 7 a 8 g de proteína.

INCLUA TAMBÉM UM ALIMENTO PROTEICO NOS LANCHES

Além de opções como iogurte ou queijo magro (ou as alternativas vegetais), existem outros alimentos que merecem destaque: as sementes e os frutos secos (sementes de chia ou de abóbora, amêndoas ou nozes) são ricos em proteína, mas também em ácidos gordos e fibra. Lembre-se, ainda, de que a alimentação diária deve ser variada e que a quantidade ideal de proteína depende de vários fatores, como o estado de saúde, composição corporal, nível de atividade física e objetivos individuais, sendo importante avaliar com um profissional de saúde ou nutricionista qual a ingestão proteica ajustada à sua situação. ❤️

FONTES DE PROTEÍNA

➤ CARNE, PEIXE, OVOS E LACTÍCIOS:

Fontes completas de proteína que fornecem todos os aminoácidos essenciais nas proporções ideais;

➤ LEGUMINOSAS, CEREAIS, FRUTOS SECOS E SEMENTES:

Apesar de isoladamente não conterem todos os aminoácidos essenciais, a combinação de diferentes fontes vegetais ao longo do dia (ex: arroz com feijão, quinoa com grão-de-bico, ou tofu com massa) assegura uma proteína de qualidade.

As nossas sugestões



Proteína soro de leite bio – sabor natural
DENSE
500 g
PVP: €39,54



Proteína vegetal em pó – sabor a chocolate
ON NUTRITION
684 g
PVP: €29,95



Clara de ovo líquida
VIDA CELEIRO
1 kg
PVP: €2,29



Grãos de soja edamame
CLEARSPRING
200 g
PVP: €3,10



TOME NOTA

Não concentre toda a proteína numa só refeição – distribuir a ingestão ao longo do dia irá melhorar o aproveitamento deste nutriente pelo corpo.



As proteínas contribuem para o crescimento e manutenção da massa muscular



1 porção
de Whey
=
24g de
proteína*

*100g de 100% Whey Protein sabor chocolate tem 70g de proteína e 372Kcal. Existem outros sabores disponíveis à venda. É importante seguir um regime alimentar variado, equilibrado e um estilo de vida saudável.



"DOPAMINE BREAKFAST"

Conhece este conceito?

A forma como iniciamos o dia pode influenciar a nossa disposição, concentração e até a capacidade de tomar decisões. Comece-o com equilíbrio.

O conceito emergente de “Dopamine Breakfast” propõe que a primeira refeição do dia inclua nutrientes que suportem os processos naturais de síntese e regulação da dopamina, contribuindo para um início de dia mais equilibrado e produtivo. Explicamos-lhe como pode pôr este conceito em prática.

PORQUE É TÃO IMPORTANTE O PEQUENO-ALMOÇO?

É a primeira oportunidade do dia para fornecer ao organismo os nutrientes essenciais à função cerebral. Quando equilibrado, promove energia sustentada, regula o apetite e apoia o ritmo circadiano, o “relógio biológico” que orienta os ciclos hormonais, o sono e a disposição. O período da manhã, em especial entre as 6h e as 10h, coincide com o pico natural

de produção de dopamina, estimulado pela luz solar e pelo período de jejum noturno. Incluir alimentos ricos em precursores e cofatores da dopamina pode ser uma forma natural de apoiar a sua síntese.

A omissão desta refeição, ou a escolha de alimentos nutricionalmente pobres, tem sido associada a maior sonolência, irritabilidade, menor desempenho cognitivo e maior ingestão calórica ao longo do dia.

O QUE É A DOPAMINA?

É um neurotransmissor produzido no cérebro, com funções cruciais na regulação da motivação, atenção, memória, humor e comportamento, orientado para objetivos. A sua síntese depende da presença de tirosina (um aminoácido presente em alimentos proteicos) e de

vários cofatores nutricionais, como a vitamina B6, ferro, magnésio e ácido fólico. Além destes, a saúde intestinal e a exposição à luz natural também influenciam a produção e a ação deste neurotransmissor.

UM PEQUENO-ALMOÇO COMPLETO

→ Fontes de proteína de qualidade

São fundamentais para fornecer aminoácidos essenciais, como a tirosina – o principal precursor da dopamina. Ajudam a promover a saciedade, evitando fome precoce e contribuindo para a estabilidade do apetite ao longo do dia.

INCLUA: Ovos, iogurte natural ou grego, queijo fresco magro, kefir, tofu ou proteína vegetal em pó (como ervilha, cânhamo ou arroz).

→ Hidratos de carbono complexos

Essenciais como fonte de energia de libertação lenta, ajudam a manter os níveis de glicose estáveis, o que favorece a concentração, o desempenho cognitivo e o humor.

SABIA QUE...?

A luz solar logo pela manhã é um dos estímulos mais poderosos para o equilíbrio hormonal e o bem-estar mental!

☞ SEMPRE QUE POSSÍVEL, TOME O PEQUENO-ALMOÇO PERTO DE UMA JANELA OU APROVEITE PARA FAZER UMA BREVE CAMINHADA AO AR LIVRE APÓS A REFEIÇÃO.

INCLUA: Flocos de aveia, pão integral, granolas sem adição de açúcar, trigo-sarraceno.

→ *Fruta rica em antioxidantes e vitamina B6*

A vitamina B6 é um cofator indispensável na conversão da tirosina em dopamina. Já os antioxidantes presentes nas frutas ajudam a combater o stresse oxidativo.

INCLUA: Banana (rica em vitamina B6 e triptofano), frutos vermelhos (ricos em antocianinas), abacate, kiwi, maçã com casca, pêssego.

→ *Ácidos gordos ómega 3*

Desempenham um papel central na saúde cerebral. Essenciais para a estrutura das membranas neuronais, favorecem a comunicação entre células nervosas e ajudam a modular a inflamação.

INCLUA: Nozes, sementes de linhaça

ou chia moídas, abacate, sementes de cânhamo.

→ *Alimentos fermentados*

São ricos em probióticos e em prebióticos naturais, que nutrem as bactérias benéficas do intestino. Uma flora intestinal equilibrada tem impacto direto na produção de neurotransmissores e no bem-estar emocional.

INCLUA: Kefir, kombucha, iogurte natural com probióticos, chucrute.

Um pequeno-almoço equilibrado é mais do que uma simples refeição, é o ponto de partida para um dia com mais energia, foco e bem-estar. Fornecer ao organismo, logo pela manhã, os nutrientes certos contribui para apoiar os processos naturais que regulam o humor, a concentração e a resposta ao stresse. ♥

As nossas sugestões



Super vegan protein
ISWARI
400 g
PVP: €18,99



Super vegan breakfast
alfarroba e avelã
ISWARI
750 g
PVP: €21,99



Despertar de buda
cacau cru bio
ISWARI
1 kg
PVP: €22,99



Iogurte grego
natural sem
gordura
FAGE
170 g
PVP: €1,99



Bio kefir
amêndoa
natural
NATUR GREEN
400 g
PVP: €3,35



Kefir vegetal
de coco
líquido bio
VIDA CELEIRO
250 g
PVP: €1,99



Neste outono aqueça os
seus dias com as
chicórias biológicas
da Favrichon





GUIA SOBRE O HPV

O que é, como se manifesta e o que fazer em caso de diagnóstico de HPV.

Estima-se que 75% a 80% da população sexualmente ativa já contraiu o vírus do papiloma humano (HPV) em alguma fase da sua vida. Apesar de ter uma maior incidência em mulheres, também afeta homens. Na maioria dos casos, a presença do HPV é silenciosa, tendo o sistema imunitário capacidade de o eliminar. Saiba mais sobre este vírus.

O QUE É O HPV?

É uma das infeções sexualmente transmissíveis mais comuns a

nível mundial, ocorrendo frequentemente em faixas etárias mais novas, nomeadamente entre os 15 e os 25 anos, e também durante os primeiros 10 anos de início da atividade sexual.

TIPOS DE HPV E MANIFESTAÇÕES CLÍNICAS

Atualmente, conhecem-se mais de 200 tipos diferentes de HPV, dos quais cerca de 40 infectam preferencialmente o trato anogenital. Estes vírus dividem-se entre vírus

de baixo, intermédio e alto risco. O aparecimento de condilomas, verrugas genitais e alterações leves no colo do útero, sem potencial para evolução, são exemplos de manifestações associadas ao contágio por vírus de baixo risco.

No caso de transmissão de HPV de risco intermédio, a ciência ainda não consegue garantir se o risco de alterações malignas é alto ou baixo. Relativamente às infeções de alto risco, estão fortemente associadas a lesões que, se não

forem devidamente vigiadas e tratadas, podem progredir para diferentes tipos de cancro.

IMPORTÂNCIA DA VACINAÇÃO

Atualmente, em Portugal, a vacinação contra o HPV faz parte do Programa Nacional de Vacinação, e a sua administração é recomendada para raparigas e rapazes aos 10 anos. O principal objetivo da vacinação consiste na prevenção, a longo prazo, do cancro do colo do útero (CCU) e, a médio prazo, na prevenção das lesões precursoras do mesmo.

É de salientar que a vacinação também previne as neoplasias precursoras da vulva e vagina, assim como de outros cancros relacionados com o HPV. Neste sentido, é fundamental a promoção da vacina em idades precoces e antes de se iniciar a atividade sexual.

TENHO HPV, E AGORA?

Após a realização dos meios de diagnóstico, é possível identificar as alterações das células do colo do útero, permitindo o seu tratamento e vigilância. Quando a infeção é persistente e não é devidamente seguida, esta poderá evoluir para CCU. Geralmente, a sua evolução leva entre 15 e 20 anos. Já em mulheres com sistema imunológico mais debilitado (inclusive mulheres portadoras do vírus VIH) esse processo pode ocorrer entre 5 e 10 anos.

O TRATAMENTO

Não se conhecem ainda medicamentos que eliminem o vírus do organismo. No entanto, há intervenções que podem ser realizadas,

GRUPOS MAIS VULNERÁVEIS AO HPV

→ GRÁVIDAS, PESSOAS COM O SISTEMA IMUNITÁRIO DEBILITADO E INDIVÍDUOS COM MAIOR NÚMERO DE PARCEIROS SEXUAIS E QUE NÃO UTILIZAM PROTEÇÃO APRESENTAM UM MAIOR RISCO DE INFECÇÃO POR HPV

nomeadamente, medicamentos de aplicação local (tópica), eletrocirurgia laser, crioterapia e excisão cirúrgica, que incidem diretamente nas lesões.

Eis alguns exemplos que têm sido revolucionários:

→ A marca **Procare** foi pioneira no tratamento para prevenir e tratar as lesões cervicais e anais de baixo grau, e apresenta a gama **Papilocare**® com os seguintes produtos:

O gel vaginal Papilocare®, de tratamento local, demonstrou, em estudos clínicos, uma taxa de sucesso muito elevada: cerca de 88% das mulheres tratadas apresentaram regressão das lesões cervicais e mais de 63% deixaram de apresentar HPV de alto risco após 6 meses de utilização.

Em estudos realizados em contexto real, os resultados mantiveram-se consistentes, com 77% das utilizadoras a apresentar regressão das lesões e 71% a eliminar o vírus até 12 meses.

O Papilocare® Immunocaps, um suplemento alimentar com atuação sistémica, contém uma fórmula à base de extrato de Reishi, conhecida por ajudar a reforçar o sistema imunitário e a manter o equilíbrio das membranas mucosas, elementos essenciais para combater o HPV de forma eficaz.

→ O **Coriolus versicolor** é um cogumelo com ação imunomoduladora, utilizado como suplemento alimentar para apoiar o sistema imunitário. Os seus compostos ativos estimulam células de defesa e ajudam o organismo a eliminar infeções virais persistentes, como o HPV. Em estudos clínicos, a suplementação com Coriolus versicolor levou à regressão de



PERCENTAGEM ESTIMADA DE POPULAÇÃO

SEXUALMENTE ATIVA QUE JÁ CONTRAIU O VÍRUS DO PAPILOMA HUMANO (HPV) EM ALGUMA FASE DA SUA VIDA.

As nossas sugestões



Papilocare gel vaginal PROCARE HEALTH
21 X 5 ml cápsulas
PVP: 52,40€



Papilocare Immuno PROCARE HEALTH
30 cápsulas
PVP: 28,57€
Suplemento alimentar

lesões cervicais em mais de 70% dos casos e à eliminação do vírus em até 90% das mulheres tratadas, mostrando--se uma opção eficaz no apoio ao tratamento do HPV.

A IMPORTÂNCIA DO ACOMPANHAMENTO MÉDICO

Após o diagnóstico de HPV, é fundamental manter um acompanhamento médico regular. O controlo contínuo permite identificar rapidamente qualquer alteração nas células do colo do útero, possibilitando um tratamento precoce e eficaz. Ignorar essa vigilância pode aumentar o risco de progressão para lesões mais graves e até para o desenvolvimento de cancro. Por isso, não deixe de consultar o seu médico e realizar os exames recomendados.

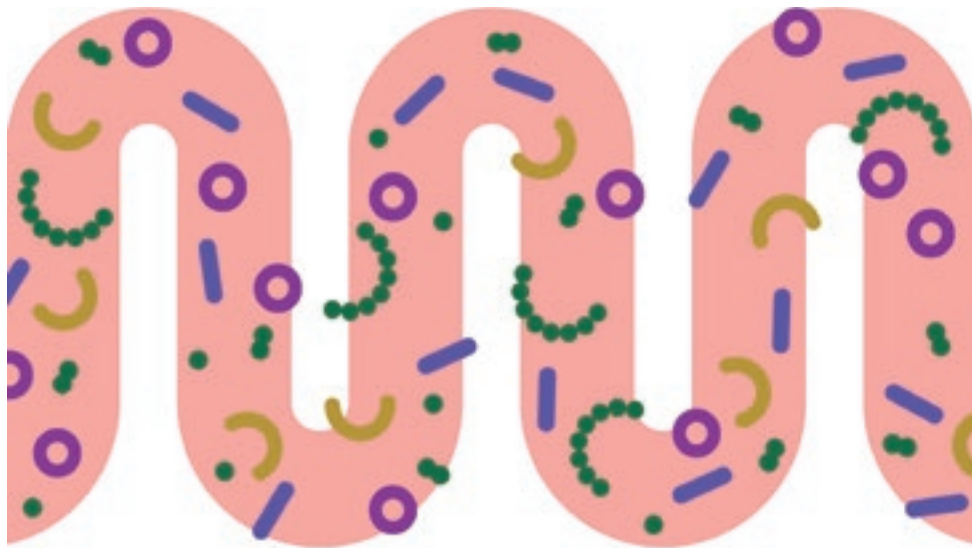
Embora ainda não exista uma cura definitiva para a infeção por HPV, a conjugação de medidas preventivas, como a vacinação, com o acompanhamento médico e o uso de tratamentos e suplementos que fortalecem o sistema imunitário mostram-se bons aliados para controlar a evolução da doença e reduzir os riscos associados. ♥

Em Portugal, a vacinação contra o HPV faz parte do Programa Nacional de Vacinação, e a sua administração é recomendada para raparigas e rapazes aos 10 anos.



Celeiro

SAÚDE E BEM-ESTAR



MICROBIOTA INTESTINAL: um ecossistema que trabalha para si

É formada por uma imensa e diversificada comunidade de microrganismos que vivem no nosso intestino.

Bactérias, fungos e vírus estão entre os seus principais componentes e exercem funções essenciais para manter o equilíbrio e a saúde do organismo.

Os microrganismos que compõem a microbiota intestinal protegem-nos de agentes patogénicos, ajudam na digestão, promovem a absorção de minerais, sintetizam vitaminas, regulam o apetite e a saciedade e influenciam ainda o nosso humor e comportamento. Tal como as impressões digitais, a microbiota é

única em cada indivíduo. Esta singularidade justifica o porquê de reagirmos de forma tão diferente a alimentos, medicamentos e até mesmo a doenças. Perfis microbianos distintos podem estar na origem de intolerâncias alimentares, doenças inflamatórias ou respostas divergentes a dietas e terapias.

As nossas sugestões



**Kefir bio cabra
VIDA CELEIRO**
420 g
PVP: €3,09



**Kombucha
bio original
VIDA CELEIRO**
370 ml
PVP: €1,79



**L-Glutamina
1000 Mg
VIDA CELEIRO**
60 comprimidos
PVP: €16,99
Suplemento alimentar



**Advanced multi-
billion dophilus
VIDA CELEIRO**
60 cápsulas
PVP: €32,98
Suplemento alimentar

QUANDO EXISTE DESEQUILÍBRIO NO ECOSISTEMA

Quando ocorre disbiose intestinal, ou seja, um desequilíbrio marcado pela redução das bactérias benéficas e pela proliferação das prejudiciais, podem surgir sintomas como distensão abdominal, gases, diarreia, obstipação, dor abdominal e até mau hálito. Nestes casos, é essencial cuidar da microbiota através de uma alimentação saudável, com foco no consumo de fibras, e pobre em produtos ultraprocessados, gorduras saturadas e açúcares.

ALIADOS DA MICROBIOTA INTESTINAL

Opções que podem ajudar a regular a microbiota intestinal:

➤ **Kefir e kombucha:** O kefir e a kombucha são bebidas fermentadas com propriedades probióticas que podem ajudar a restaurar o equilíbrio da microbiota intestinal. O kefir, rico em bactérias benéficas, tem demonstrado reduzir inflamações, melhorar a digestão e aliviar sintomas como gases e diarreia. A kombucha, fermentada a partir de chá, contém microrganismos vivos e compostos bioativos com potencial para inibir bactérias patogénicas e favorecer um ambiente intestinal saudável.

➤ **Glutamina:** É um aminoácido fundamental para a manutenção da integridade da barreira intestinal, pois é a principal fonte de energia de células que revestem o intestino. A suplementação com glutamina tem demonstrado reduzir a permeabilidade intestinal e promover a recuperação da mucosa após lesões ou inflamação, contribuindo assim para melhorar a disbiose.

➤ **Probióticos:** São microrganismos vivos, geralmente estirpes de bactérias, que, quando consumidos em quantidades adequadas, colonizam o intestino e ajudam a restabelecer o equilíbrio da microbiota. Competem com as bactérias patogénicas, produzem substâncias antimicrobianas, melhoram a função da barreira intestinal e modulam o sistema imunitário, reduzindo inflamações e sintomas associados à disbiose. ♥



CUIDE DA SUA MICROBIOTA INTESTINAL

➤ **CUIDAR DA
MICROBIOTA É
CUIDAR DA SAÚDE.**

PEQUENAS ESCOLHAS
DIÁRIAS PODEM
FAZER UMA GRANDE
DIFERENÇA NO
BEM-ESTAR A
LONGO PRAZO.



THE BRIDGE
LA FAMIGLIA ORGANIC

ALTERNATIVAS AO IOGURTE

BIOLÓGICAS | SEM LACTOSE | CREMOSOS

NOVIDADE



À BASE DE AVEIA

**CONHEÇA A NOVA GAMA DE AVEIA COM
DIVERSOS SABORES DISPONÍVEIS**



Tiroide: nutrientes essenciais

Entre outras funções, regula a velocidade do metabolismo e os níveis de energia, sendo que aquilo que comemos é importante para o seu bom funcionamento.

A tiroide é um órgão que se encontra na região central do pescoço. Produz hormonas tiroideas, a T3 e a T4, que são responsáveis por regular a velocidade do metabolismo, os níveis de energia, entre outras funções no organismo.

A normal função da tiroide depende de vários fatores, mas sabe-se que a dieta desempenha um papel importante ao fornecer ao organismo vários micronutrientes necessários para a produção de hormonas da tiroide.

CONDIÇÕES COMUNS

Existem algumas condições que afetam a tiroide. As mais comuns são:

Hipotiroidismo: Quando a tiroide funciona menos do que o esperado.

Causas:

→ Doenças autoimunes, em que as células imunitárias "atacam" erradamente a tiroide (ex.: tiroidite de Hashimoto);

→ Défice de iodo no organismo (mais comum).

Hipertiroidismo: Quando a tiroide funciona mais do que o esperado.

Causas:

→ Doenças autoimunes que levam à produção excessiva de hormonas tiroideas (ex.: Doença de Graves);

→ Nódulos na tiroide (o mais comum) que conduzem a um aumento da atividade da tiroide;

→ Excesso de iodo no organismo.

Bócio: Quando ocorre um aumento da glândula tiroideia, podendo tanto ter um funcionamento normal, como aumentado ou diminuído.

Causas:

→ Défice de iodo no organismo (mais comum);

→ Inflamação da tiroide.

CONSIDERAÇÕES SOBRE O IODO

A ALIMENTAÇÃO MAIS ADEQUADA NO CASO DE UMA DOENÇA DA TIROIDE TEM DE TER EM CONSIDERAÇÃO SE A PESSOA PRECISA DE EVITAR OU NÃO ALIMENTOS RICOS EM IODO.

☞ **No caso de hipotiroidismo, o consumo de alimentos com este mineral pode ser útil;**

☞ **No caso de um hipertiroidismo, deve ser vigiado ou evitado.**

A normal função da tiroide depende de vários fatores, mas a dieta desempenha um papel importante ao fornecer micronutrientes necessários à produção de hormonas.

MICRONUTRIENTES IMPORTANTES

Para um correto funcionamento da tireoide, é importante ter uma alimentação saudável. Mas existem determinados micronutrientes que são fundamentais para a tireoide, como:

iodo: Mineral fundamental para a produção das hormonas tiroideias T3 e T4. O défice deste mineral pode levar a um hipotireoidismo e o excesso a um hipertireoidismo.

Principais fontes alimentares:

ALGAS, PEIXE, MARISCO, MOLUSCOS, OVOS E SAL IODADO.

TOME NOTA

→ No caso de suspeita de alteração do funcionamento da tireoide, deve procurar sempre aconselhamento médico e nutricional, para obter uma orientação direcionada.

SELÉNIO: Atua como um antioxidante e ajuda a reduzir a quantidade de anticorpos em casos de doenças autoimunes da tireoide.

Principais fontes alimentares:

FRUTOS SECOS COMO A CASTANHA-DO-BRASIL, MARISCO, OVOS E CEREAIS INTEGRAIS.

FERRO: Necessário para a produção de hormonas tiroideias, sendo que o seu défice está associado a hipotireoidismo.

Principais fontes alimentares:

CARNE, PEIXE, OVOS, LEGUMINOSAS E LEGUMES DE FOLHA VERDE-ESCURA.

VITAMINA D: Importante para regular as respostas imunitárias em caso de doenças autoimunes da tireoide, na sua generalidade.

Principais fontes alimentares:

PEIXES GORDOS, OVOS E PRODUTOS LÁCTEOS. ♥

As nossas sugestões



S.A Kelp alga marinha
VIDA CELEIRO
90 comprimidos
PVP: €9,99
Suplemento alimentar



Vitamina D3 2200 Ui (55 Mcg)
SOLGAR
100 cápsulas
PVP: €27,50
Suplemento alimentar



Bisglicinato de ferro
VIDA CELEIRO
60 cápsulas
PVP: €9,99
Suplemento alimentar



Selénio 200 Mcg
VIRIDIAN
30 cápsulas
PVP: €9,29
Suplemento alimentar



Aloé Vera

calmante e hidratante

indicado para **pele seca e sensível**



certificação biológica



embalagem reciclada & reciclável



lista de ingredientes clara



ingredientes de origem vegetal



marca amiga dos animais



ações que apoiam o ambiente



CUIDAR DO CÉREBRO

o que evitar e o que incluir no prato

Descubra que hábitos alimentares podem comprometer a saúde cerebral, e explore alternativas que podem nutrir o cérebro a longo prazo.



A nutrição desempenha um papel fundamental no funcionamento do cérebro, influenciando diretamente a memória, a atenção, os níveis de energia e a clareza mental. Alguns alimentos, quando consumidos regularmente, podem ter um impacto negativo na saúde cerebral. Identificá-los e substituí-los por escolhas mais equilibradas podem fazer uma grande diferença no bem-estar e na performance mental, tanto no dia a dia como a longo prazo.

AÇÚCAR ADICIONADO E HÍDRATOS DE CARBONO REFINADOS

Os açúcares simples – presentes em refrigerantes, bolos e cereais refinados – estão ligados a uma menor densidade do hipocampo, uma área importante para a memória e para a aprendizagem. Além disso, estes alimentos com alto índice glicémico provocam picos rápidos de açúcar no sangue, seguidos de uma diminuição drástica, podendo afetar o humor, a concentração e a energia.

EM ALTERNATIVA, PREFIRA:

- Cereais integrais e leguminosas;
- Água com limão ou infusões naturais;
- Fruta fresca, especialmente morangos, framboesas, mirtilos e citrinos.

Estes alimentos disponibilizam energia de forma mais constante e são ricos em vitaminas do complexo B, antioxidantes e fibras – essenciais para o cérebro. Os antioxidantes, por exemplo, são conhecidos por ajudar a neutralizar os radicais livres, protegendo as células cerebrais do envelhecimento precoce.

GORDURAS SATURADAS E TRANS

As gorduras trans, muitas vezes referidas como “óleos parcialmente hidrogenados”, estão associadas a efeitos negativos na função cognitiva, enquanto o consumo excessivo de gorduras saturadas – especialmente provenientes de alimentos processados como *fast food*, pastelaria industrial ou *snacks* – pode prejudicar a comunicação entre os neurónios e promover a inflamação cerebral.

As nossas sugestões



Infusão energia natural
YOGI TEA
17 saquetas
PVP: €4,09



Mix frutos secos biológicos
NATUREFOODS
200 g
PVP: €5,59



Ómega 3
VIDA CELEIRO
90 cápsulas
PVP: €18,49
Suplemento alimentar



Mix curcuma biológico
VIDA CELEIRO
150 g
PVP: €4,79



Kombucha zero gengibre e limão biológica
CAPTAIN KOMBUCHA
1 l
PVP: €3,50

EM ALTERNATIVA, INCLUA:

- **Azeite virgem extra;**
- **Abacate;**
- **Frutos secos e sementes;**
- **Peixe gordo como salmão ou sardinha.**

Estes alimentos são ricos em gorduras saudáveis. O peixe gordo, as sementes e os frutos secos fornecem ômega 3, de origem animal e vegetal, respetivamente, sendo essenciais para a saúde do cérebro, ajudando a proteger contra a inflamação e a manter as funções cognitivas. Já o azeite e o abacate são fontes de gorduras monoinsaturadas, que contribuem para a manutenção da fluidez e funcionalidade das membranas celulares cerebrais.

ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS

O consumo frequente de alimentos ultraprocessados tem vindo a ser associado a alterações no humor e na função cognitiva. Estes produtos combinam ingredientes de baixo valor nutricional – como açúcar, sal,

O consumo excessivo de gorduras saturadas pode prejudicar a comunicação entre os neurónios e promover a inflamação.

aditivos e gorduras pouco saudáveis – que podem afetar a comunicação entre o intestino e o cérebro.

EM ALTERNATIVA, PRIORIZE:

- **Refeições preparadas em casa, simples, nutritivas e coloridas;**
- **Hortícolas verdes (espinafres, brócolos e couves frisadas);**
- **Alimentos como a curcuma e o gengibre.**

Estes alimentos oferecem uma maior diversidade nutricional, fornecendo vitaminas do complexo B, E e C, além de carotenoides como a luteína e a zeaxantina, compostos que suportam a função cerebral. A curcuma e o gengibre contêm compostos com ação antioxidante, ajudando a proteger as células cerebrais do stresse oxidativo.

ÁLCOOL EM EXCESSO

O consumo excessivo de álcool tem sido consistentemente associado a alterações estruturais e funcionais no cérebro. O álcool parece interferir na neurogénese (formação de novos neurónios), prejudicar a comunicação sináptica e contribuir para a inflamação cerebral, pelo que se torna importante diminuir o seu consumo.

EM ALTERNATIVA, EXPERIMENTE:

- **Infusões frias;**
- **Água aromatizada;**
- **Kombucha.**

Estas opções ajudam a manter uma boa hidratação e a promover o equilíbrio do organismo, contribuindo para o bem-estar do cérebro. ♥

SABIA QUE...

A PRÁTICA REGULAR DE EXERCÍCIO FÍSICO ESTIMULA A CRIAÇÃO DE NOVOS NEURÓNIOS E MELHORA A MEMÓRIA, O HUMOR E A DISPOSIÇÃO MENTAL?

demeter

MOGLI
WACHSE WILD

opções
doces

opções
salgadas

ideal para
levar consigo

Snacks bio para toda a família



Celeiro

SAÚDE E BEM-ESTAR



Benefícios da hidroxiapatite na higiene oral

É um mineral que está naturalmente presente nos dentes. Porém, pode também ser utilizado em produtos de higiene oral, evitando recorrer-se a ingredientes artificiais.

A hidroxiapatite é um mineral naturalmente presente nos nossos dentes, que compõe a maior parte do esmalte dentário. Quando utilizada em produtos de higiene oral, ajuda a reforçar a estrutura natural dos dentes sem a necessidade de ingredientes artificiais.

BENEFÍCIOS DA HIDROXIAPATITE NA HIGIENE DENTÁRIA

O uso da hidroxiapatite na higiene oral tem várias vantagens. Entre as quais:

➤ **Remineralização do esmalte**
Facilita a remineralização do

esmalte, ajudando na recuperação e fortalecimento das áreas desgastadas, e atuando contra futuros ataques ácidos. Atua substituindo os minerais que se perdem dos dentes.

➤ **Fortalecimento dentário**

Ao integrar-se na estrutura do dente, a hidroxiapatite fortalece o esmalte, aumentando a densidade mineral do dente e proporcionando uma barreira protetora eficaz contra fatores externos, que podem enfraquecer os dentes.

➤ **Redução da sensibilidade dentária**

A hidroxiapatite tem a capacidade de selar os túbulos dentinários, reduzindo a sensibilidade dentária. Proporciona alívio para quem sofre de dentes sensíveis, sem causar irritação adicional.

➤ **Redução da placa bacteriana e prevenção de cáries**

Ajuda a prevenir a formação de cáries, reduzindo a acumulação de placa bacteriana e protegendo o esmalte da erosão ácida. A superfície lisa que cria sobre o esmalte dificulta a acumulação de bactérias, melhorando a saúde oral geral.

➤ **Ação clareadora natural**

Contribui para o branqueamento dos dentes, ao manter o esmalte limpo e sem manchas superficiais, deixando os dentes mais brancos e brilhantes, de forma suave, sem abrasão agressiva.

➤ **Alternativa segura ao flúor**

Ideal para quem prefere evitar pastas dentífricas com flúor. Pode ser usada com segurança por crianças, reduzindo riscos de fluorose. Sendo um material natural semelhante ao dos próprios dentes, tem uma excelente compatibilidade e segurança no uso diário. ♥

As nossas sugestões



Pasta dentes flúor menta
GEORGANICS
75 ml
PVP: €5,99



Pasta dentes kids morango com flúor
HUMBLE
75 ml
PVP: €4,69



Fio dental de seda e cera de abelha
YAWECO
1 unidade
PVP: €6,55



Pasta dentes Kids laranja 0-6 anos
LOGODENT
75 ml
PVP: €6,09



Pasta dentes morango sem flúor
GEOKIDS
60 ml
PVP: €5,09



Escova dentes bambu média
ECOGANG
1 unidade
PVP: €2,99

Ricola

(INSPIRA)DOS NA NATUREZA

Rebuçados Ricola.

AMOSTRA
GRÁTIS



Amostra rebuçado Ricola
INGREDIENTES: edulcorante (isomalte), acidificante (ácido málico), extratos (0,5%) de flor de sabugueiro e da mistura de ervas aromáticas Ricola, sumo de limão concentrado, edulcorante (glicosídeos de esteviol), aromas naturais, concentrado (batata-doce, cenoura), mentol. Validade: 11.2025



5 alimentos aliados do sistema imunitário

Saiba o que consumir para preparar o seu organismo contra o frio que se avizinha.

Com a chegada dos dias mais frescos, é importante ter especial atenção às rotinas que ajudam a manter um sistema imunitário saudável. A escolha dos alimentos certos pode ser importante para apoiar a ingestão de nutrientes com um papel crucial na imunidade.

Conheça cinco exemplos que, pelo seu perfil nutricional ou pelos compostos bioativos naturalmente presentes, são boas escolhas para incluir na sua alimentação de outono e inverno.

→ *Citrinos*

São uma das fontes naturais mais concentradas de vitamina C. Por isso, este inverno não se esqueça de incluir laranja, tangerinas, toranja e limão no seu cesto de compras. A vitamina C tem um papel reconhecidamente positivo na ativação dos glóbulos brancos, sendo por isso importante para fortalecer a defesa imunitária. Uma vez que o nosso corpo não tem capacidade de armazenar vitamina C, é necessário obter uma ingestão adequada deste nutriente de forma diária.

Caso opte por suplementos alimentares, saiba que existem variantes não ácidas que podem ser mais suaves para quem tem sensibilidade digestiva ao ácido ascórbico.

→ *Óleos de peixe*

São uma fonte fundamental de ácidos gordos essenciais ómega 3, bem como de vitaminas A e D. Os peixes gordos, como o salmão, a sardinha, o arenque e as anchovas, assumem, assim, especial destaque como fontes relevantes destes nutrientes. Segundo as recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS), deve consumir-se peixes gordos, pelo menos, em duas refeições por semana, sendo que nas restantes deve existir uma alternância equilibrada entre refeições de peixe magro e de carne.

Se por um lado os ómega 3 apresentam um efeito anti-inflamatório, por outro, novos estudos indicam que podem apoiar a neutralização de agentes infecciosos pelos glóbulos brancos, como os monócitos e os neutrófilos.

As vitaminas A e D atuam ainda de forma sinérgica com os ómeegas 3 na defesa imunitária. A vitamina D tem assumido particular importância, pois o seu défice na população é muito prevalente, e além do seu papel na saúde óssea, regula ainda a resposta



Saber escolher os alimentos certos é importante para apoiar a ingestão de nutrientes com um papel crucial na imunidade.

OUTRAS DICAS A NÃO ESQUECER

Para um sistema imunitário fortalecido, além de cuidados com a alimentação, tenham também em consideração:

Dormir uma quantidade adequada de horas previne o enfraquecimento do sistema imunitário. O ideal é dormir entre 7 e 9h por noite.

Evitar fumar, pois o consumo de tabaco está associado a um risco aumentado de doenças imunitárias (ex. infeções respiratórias).

Evitar o consumo excessivo de álcool, uma vez que pode acentuar o défice de nutrientes importantes para a imunidade e enfraquecer a atividade dos glóbulos brancos.

imunitária. Esta vitamina ajuda não só a estimular os macrófagos, como ativa também as células T, evitando reações excessivas do sistema imunitário e repondo o equilíbrio.

No mercado, existem diversas opções de suplementos de óleos de peixe, podendo optar pelas versões líquidas com sabores ou por cápsulas moles, para uma toma mais conveniente.

→ Ovos

Este alimento é uma fonte muito concentrada de diversos nutrientes. Segundo as recomendações atuais da OMS para os adultos saudáveis, podem ser consumidos até sete ovos por semana, desde que introduzidos no contexto de uma dieta diversificada.

A gema de ovo é uma fonte significativa de zinco, um mineral com diversas funções no organismo, entre as quais a promoção da defesa imunitária. O zinco é necessário para vários processos de multiplicação das células, como os linfócitos B e T, promovendo a resposta a um agente patogénico. Por outro

lado, participa na ativação ou inibição de vias inflamatórias e imunitárias, conforme necessário, regulando a defesa do corpo. No que diz respeito à clara de ovo, também pode ser encontrado um tipo específico de proteínas, chamadas de imunoglobulinas, que podem ainda apresentar um efeito positivo na promoção da resposta imunitária.

→ Sabugueiro

Pode ser encontrado em compotas ou em suplementos alimentares. A verdade é que as bagas de sabugueiro têm sido, desde há muito, utilizadas na medicina popular pelo seu papel benéfico na imunidade.

Algumas investigações científicas mostram que o extrato das bagas de sabugueiro pode contribuir para prevenir gripes ou constipações, ou, ainda, para reduzir a duração e intensidade dos sintomas. Pensa-se que o mecanismo envolvido se deve ao seu papel na regulação de umas substâncias no organismo, responsáveis pelas respostas inflamatórias durante uma infeção, chamadas de citocinas.

As nossas sugestões



Vitamina C 1000 Mg VIDA CELEIRO
60 comprimidos
PVP: €16,99
Suplemento alimentar

Ester-C Plus 1000 Mg vitamina C saquetas em pó efervescente



SOLGAR
21 saquetas
PVP: €21,93
Suplemento alimentar

RELEMBRE-SE...

O SISTEMA IMUNITÁRIO É CONSTITUÍDO POR UM CONJUNTO DE CÉLULAS, TECIDOS E DE ÓRGÃOS QUE DEFENDEM O ORGANISMO DE VÍRUS, BACTÉRIAS E OUTROS AGENTES INFECCIOSOS QUE PODEM CAUSAR UM ESTADO DE DOENÇA. UMAS DAS CÉLULAS MAIS IMPORTANTES SÃO OS GLÓBULOS BRANCOS, QUE RECONHECEM OS AGENTES INFECCIOSOS COMO SUBSTÂNCIAS ESTRANHAS, NEUTRALIZANDO-AS E CONTROLANDO A INFEÇÃO.



Óleo de fígado de bacalhau - Sabor a laranja NORDIC NATURALS
237 ml
PVP: €46,55
Suplemento alimentar

Picolinato de zinco VIDA CELEIRO
100 comprimidos
PVP: €10,99



Suplemento alimentar



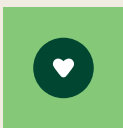
Xarope sabugueiro vitamina C zinco Immunoforte SAMBUCOL
120 ml
PVP: €14,05
Suplemento alimentar



Própolis Verde Bio PROPOLIA
30 ml
PVP: €19,99
Suplemento alimentar

→ Própolis

É uma substância resinosa, produzida por abelhas a partir de plantas, usada para proteger a colmeia. Apesar de a sua utilização muito tradicional, estudos científicos conseguiram associar ao própolis um papel positivo na regulação da resposta imunitária. Esta substância parece estimular a ação dos macrófagos em casos de infeções por agentes patogénicos, podendo apresentar um efeito anti-inflamatório através das citocinas. ♥



Limpezas domésticas sem químicos

Saiba como manter a casa limpa sem químicos agressivos.

A busca por alternativas mais sustentáveis para a limpeza do lar tem crescido, sobretudo pela preocupação com a saúde familiar e com o ambiente. Os detergentes convencionais contêm, frequentemente, compostos químicos agressivos que podem causar alergias e irritações, e poluir a água e o ar. A solução passa por usar ingredientes simples e naturais.

PORQUÊ EVITAR PRODUTOS QUÍMICOS AGRESSIVOS?

Saúde respiratória → Muitos detergentes e sprays de limpeza libertam vapores e partículas potencialmente nocivos para o sistema respiratório, agravando asma e alergias.

Proteção da pele → As substâncias químicas podem causar irritações, dermatites e secura nas mãos.

Meio ambiente → Ingredientes sintéticos persistem no ambiente, prejudicando ecossistemas aquáticos e aumentando a carga poluente na água.

INGREDIENTES SIMPLES E NATURAIS

Para limpar a casa de forma eficaz e segura, é possível recorrer a ingredientes básicos, baratos e fáceis de encontrar:

→ **Vinagre (de álcool ou de vinho branco):** Desinfetante natural, elimina bactérias e odores;

→ **Bicarbonato de sódio:** Abrasivo suave, excelente para remover sujidade difícil e neutralizar cheiros;

→ **Limão:** Poder desengordurante, ação branqueadora e aroma fresco;

→ **Sabão neutro ou sabonete de azeite:**

Limpa sem agredir superfícies ou a pele;

→ **Óleos essenciais:** Como melaleuca, alfavema ou limão, para reforçar o poder de limpeza e aromatizar naturalmente.

As nossas sugestões



Bicarbonato de sódio ECODOO
1 kg
PVP: €6,79



Vinagre branco de álcool ECODOO
1 l
PVP: €2,80



Sabão de Marselha em lascas ECODOO
1 kg
PVP: €15,89



Óleo essencial de alfazema bio DR. ORGANIC
10 ml
PVP: €8,99



Panos multiusos SODASAN
2 unidades
PVP: €5,99



Esponjas SODASAN
2 unidades
PVP: €3,50

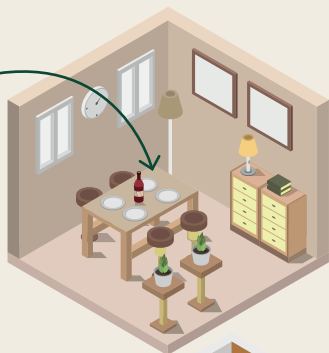
DICAS EXTRA

- ESCOLHA PANOS DE MICROFIBRAS REUTILIZÁVEIS, EM VEZ DE PAPEL DESCARTÁVEL OU TOALHITAS HÚMIDAS;
- PREPARE PEQUENAS QUANTIDADES DAS MISTURAS. NÃO GUARDE MISTURAS DE BICARBONATO E VINAGRE, POIS REAGEM IMEDIATAMENTE;
- VENTILE BEM OS ESPAÇOS DURANTE A LIMPEZA.

SUGESTÕES PRÁTICAS DE LIMPEZA ECOLÓGICA

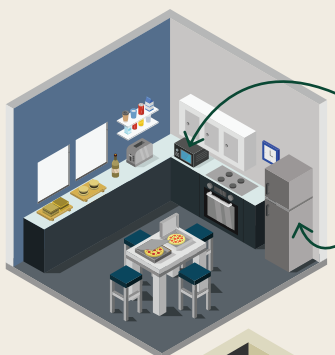
LIMPEZA DE SUPERFÍCIES:

Bancadas, mesas e azulejos: Misture, numa garrafa de spray, uma parte de vinagre para duas partes de água, e, se desejar, algumas gotas de óleo essencial de limão. Pulverize e limpe com um pano de microfibras.



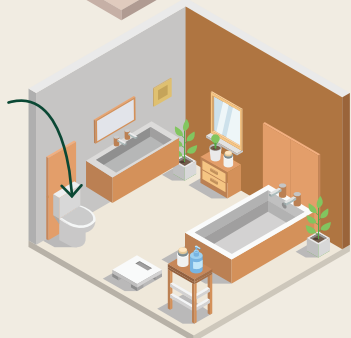
COZINHA:

Micro-ondas: Num recipiente, coloque água com rodelas de limão. Aqueça durante cerca de 5 minutos, e limpe, depois, o interior com um pano.
Frigorífico: Limpe as prateleiras com uma solução de água morna e bicarbonato de sódio, para eliminar cheiros e resíduos.



CASAS DE BANHO:

Sanita: Coloque meia chávena de bicarbonato de sódio na sanita. Deixe atuar 10 minutos, junte vinagre e limpe normalmente.



PAVIMENTOS:

Cerâmicos ou mosaico: Use um balde com água quente e algumas colheres de sopa de vinagre (evite excesso para não deixar cheiro).



sodasan
THE CLEAN WAY TO CLEAN

PRODUTOS ECOLÓGICOS

Para limpeza da casa,
roupa e loiça





Rotina para o contorno dos olhos

É a zona do rosto em que os sinais de fadiga ou de envelhecimento são mais visíveis. Mas uma boa rotina de cuidados pode ajudar a atenuá-los.



A pele à volta dos olhos é muito fina e delicada, pelo que requer cuidados específicos. É nesta zona do rosto que surgem frequentemente os primeiros sinais visíveis de envelhecimento, mas também os de fadiga. É fundamental incluir produtos e gestos específicos na rotina facial para manter esta zona firme, hidratada e luminosa.

→ Limpar e desmaquilhar

Comece com uma limpeza suave do rosto, removendo as impurezas e a maquilhagem, especialmente na área dos olhos. Utilize um produto de limpeza suave específico para a zona do contorno dos olhos, evitando esfregar com força. A limpeza deve ser feita de manhã e à noite, mesmo quando não se utiliza maquilhagem.

→ Hidratar e nutrir

Aplique uma pequena quantidade de creme ou sérum para o contorno dos olhos, duas vezes ao dia (de manhã e à noite), com a ponta dos dedos, dando leves batidinhas do canto interno ao canto externo do olho, para estimular a circulação e ajudar na absorção do produto. Este deve ser aplicado em pequenas

quantidades (do tamanho de um grão de arroz) e sempre na zona em que termina o osso, para evitar que ocorra irritação ou a entrada de creme no olho.

→ Utilizar um gua sha

Com a pele limpa e hidratada, massage suavemente o contorno dos olhos, utilizando a parte curva da ferramenta, exercendo uma pressão suave e deslizando-a do canto interior do olho em direção à têmpora, seguindo o osso orbital. Repita este movimento várias vezes e, posteriormente, faça pequenos movimentos circulares na zona das olheiras.

BENEFÍCIOS DE UMA ROTINA DE CUIDADO DOS OLHOS

- » Ajuda a reduzir as rugas e linhas de expressão;
- » Melhora o aspeto das olheiras;
- » Minimiza os sinais de cansaço no rosto;
- » Melhora a firmeza e a elasticidade;
- » Facilita a maquilhagem.

→ Massajar

Com as pontas dos dedos anelares (ou com o dedo que exercer menor pressão), faça movimentos circulares suaves à volta dos olhos, desde o canal lacrimal até às têmporas, e, depois, por baixo do olho, regressando ao ponto de partida.

→ Bandas de hidrogel

As bandas de contorno de olhos são perfeitas para completar a sua rotina de cuidado. Formuladas para refrescar, hidratar e ajudar a melhorar o aspeto da zona delicada do contorno dos olhos, reduzem as olheiras e os papos. Contêm ingredientes que ajudam a aumentar a produção de colagénio e a reduzir o aparecimento de linhas finas e olheiras. ♥

TOME NOTA

Mesmo que não utilize maquilhagem, faça sempre uma limpeza à pele do rosto, incluindo a zona dos olhos.

As nossas sugestões



Desmaquilhante bifásico olhos lábios CATTIER
150 ml
PVP: €15,19



Age protect bio creme olhos firmeza LOGONA
15 ml
PVP: €31,69



Skin vitality sérum olhos SANTÉ
15 ml
PVP: €15,19



Bio argão serum refrinante olhos DR. ORGANIC
30 ml
PVP: €18,30



Rolo resina e gua sha facial BRUSHWORKS
1 unidade
PVP: €13,99



Bandas olhos hidrogel calmantes 7TH HEAVEN
2 unidades
PVP: €3,99



QUEDA DE CABELO: O que fazer para prevenir

A queda de cabelo é normal, mas, quando em excesso, pode indicar algum problema. Saiba como prevenir a queda excessiva de cabelo.

A queda de cabelo é uma preocupação comum que afeta homens e mulheres, em várias fases da vida. Embora uma certa quantidade de queda diária (cerca de 50 a 100 fios) seja considerada normal, quando este facto se torna excessivo ou persistente, pode indicar um problema de saúde ou de estilo de vida. Felizmente, há várias formas eficazes de prevenir a queda de cabelo, com foco em hábitos saudáveis e cuidados adequados.

QUEDA DE CABELO: PRINCIPAIS CAUSAS

As causas para a queda de cabelo podem ser várias. As mais comuns são:

- Stresse;
- Alterações hormonais (gravidez, pós-parto, menopausa, problemas de tiroide, anticoncepcionais);
- Predisposição genética (Alopecia androgenética);
- Deficiências nutricionais (má alimentação que leve à falta de ferro, zinco, vitamina D, biotina e proteínas);
- Doenças e/ou medicação;
- Agressões externas (uso excessivo de químicos, descolorações, tintas capilares, uso excessivo de secadores e pranchas – para alisamentos).

COMO PREVENIR

Quando detetada precocemente, a queda de cabelo pode ser travada ou até revertida com sucesso. Mais do que uma questão estética, o cabelo é um reflexo da saúde geral e merece atenção. Por isso, a prevenção da queda de cabelo começa com o cuidado diário:

Pratique uma alimentação variada e equilibrada: Uma dieta rica em proteínas, ferro, vitaminas do complexo B e antioxidantes ajuda a fortalecer os folículos capilares. Frutas, vegetais, ovos, peixe e frutos secos devem estar presentes nas refeições diárias, assim como ingerir 1,5 a 2 litros de água por dia;

Reduza o stresse: Pratique exercício físico regularmente. O stresse, físico e emocional, pode levar à queda temporária de cabelo. Práticas como ioga, meditação, caminhadas ao ar livre e uma boa higiene do sono ajudam a reduzir os níveis de stresse;

PLANO DIÁRIO PARA PREVENIR A QUEDA DE CABELO

CAFÉ DA MANHÃ NUTRITIVO → Inclua proteínas (ovos, iogurte grego, frutos secos), frutas ricas em vitamina C (kiwi ou laranja) e cereais integrais → Tome um suplemento alimentar.

DURANTE O BANHO → Champô antiqueda → Condicionador (se necessário) → Secagem natural sempre que possível. Se usar secador, aplique protetor térmico antes. Evite o uso diário de pranchas/alisadores.

ANTES DE DORMIR OU À NOITE → Aplique um sérum/loção estimulante no couro cabeludo, três vezes por semana. → Massage.

As nossas sugestões



**Champô antiqueda
NUTRICAP**
150 ml
PVP: €15,89



**Manhaé cap expert
VITAVEA**
60 gomas
PVP: €19,99



**Serum antiqueda
NUTRICAP**
10 ampolas
PVP: €31,80



**Massajador couro cabeludo
HAIRBURST**
1 unidade
PVP: €20,99



**Vitaminas cabelo homem
HAIRBURST**
60 cápsulas
PVP: €31,99



**Skin & nails
NOW HAIR**
90 cápsulas
PVP: €42,84

Corrija os défices nutricionais

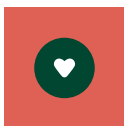
existentes: A toma de suplementos alimentares pode ser uma boa ajuda para o conseguir, a par de uma alimentação equilibrada e saudável;

Tenha cuidado com os produtos

capilares: Evite o uso frequente de produtos agressivos, como alisadores, tintas com amoníaco ou sprays com álcool. Opte por usar champô antiqueda, adequado ao tipo de cabelo e couro cabeludo;

Evite calor excessivo: O uso constante de secadores, alisadores e modeladores pode fragilizar o cabelo. Sempre que possível, deixe o cabelo secar naturalmente e aplique protetores térmicos antes do calor;

Massage o couro cabeludo: Estimular a circulação sanguínea no couro cabeludo com massagens suaves pode ajudar a fortalecer as raízes e a promover o crescimento saudável dos fios. ♥



Perguntas e respostas

por **DR. PEDRO LÔBO DO VALE**
Médico de Clínica Geral

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



Estou a passar pela menopausa, e noto que os sintomas pioram com as mudanças de estação.

De que forma posso aliviar os afrontamentos, a secura vaginal e o sono irregular?

CRISTINA, CHAVES

A menopausa é uma fase natural da vida da mulher que costuma surgir entre os 45 e os 55 anos, marcada pelo fim dos ciclos menstruais e pela descida gradual dos níveis de estrogénio e progesterona. Esta transição pode trazer sinais e sintomas, como os afrontamentos, alterações de humor, dificuldades em dormir, secura vaginal e uma maior tendência para perda de massa óssea. Existem diversas estratégias que podem ajudar a aliviar este desconforto e a melhorar o bem-estar. Alguns compostos de origem vegetal, como a salva (*Salvia officinalis*), Dong Quai (*Angelica sinensis*) e as isoflavonas, podem ajudar a reduzir os afrontamentos e a promover o equilíbrio hormonal. Para melhorar o sono, a melatonina, a valeriana e a passiflora podem ser boas aliadas, ajudando a relaxar e a promover um descanso mais profundo e reparador. A secura vaginal, comum nesta fase devido à diminuição da lubrificação natural, pode ser atenuada com o uso de géis hidratantes com ácido hialurónico, que ajudam a manter a zona íntima hidratada e mais confortável. É, também, importante apostar num estilo de vida ativo: praticar exercício físico com regularidade, manter uma vida sexual ativa, incluir o convívio social na rotina e seguir uma alimentação equilibrada, rica em cálcio, ácidos gordos ómega 3, frutas e vegetais.



Para facilitar o processo digestivo de refeições mais consistentes, consuma infusões com plantas, como funcho, hortelã-pimenta, alcachofra, alcaçuz ou gengibre.



Há algo para ajudar na digestão, agora que comemos pratos mais quentes e, geralmente, mais pesados?

FERNANDA, ARRAIOLOS

Nos meses mais frios, é comum a preferência por refeições mais consistentes. Embora reconfortantes, exigem um maior esforço do sistema digestivo, podendo originar distensão abdominal, sensação de enfartamento, flatulência e azia. É importante estar alerta aos sinais e sintomas, e, em casos de desconforto persistente, é aconselhável uma avaliação médica para excluir possíveis causas. Contudo, existem algumas estratégias complementares que podem ser úteis para facilitar o processo digestivo. As infusões com plantas, como funcho, hortelã-pimenta, alcachofra, alcaçuz ou gengibre, são tradicionalmente usadas após as refeições para promover o conforto digestivo.

Uma alimentação consciente, mastigando bem, comendo devagar e em quantidades moderadas, e evitar exageros são medidas simples, mas eficazes. Também é importante reconhecer que alimentos com alto teor de gordura e especiarias podem levar aos sintomas descritos. Além disso, a tolerância a determinados alimentos varia entre pessoas, pelo que é importante identificá-los e adaptar a alimentação conforme necessário. Existem suplementos, como a L-glutamina, que ajudam na redução do inchaço intestinal, e enzimas digestivas que estão envolvidas no processo de digestão química (nomeadamente complexos que incluem as enzimas amilase, protease, lipase e lactase) que também podem ser bons aliados.

DICA: Sempre que sentir desconforto a nível digestivo, aponte os seus sintomas e a refeição anteriormente consumida, de forma a identificar o(s) alimento(s) em questão.



Notei que o meu cabelo está a cair mais desde que começou o outono. É normal? O que posso fazer para travar esta queda?

LUÍSA, COVILHÃ

Durante o verão, a maior parte dos folículos capilares encontra-se na fase de crescimento ativo. No entanto, com a chegada do outono, muitos desses folículos entram simultaneamente na fase de repouso, o que leva à queda dos fios. Este fenómeno é natural e temporário – fazendo parte do ciclo biológico normal do cabelo –, sendo conhecido como queda sazonal. Para apoiar este

ciclo e manter a saúde capilar, é importante garantir uma boa ingestão de nutrientes. O zinco, o ferro, o cálcio, a vitamina C e a biotina, bem como aminoácidos como a prolina, são fundamentais para a produção de queratina, a principal proteína do cabelo, e para a reparação das células do folículo. Estes nutrientes ajudam também a proteger os fios contra agressões externas e a

promover o crescimento e a resistência capilar. Adotar uma alimentação variada e equilibrada, rica em proteínas, ácidos gordos ómega 3, vitaminas do complexo B e antioxidantes (presentes, por exemplo, em frutas e legumes) é uma estratégia eficaz para fortalecer o cabelo desde o interior. Em fases de maior queda, a suplementação com vitaminas e minerais específicos pode ser necessária, sobretudo quando a alimentação não consegue assegurar o aporte adequado. É importante lembrar que o equilíbrio do sistema nervoso também influencia diretamente a saúde capilar. O stresse crónico pode desencadear ou agravar a queda do cabelo, pelo que em algumas situações pode ser útil o uso de suplementos com ação adaptogénica ou reguladora do humor, como o 5-HTP ou a Ashwagandha. Se a queda for muito acentuada, prolongada ou vier acompanhada de outros sintomas como cansaço extremo, alterações menstruais ou fragilidade das unhas, pode ser sinal de desequilíbrios hormonais, défices nutricionais ou outras condições que justificam uma avaliação médica.

Para manter a saúde capilar, garanta uma boa ingestão de nutrientes, como zinco, ferro, cálcio, vitamina C e biotina, e aminoácidos como a prolina.



Sinto-me muito stressado desde que entrei na faculdade. O que devo fazer para controlar o stresse?

MANUEL, LISBOA

O stresse académico é comum e pode afetar o equilíbrio emocional, a concentração e o rendimento, sendo importante atuar precocemente, para evitar situações de esgotamento físico e mental - *burnout*. Além de garantir um sono regular, método de estudo adequado, tempo de lazer e a prática de atividade física, é essencial reconhecer os limites e procurar apoio psicológico quando necessário. A alimen-

tação equilibrada também é essencial, dando preferência a fontes de magnésio, ómega 3 e vitaminas do complexo B (que também podem ser suplementadas). Para suporte adicional, existem suplementos como Ashwagandha, Rhodiola e L-teanina, com propriedades adaptogénicas, que ajudam a modular a resposta ao stresse. Para melhorar o foco e a memória, fórmulas com bacopa e fosfatidilserina podem ser úteis. Existem, ainda, fórmulas que reúnem os compostos mencionados. Se os sintomas forem persistentes ou interferirem com a vida diária, recomenda-se avaliação por um profissional de saúde.



Receitas com aromas da estação

Para ajudá-lo a reequilibrar as refeições após o regresso das férias, deixamos a sugestão de algumas receitas feitas com ingredientes da estação, para reconfortar o corpo e a mente.

SOPA DE LENTILHAS VERDES COM ABÓBORA

SERVE: 6 DOSES

Ingredientes

PARA O CREME

- 200 g Lentilhas verdes
- 200 g Abóbora manteiga
- 300 g Cebola
- 3 Dentes de alho
- 1,9 l água
- Sal q.b.
- Azeite para temperar

PARA O TOPPING

- 300 g Abóbora picada
- Metade das lentilhas já cozinhadas
- 15 g Coentros picados

Preparação

- Coloque as lentilhas a demolhar na noite anterior. Mude a água na manhã seguinte;
- Cozinhe as lentilhas. Quando estiverem cozidas, reserve-as, dividindo-as em duas partes iguais. Guarde a água da cozedura;
- Coza os restantes vegetais. Quando estiverem cozidos, junte metade das lentilhas e triture tudo;
- Junte ao triturado um pouco de sal e azeite;

- Ajuste a espessura do creme a gosto, usando a água em que cozeu as lentilhas;
- À parte, cozinhe a abóbora picada em água ou a vapor;
- Depois de cozinhada a abóbora, deite-a por cima do creme, juntamente com as lentilhas que separou à parte, e com os coentros picados.

TABELA NUTRICIONAL Valores médios por 100 g

Energia **161 kJ / 38 kcal**
Fibra **1,1 g**
Proteína **1,9 g**
Sal **0,41 g**

Lípidos **1,7 g**
↳ dos quais saturados **0,3 g**
Hidratos de carbono **3,8 g**
↳ dos quais açúcares **0,5 g**





SUGESTÃO

SIRVA ESTE ASSADO COM MOLHO VERDE

ASSADO DE OUTONO

SERVE: 4 A 5 PORÇÕES

Ingredientes

- 250 g Tempeh
- 200 g Cogumelos à escolha
- 400 g Abóbora fatiada fina
- 250 g Batata-doce roxa
- 250 g Batata-doce amarela
- 250 g Batata-doce laranja
- 250 g Beterraba
- 250 g Maçã
- 50 g Sementes de abóbora tostadas
- 3 Colheres de sopa de gengibre fresco ralado
- Alecrim seco q.b.
- Sal q.b.
- Azeite q.b.
- Pimentão fumado q.b.

Preparação

- Corte o tempeh, as batatas, a abóbora, a maçã, a beterraba e os cogumelos. Disponha todos os ingredientes num tabuleiro de forno, agrupando-os por variedade;
- Tempere tudo a gosto com azeite, sal, gengibre, pimentão fumado e alecrim;
- Leve a assar a 200 °C, durante cerca de 8 a 12 minutos, dependendo da espessura com que cortou os vegetais;
- No final, disponha tudo numa travessa e coloque as sementes de abóbora tostadas por cima, com um molho a gosto.

TABELA NUTRICIONAL Valores médios por 100 g

Energia 402 kJ / 96 kcal	Lípidos 3,7 g
Fibra 2,5 g	↳ dos quais saturados 0,7 g
Proteína 3 g	Hidratos de carbono 13 g
Sal 0,45 g	↳ dos quais açúcares 4,9 g

MOLHO VERDE

Ingredientes

- 80 ml Azeite
- 20 g Coentros
- 15 g Hortelã
- 50 ml Sumo de limão
- Sal q.b.
- Pimentão fumado q.b.
- 40 g Sementes de abóbora
- 50 ml Vinagre de sidra
- 50 ml Água

Preparação

- Coloque todos os ingredientes no liquidificador e triture tudo até conseguir uma mistura homogênea.



Celeiro

LIFESTYLE

SANGRIA SEM ÁLCOOL

Ingredientes

- 1 Garrafa de vinho sem álcool Carl Jung
- 1 Laranja
- 1 ramo de Hortelã
- Paus de canela
- 350 ml Sumo de laranja (3 a 4 laranjas médias)
- Agave q.b. (para adoçar)

Preparação

- Fatie uma laranja finamente e esprema as restantes para obter 350 ml de sumo;
- Num jarro, coloque todos os ingredientes. No final, misture bem com uma colher;
- Deixe no frigorífico até servir. Nesse momento, adicione umas pedras de gelo para que a bebida se mantenha bem fresca.

TABELA NUTRICIONAL Valores médios por 100 ml

Energia 126 kJ / 30 kcal	Lípidos 0 g
Fibra 0,4 g	↳ dos quais saturados 0 g
Proteína 0,1 g	Hidratos de carbono 7 g
Sal 0,07 g	↳ dos quais açúcares 5,9 g



POR NÃO CONTER GLÚTEN, ESTA É UMA RECEITA APTA PARA CELÍACOS.

PÃO DE SEMENTES DE PAPOILA E TRIGO SARRACENO (SEM GLÚTEN)

Ingredientes

SERVE: 6 PÃES DE 75 G

- 145 g Sementes de papoila Vida Celeiro
- 70 g Farinha de trigo sarraceno Vida Celeiro
- 5 g Sal
- 2 Ovos
- 60 ml Água
- 5 g Fermento em pó sem glúten Biovegan

Preparação

- Triture as sementes até ficarem em pó;
- Junte as sementes trituradas com os restantes ingredientes, amassando bem;
- Divida a massa em seis bolas de tamanho idêntico e coloque-as num tabuleiro de forno polvilhado com farinha ou forrado com papel vegetal;
- Leve ao forno pré-aquecido a 180 °C, durante cerca de 12 minutos.

TABELA NUTRICIONAL Valores médios por 100 g

Energia 1243 kJ / 297 kcal	Lípidos 19 g
Fibra 8,3 g	↳ dos quais saturados 2,5 g
Proteína 12 g	Hidratos de carbono 16 g
Sal 1,39 g	↳ dos quais açúcares 1,3 g



TARTE DE ABÓBORA E NOZES

Ingredientes

PARA A BASE:

- 150 g Nozes
- 150 g Farinha Dove's sem glúten
- 50 g Óleo de coco neutro
- 25 g Xilitol
- 5 g Gengibre fresco ralado

PARA O TOPPING:

- 40 g Noz pecan
- 40 g Noz

PARA O RECHEIO:

- 800 g Abóbora manteiga em quartos (pode usar a casca)
- 120 g Laranja de casca fina
- 800 ml Água (para cozinhar)
- 2 Paus de canela
- 90 g Xilitol
- 4 Folhas de gelatina
- 2 ml Aroma natural de caramelo bio da Nat Ali
- 1/2 Colher de café de cardamomo em pó
- 100 g Noz pecan
- 50 g Noz

Preparação

- Para a massa, triture as nozes até que fiquem em farinha e misture com os restantes ingredientes. Amasse bem e quando todos os ingredientes estiverem bem misturados, disponha numa tarteira, forrando bem o fundo. Leve ao forno a cozer a 180 °C, durante cerca de 12 minutos. Reserve;
- Coloque num tacho, a abóbora cortada em pedaços pequenos juntamente com a laranja em quartos, os paus de canela e os 800 ml de água. Deixe cozinhar em lume brando até que os ingredientes se desfaçam e a água evapore (sem adicionar mais água);
- Misture o xilitol e deixe cozinhar até secar bem;
- Hidrate as folhas de gelatina;
- Adicione as folhas de gelatina previamente hidratadas e bem escorridas, o cardamomo e o aroma de caramelo;
- Desfaça tudo com a varinha mágica ou num liquidificador, e adicione as nozes e as nozes pecan grosseiramente picadas;
- Misture bem e verta sobre a base;
- Triture as restantes nozes para colocar por cima;
- Leve ao frio por 3 a 4 horas.

TABELA NUTRICIONAL Valores médios por 100 g

Energia 681 kJ / 163 kcal	Lípidos 13 g
Fibra 1,2 g	↳ dos quais saturados 2,6 g
Proteína 3,4 g	Hidratos de carbono 11 g
Sal 0,01 g	↳ dos quais açúcares 2,6 g



Celeiro

LIFESTYLE • VIAGENS



Kiribati



Tonga



Butão



Liechtenstein

Quatro destinos onde o tempo passa devagar

HÁ LUGARES QUE ESCAPAM AO RADAR DAS VIAGENS, MAS QUE SÃO CONVITES À CONTEMPLAÇÃO, SILÊNCIO E BELEZA. NESSE SENTIDO, KIRIBATI, TONGA, BUTÃO E LIECHTENSTEIN TÊM EM COMUM A CORAGEM DE MANTER-SE FIÉIS A SI MESMOS.

Começamos a viagem pela República do Kiribati. No coração do Pacífico, tem a particularidade de ser o único país com territórios nos quatro hemisférios do planeta. Apelidado de paraíso, destacam-se as exóticas ilhas de Tarawa ou Kiritimati, com praias de areia branca, águas cristalinas e recifes de coral. Outro atrativo é a oportunidade de conhecer o estilo de vida tradicional das comunidades locais, onde a pesca é rainha.

Seguindo a linha do Pacífico Sul, Tonga é um reino que combina tradições ancestrais com natureza exuberante. É um dos poucos países que nunca foi formalmente colonizado, onde os reis ainda governam e os valores da comunidade pesam mais do que o individualismo. Em Vava'u, ilha principal do arquipélago homônimo, nadar com baleias-jubarte é uma experiência transcendente e um mergulho na intimidade do planeta.

Apontando a bússola para norte, e num

33 É O NÚMERO DE ILHAS QUE COMPÕEM O KIRIBATI, ESTANDO DIVIDIDAS EM TRÊS GRUPOS PRINCIPAIS: GILBERT, FÉNIX E LINHA. APENAS 20 SÃO HABITADAS.

espírito totalmente diferente, Butão, na Ásia Meridional, é uma aula viva sobre felicidade. Este pequeno reino nos Himalaias mede o seu sucesso não pelo PIB, mas pela Felicidade Interna Bruta. Entre mosteiros suspensos em encostas, bandeiras budistas a dançar ao vento e aldeias onde o tempo parece ter parado, tudo convida à interioridade.

Finalmente, no coração da Europa, Liechtenstein alberga uma cultura vibrante. Encaixado entre a Suíça e a Áustria, é um destino de montanhas alpinas perfeitas, trilhos de caminhada e museus de arte moderna. A capital, Vaduz, mistura charme medieval com sofisticação contemporânea, e surpreende quem chega sem expectativas.

Quatro destinos com tanto por descobrir, sem a azáfama do turismo de massas. ❤️



Espiritualidade sobre o abismo

Conhecido como Ninho do Tigre, o mosteiro Taktsang é um lugar emblemático do Butão. A mais de três mil metros de altitude, este mosteiro budista do século XVII é acessível apenas por uma caminhada desafiante. A vista, a serenidade e a mística que o envolvem fazem dele um dos lugares mais inesquecíveis da Ásia.



O CABELO QUEBRADIÇO É UM QUEBRA- -CABEÇAS?



HAIREVIT É A RESPOSTA.

Hairevit é um suplemento alimentar que contém vitaminas (B1, B2, B3, B5, B6, biotina, C e E), minerais (zinco e selênio), levedura de cerveja, extrato de milho-miúdo e L-cisteína. A biotina, o zinco e o selênio contribuem para a manutenção de cabelo normal. 2 cápsulas diárias, tomadas de acordo com o modo de tomar descrito contribuem com as quantidades significativas do valor de referência de biotina, selênio, zinco para se obterem os efeitos benéficos.

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

SUPLEMENTO ALIMENTAR

Descubra Revive Active!



À procura de suplementos alimentares para apoiar a sua energia?

A Revive Active disponibiliza uma gama de suplementos que oferece apoio 24 horas durante 7 dias da semana. Com fórmulas que incluem ingredientes como aminoácidos e beta-glucanos, pensada para integrar a sua rotina diária. Com tantas opções no mercado, escolher pode ser desafiante. A Revive Active simplifica a procura com uma gama premiada, claramente rotulada e desenvolvida para apoiar os seus objetivos.

Precisa de energia para um grande dia?

A fórmula original Revive Active* contém 26 ingredientes ativos numa só saqueta diária, com vitaminas B6, B12, C e D, cobre, zinco e selénio, bem como aminoácidos e coenzima Q10 (mencionado apenas alguns ingredientes), foi cuidadosamente criada para nos apoiar ao longo da vida. Com nutrientes como a vitamina B12, que contribui para a redução do cansaço e da fadiga, o selénio que contribui para o normal funcionamento da tiroide e o zinco que contribui para uma fertilidade e reprodução normais.

Tudo isto sem aditivos, aglutinantes ou estimulantes. Além disso, é vegan, sem glúten e tem certificação halal.

Apoio em todas as fases

A restante gama oferece produtos para todos.

Zest Active: Para um dia a dia ativo e exigente, para quem quer manter-se focado e com energia.

Junior Revive & Teen Revive: Apoio adaptado à idade, para acompanhar o crescimento físico e cognitivo.

Beauty Complex: Suporta a pele, cabelo e unhas com colagénio, ácido hialurónico e biotina.

Joint Complex: Apoio para os ossos, cartilagens e tecidos conjuntivos com colagénio, MSM e vitamina D.

Uma opção adaptada ao seu estilo de vida, independentemente da sua idade ou objetivos.

revive[®]
active[®]



Compre 1 caixa
de **30 dias de**
Revive Active e
receba 1 caixa de
7 dias GRÁTIS!*



Suplemento alimentar



Isento de glúten



Halal



Experimente a sua Amostra GRÁTIS hoje

1 Suplemento alimentar com **26**
ingredientes ativos, incluindo **150mg**
de CoQ10, **11** Vitaminas, **7** Minerais
& **5** Aminoácidos, tudo **numa só**
saqueta diária.



Energia



Sistema
imunitário



Fadiga



Coração

INGREDIENTES: L-arginina, extrato de raiz de chicória (*Cichorium intybus*), citrulina DL-malato, reguladores de acidez (ácido málico, ácido cítrico), aromas naturais, arginina-alfa-cetoglutarato, taurina, L-glutamina, vitamina C (ácido L-ascórbico), coenzima Q-10, magnésio (bisglicinato de magnésio), corante (beta-caroteno), edulcorante (glicosídeos de esteviol da stevia), zinco (gluconato de zinco), niacina (nicotinamida), vitamina E (acetato de D-alfa tocoferilo), selénio (levedura enriquecida em selénio), antiaglomerante (sílica), extrato de romã (*Punica granatum*), ácido pantoténico (D-pantotenato de cálcio), vitamina D3 (colecalfiferol), manganês (citrato de manganês), vitamina B2 (riboflavina-5-fosfato de sódio), vitamina B6 (cloridrato de piridoxina), vitamina B1 (cloridrato de tiamina), vitamina K2 (menaquinona-7), cobre (gluconato cúprico), crómio (picolinato de crómio), ácido fólico (L-metilfolato de cálcio), vitamina B12 (metilcobalamina), molibdénio (molibdato de sódio).

COMO TOMAR REVIVE ACTIVE?

Misture o conteúdo da saqueta com cerca de 250-300 ml de água e mexa até dissolver.

QUE QUANTIDADE DEVE TOMAR POR DIA?

Tomar 1 saqueta por dia, de preferência de manhã, em jejum. Não exceder a toma diária recomendada. Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado, equilibrado e de um estilo de vida saudável.

ADVERTÊNCIAS

Manter fora do alcance das crianças. Consulte o médico ou técnico de saúde, principalmente em caso de gravidez, amamentação, doença ou toma de medicamentos. Adequado a partir dos 18 anos.

ALERGÉNIOS

Revive Active é isento de glúten. Pode conter vestígios de leite, soja e peixe.

*limitado ao stock existente.

*Revive active é um SUPLEMENTO ALIMENTAR em pó. Contém edulcorante (stevia). Sabor tropical.

A vitamina B12 contribui para o normal metabolismo produtor de energia e para a redução do cansaço e da fadiga. A vitamina C contribui para o normal funcionamento do sistema imunitário e para o normal funcionamento do sistema nervoso. A tiamina contribui para o normal funcionamento do coração. O selénio contribui para o normal funcionamento da tiroide. A vitamina D contribui para a manutenção de ossos e dentes normais. O zinco contribui para uma fertilidade e reprodução normais. 1 saqueta tomada de acordo com o modo de tomar descrito contribui com a quantidade significativa do valor de referência diário de vitaminas e minerais para se obterem os efeitos benéficos referidos. É importante seguir um regime alimentar variado e equilibrado e um estilo de vida saudável.

Validade: 28/07/2027



Pequenos-almoços saudáveis e gratuitos para empresas

SEMPRE COM A MISSÃO DE PROMOVER UMA ALIMENTAÇÃO MAIS SAUDÁVEL, O CELEIRO DESENVOLVEU AS AÇÕES DE DEGUSTAÇÃO “PEQUENO-ALMOÇO CELEIRO” EM EMPRESAS DE MÉDIA E GRANDE DIMENSÃO.

Estas ações visam divulgar diferentes tipos de alimentos nutritivos e de opções práticas, que podem ser incluídos na rotina diária. A colaboração do Celeiro centra-se na oferta, sem qualquer custo, para a empresa ou para o colaborador, de um “Pequeno-almoço Celeiro” nas instalações da organização.



Se gostaria de receber esta ação na sua empresa, contacte-nos através do email marketing@celeiro.pt, para que a nossa equipa possa avaliar consigo essa possibilidade.



Agenda

SHOWCOOKINGS CELEIRO

LISBOA

MARTA FERREIRA

@martilicious_foodandlife

4 out | 10h30 | Marmitas & organização: sabor e praticidade para a semana! | Loja Av. República

13 dez | 10h30 | Conforto e sabor: um Natal à Martilicious | Loja Av. República

MARIA DORDIO

@maria.verdempoupa

18 out | 10h30 | Lanches doces & salgados para a família | Loja Av. República

8 nov | 10h30 | Tofu – do salgado ao doce | UBBO Amadora

GABRIELA OLIVEIRA

@gabriela.cozinha.vegetariana

11 out | 10h30 | Refeições rápidas com proteínas de origem vegetal | Loja Av. República

MAFALDA SENA

@senasaudaveis

15 nov | 10h30 | Saladas quentes – refeição completa | Loja Almada Forum

NORTE

REGINA LIMA

@nutree.me

29 nov | 10h30 | Ceia de Natal vegan | Loja NorteShopping

13 dez | 10h30 | Sobremesas típicas de Natal veganas | Loja NorteShopping

TESTES DE INTOLERÂNCIA ALIMENTAR E EPIGENÉTICA

Outubro

01. Braga Parque | Alverca
02. Nova Arcada
03. Shopping Cidade do Porto | Alegro Sintra
06. Auchan Famalicão | UBBO Amadora
07. MaiaShopping
08. GuimarãesShopping | RioSul Shopping
09. Campus São João | Via Catarina
10. Arena Shopping
12. Alegro Sintra
13. LeiriaShopping | Colombo
15. Parque Nascente | Alameda Shop & Spot | Campo de Ourique
16. Forum Viseu
17. GaiaShopping | Alegro Sintra
19. MAR Shopping Algarve
20. ArrábidaShopping | Av. Roma

21. Glicínias Plaza Aveiro
22. NorteShopping | Av. República
23. Alma Coimbra | Forum Coimbra
24. Arena Shopping
26. Almada Forum
27. LeiriaShopping | Colombo
29. MAR Shopping Matosinhos | Alegro Montijo
30. Nosso Shopping Vila Real | Forum Barreiro

Novembro

03. Braga Parque | UBBO Amadora
04. MaiaShopping
05. Nova Arcada | RioSul Shopping
06. Auchan Famalicão | Alverca
07. LeiriaShopping | Arena Shopping

09. Alegro Sintra
10. GaiaShopping | Colombo
12. GuimarãesShopping | Campo de Ourique
13. Campus São João | Via Catarina
14. Alegro Sintra
16. MAR Shopping Algarve
17. Parque Nascente | Alameda Shop & Spot | Av. Roma
18. Alma Coimbra | Forum Coimbra
19. Forum Viseu | Av. República
20. NorteShopping | Shopping Cidade do Porto
21. Nosso Shopping Vila Real | Arena Shopping
23. Almada Forum
24. LeiriaShopping | Colombo
25. Glicínias Plaza Aveiro
26. MAR Shopping Matosinhos | Alegro Montijo

27. ArrábidaShopping | Forum Barreiro
28. Alegro Sintra

Dezembro

01. GaiaShopping
02. LeiriaShopping
03. Nova Arcada | Braga Parque | RioSul Shopping
04. Auchan Famalicão | GuimarãesShopping | Alverca
05. MaiaShopping | Parque Nascente | Arena Shopping
08. Forum Viseu
10. Campo de Ourique
12. Alegro Sintra

14. MAR Shopping Algarve
15. UBBO Amadora
17. Av. República
18. Alegro Montijo
19. Nosso Shopping Vila Real | Arena Shopping
21. Alegro Sintra
22. NorteShopping | Shopping Cidade do Porto | Colombo
23. Alma Shopping | Forum Coimbra
26. MAR Shopping Matosinhos
28. Almada Forum
29. ArrábidaShopping | Av. Roma
30. Alameda Shop & Spot | Via Catarina | Forum Barreiro

Valores: Testes de intolerância: 65€ cada teste
Análise de epigenética: 80€ cada teste
Showcookings*: requer marcação prévia através do e-mail workshopsdecozinha@celeiro.pt.
*Inclui oferta de *goodie bag* celeiro. Consulte preços e outras informações em celeiro.pt.



GAMA DE CUIDADO CAPILAR PARA TODOS OS CABELOS





Bálsamos de massagem à base de plantas.

Conhecidos há mais de 100 anos.
Presentes em mais de 100 países.

