

Vida Celeiro

1,50€
Grátis

Reforce a imunidade no inverno

COM A CHEGADA DO INVERNO, O ORGANISMO ENFRENTA NOVOS DESAFIOS. O FRIO INTENSO, A MENOR EXPOSIÇÃO SOLAR E A MAIOR CIRCULAÇÃO DE VÍRUS RESPIRATÓRIOS TORNAM O SISTEMA IMUNITÁRIO MAIS VULNERÁVEL.

Descubra as vantagens da dieta MIND para a sua saúde



Entrevista

HELAINE
CONY

Empresária
e influencer

NUTRIÇÃO

A última refeição do dia

Janta depois das 21h? Saiba que comer demasiado tarde, à noite, pode ter impactos negativos na saúde.

SUPLEMENTAÇÃO

Guia prático para desportistas

O que ter em conta na hora de escolher um suplemento alimentar, e qual o melhor para cada tipo de desportista.



Inverno saudável: reforçar, nutrir e equilibrar

Caro(a) leitor(a),

Com a chegada do inverno, os dias tornam-se mais curtos, as temperaturas descem e o nosso corpo pede mais cuidado e atenção. É nesta altura que hábitos saudáveis fazem toda a diferença – seja para reforçar o sistema imunitário, manter a vitalidade ou preservar o bem-estar emocional.

Nesta edição especial de inverno, reunimos temas que refletem a importância de cuidar de nós em todas as dimensões, dando especial destaque para o artigo “Como reforçar a imunidade no inverno” – um guia essencial para enfrentar os meses frios com energia e proteção.

No campo da nutrição, partilhamos um guia prático de suplementação para desportistas (pensado para quem procura tirar o máximo partido do treino), apresentamos-lhe a dieta MIND e sugerimos-lhe caldos, sopas e bebidas quentes que vão reconfortá-lo nos dias mais frios.

Falamos, também, sobre a estreita relação entre atividade física e função cerebral: como o movimento regular pode potenciar a memória, a concentração e até a saúde emocional, criando uma verdadeira ponte entre corpo e mente.

E porque o inverno é a estação para investirmos em nós próprios – reforçar as defesas, nutrir o corpo e dar espaço ao equilíbrio mental –, esperamos que esta edição seja a sua aliada para atravessar os meses frios com mais saúde, energia e inspiração.

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 AÇIONISTA Wolffox – 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.



hexacubo

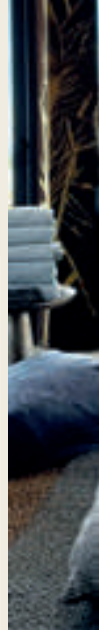


web
texto
agência de conteúdos

08

ENTREVISTA Helaine Cony

Um estilo de vida saudável é, para Helaine Cony, o compromisso “entre corpo e mente são”, com base “na disciplina, boa alimentação e hábitos que promovem a longevidade”.



10

NUTRIÇÃO

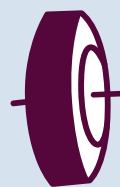
A suplementação alimentar na prática desportiva, os benefícios da dieta MIND e da creatina, e bebidas quentes para aquecer neste inverno.



24

SAÚDE E BEM-ESTAR

7 produtos para um sistema imunitário mais forte, a importância do desporto para o cérebro, como controlar os *cravings*, porque tendemos a comer mais doces no inverno e a importância da vitamina D.





38

BELEZA E BOA FORMA

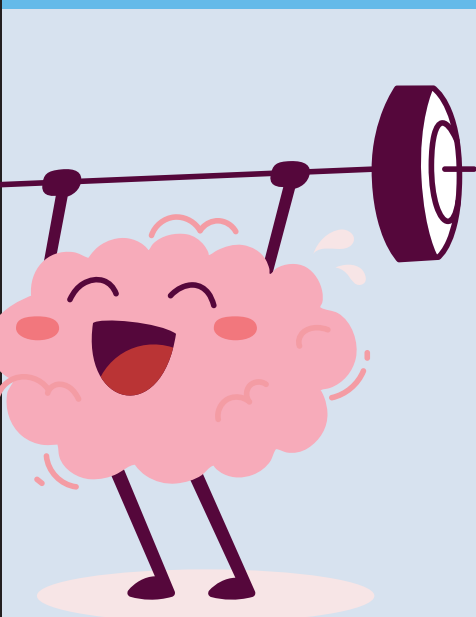
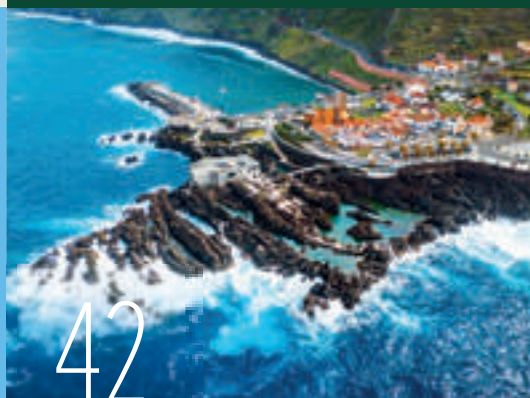
Como cuidar das mãos e dos lábios, e protegê-los do frio do inverno; a melhor forma de cuidar da pele e maquilhá-la.



42

LIFESTYLE CELEIRO

Receitas para surpreender na mesa de Natal. A Madeira como destino a conhecer, para escapar do frio que se faz sentir no continente.



Testemunhos

Quero agradecer-vos por terem exposto, de forma simples, o impacto da alimentação na saúde de hoje e de amanhã. Foi o ponto de partida para cuidar melhor de mim, com olhos no futuro. Mudei por completo a minha alimentação.

JÚLIA

Finalmente, encontrei um artigo com dicas de como ter uma casa limpa, mas livre de químicos. Afinal, não é preciso muito. E com os produtos nas lojas Celeiro, ainda melhor.

PEDRO

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.

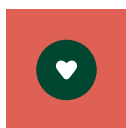
NOVIDADES RESTAURANTES CELEIRO!

Agora já pode degustar nos nossos restaurantes as deliciosas sobremesas desenvolvidas pelo chef Emanuel Sávio em parceria com o Celeiro.

Todas as sextas-feiras, uma opção diferente:

- BOLO DE PAÇOCA
- TAPIOCA
- SUPREMO DE COCO

Prove já!



Notícias



Ómega 3 na prevenção da doença de Alzheimer e declínio cognitivo

De acordo com algumas pesquisas, as pessoas que consomem mais peixe apresentam um risco reduzido de declínio cognitivo.

Uma revisão realizada em 2022 a 33 estudos sugere que os ómega 3, consumidos através da alimentação e de suplementos, podem ter um efeito protetor no declínio cognitivo em pessoas saudáveis, sem doença de Alzheimer ou demência. Contudo, esse efeito não se verifica em pessoas que já sofram dessas condições.

Outra revisão – realizada em 2018 a sete estudos (795 participantes), com homens e mulheres de idades entre os 55 e os 90 anos, com doença de Alzheimer ligeira a moderada – revelou que a suplementação com ácidos gordos ómega 3 pode ser benéfica na fase inicial da doença, quando há um ligeiro comprometimento da função cerebral. Os autores referiram, no entanto, não haver provas suficientes para evidenciar que estes suplementos possam resultar no tratamento da doença.

É possível que os ómega 3 possam ter efeitos diferentes em pessoas com diferentes origens genéticas. Uma revisão da investigação de 2017 sugere que as pessoas que possuem um gene chamado APOE4, associado a um risco aumentado de desenvolver doença de Alzheimer, podem beneficiar da toma de DHA antes do aparecimento da doença.



Propolia

PRODUTOS COM PRÓPOLIS

Propolia combina o poder natural de própolis com ingredientes biológicos, oferecendo produtos que fortalecem o seu corpo e imunidade.

PVP: DESDE €6,15



Quin Bite

UMA DENTADA DE SABOR

A Quin Bite transforma cada dentada numa experiência de sabor autêntico. A marca oferece barras raw e proteicas, cookies sem glúten e outros snacks, todos feitos com ingredientes naturais, biológicos e veganos, perfeitos para o acompanharem no seu dia a dia.

PVP: DESDE €1,35



The Beginnings

SNACKS E GRANOLAS

Experimente os biscoitos, barras e granolas da The Beginnings. Opções sem glúten e indicadas para pequenos-almoços ou snacks a meio do dia.

PVP: DESDE €1,49



Acayu

CREMES VEGETAIS

Desfrute dos cremes vegetais da Acayu, com sabores autênticos e ingredientes biológicos. Ideais para barras ou usar como aperitivo.

PVP: €5,55



Santé

CUIDE DO SEU CABELO

Os champôs, amaciadores e máscaras capilares da Santé proporcionam um cabelo com força e brilho. Disponíveis em diversas gamas, para diferentes tipos de cabelo.

PVP: DESDE €8,45



Popcrop

CHIPS PROTEICOS

Descubra os chips proteicos crocantes, elaborados para quem procura um snack prático e delicioso. Ideais para desfrutar em qualquer momento, seja sozinho ou partilhando-os com amigos.

PVP: €1,99

Dicas



Moonvalley

BARRAS PROTEICAS E ENERGÉTICAS

Fundada em 2018 por três mulheres profissionais de trail running, com o propósito de oferecer snacks saudáveis e deliciosos, a Moonvalley disponibiliza barras proteicas e energéticas de aveia e tâmaras, e mixes pós-treino que combinam sabor, nutrição e conveniência, para um estilo de vida ativo e equilibrado.

PVP: DESDE €2,79



Lou Prunel

FRUTAS SECAS BIOLÓGICAS

A Lou Prunel é especialista em ameixas d'Agen e outras frutas secas biológicas, como figos, alperces, arandos e tâmaras, além de polpas de fruta naturais. Todos os produtos da marca são cuidadosamente cultivados e processados, para preservar sabor, textura e nutrientes, combinando tradição familiar, práticas sustentáveis e o compromisso com a agricultura biológica de alta qualidade.

PVP: DESDE €5,09



Indispensáveis na sua despensa este inverno

Com a chegada dos dias mais frios, procuramos soluções para nos aquecermos também no que toca a alimentação. Normalmente, temos tendência para comer alimentos ricos em hidratos de carbono, que proporcionam uma sensação rápida de energia. Além disso, o tempo frio e as mudanças das condições atmosféricas condicionam ainda a prática de exercício físico regular. A tendência é comermos mais com o frio e ficarmos mais sedentários, o que representa alguns desafios, de modo a garantirmos o nosso bem-estar e a mantermo-nos saudáveis.

DEIXAMOS, ASSIM, ALGUMAS SUGESTÕES DE ALIMENTOS PRÁTICOS E FUNCIONAIS QUE NÃO PODEM FALTAR NA SUA DESPENSA NESTA ESTAÇÃO.

Aveia

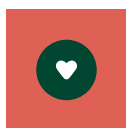
→ De preferência biológica, a aveia é um cereal incontornável nas estações mais frias, quer seja ao pequeno-almoço, ao lanche ou como uma refeição ao final do dia. Rica em fibras, contribui para a saciedade, fornece energia duradoura e, devido aos nutrientes que contém (zinco, vitamina B1 e antioxidantes, entre outros), contribui para o fortalecimento das defesas do organismo, representando uma ajuda contra as constipações típicas da época. Além do mais, como é um alimento versátil e prático (flocos de aveia ou aveia instantânea), consumida em preparações quentes – como papas, bolos ou panquecas –, é bastante reconfortante.

Leguminosas

→ Como são ricas em proteínas, fibras, vitaminas do complexo B e minerais (ferro e magnésio), ajudam a fortalecer o sistema imunitário e a manter a energia durante o inverno. Também devido a estas características, conferem uma sensação de saciedade e conforto, ideais nos dias mais frios. Leguminosas como feijão, grão-de-bico e lentilhas fornecem energia lenta e sustentada, ajudando o organismo a manter a temperatura corporal estável durante o frio. Para refeições rápidas e práticas, tenha sempre na despensa enlatados ou massas proteicas à base de leguminosas, por exemplo.

Caldo de ossos

→ É rico em minerais, em colagénio e aminoácidos que podem contribuir para reforçar as defesas do organismo, e são essenciais durante o frio. Consumido quente, apresenta um sabor reconfortante que proporciona conforto nos dias mais frios, enquanto oferece nutrientes fundamentais para a energia e vitalidade. O colagénio presente no caldo de ossos favorece a manutenção da saúde das articulações e músculos, ajudando a prevenir dores articulares que tendem a agravar-se com o frio. Pode ainda servir como base para sopas.



Os óleos essenciais têm demonstrado atividades comprovadas na síndrome do intestino irritável (SII).

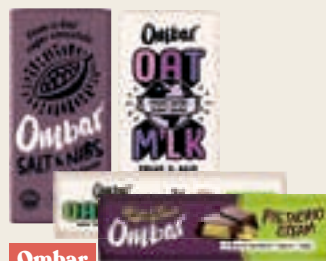
Óleos essenciais promissores

OS ÓLEOS ESSENCIAIS SÃO MISTURAS COMPLEXAS DE COMPOSTOS VOLÁTEIS DE ORIGEM VEGETAL, COM ATIVIDADES BIOLÓGICAS PROMOTORAS DA SAÚDE QUE VÃO MUITO ALÉM DAS SUAS UTILIZAÇÕES TRADICIONAIS COMO AROMAS E CONSERVANTES ALIMENTARES.

Tem havido avanços recentes, principalmente na última década, relativamente aos óleos essenciais como ingredientes funcionais em suplementos alimentares. Além da função conservante, estes óleos demonstram atividades comprovadas em áreas como a síndrome do intestino irritável (SII), doença inflamatória intestinal (DII), distúrbios metabólicos (incluindo hiperglicemia e hiperlipidemia), regulação da microbiota (como gastroprotetores, hepatoprotetores), no apoio ao trato urinário (como imunomoduladores), no controlo da dor e como neuroprotetor.

Alguns estudos clínicos referem-se especificamente aos óleos essenciais de hortelã-pimenta e de anis, que demonstraram eficácia na atenuação dos sintomas da SII, atribuída aos seus componentes antiespasmódicos, antimicrobianos e anti-inflamatórios. O óleo essencial de alho também apresenta benefícios gastrointestinais notáveis, devido aos seus compostos sulfurados antioxidantes e antibacterianos. Certos óleos essenciais, como os de tomilho, laranja, funcho, gengibre e coentro, evidenciaram potencial pré-clínico e clínico inicial na gestão da DII e na promoção da saúde intestinal, devido às suas propriedades anti-inflamatórias, antioxidantes e moduladoras da microbiota.

Os óleos essenciais apresentam ainda papéis promissores na gestão de distúrbios metabólicos: alguns componentes exibem ação hipoglicemiante através da modulação da captação de glicose e da inibição enzimática relevante para a diabetes, o que é sustentado por estudos em animais e ensaios clínicos preliminares.



Ombar

CHOCOLATE CHEIO DE SABOR E ÉTICA

Delicie-se com Ombar: chocolate raw, vegan e biológico, rico, indulgente e feito de forma ética.

PVP: DESDE €2,15

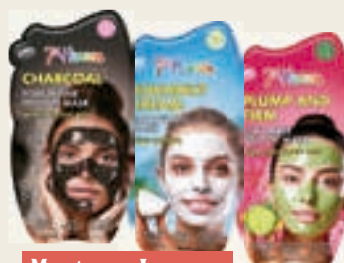


Carl Jung

UM BRINDE SEM ÁLCOOL, CHEIO DE SOFISTICAÇÃO

O prazer dos vinhos tintos, brancos, rosés e espumantes, sem álcool, para brindar a cada momento com sabor e sofisticação.

PVP: DESDE €4,89



Montagne Jeunesse

MÁSCARAS FACIAIS

A Montagne Jeunesse oferece máscaras faciais feitas com ingredientes naturais, para momentos de autocuidado e relaxantes. Experimente e desfrute do seu momento.

PVP: DESDE €1,99



Vital Proteins

COLAGÉNIO: O ALIADO DO BEM-ESTAR

Suplementos alimentares com colagénio que vão apoiar a sua pele, cabelo, unhas e articulações. Com fórmulas à base de colagénio bovino ou marinho de alta qualidade, a Vital Proteins promove o bem-estar “de dentro para fora”. Suplementos em pó que permitem uma utilização prática no seu dia a dia.

PVP: DESDE €16,50



Kaoka

CHOCOLATES SUSTENTÁVEIS

A Kaoka é uma marca francesa de chocolates biológicos e fair-trade que combina sabor intenso e ingredientes naturais. Com chocolates negros, de leite e culinária, oferece experiências únicas e sustentáveis em cada tablete de chocolate.

PVP: DESDE €3,49

Ementa festiva

Para uma época cheia de sabor, partilha e equilíbrio

NESTA QUADRA ESPECIAL, CONVIDAMO-LO A SABOREAR UMA MESA REPLETA DE TRADIÇÃO, EQUILÍBRIO E QUALIDADE. A NOSSA EMENTA FESTIVA FOI CRIADA COM INGREDIENTES NATURAIS E CUIDADOSAMENTE SELECIONADOS, OFERECENDO OPÇÕES BIOLÓGICAS E VEGETARIANAS PARA QUE TODOS POSSAM CELEBRAR DE FORMA EQUILIBRADA E DELICIOSA.

Das sopas reconfortantes aos pratos principais cheios de sabor, dos acompanhamentos nutritivos às sobremesas irresistíveis, cada proposta foi pensada pela nossa equipa de chefs e nutricionistas, para proporcionar momentos de prazer e partilha.

Entre as opções, vai encontrar: sopa de grão e espinafres, creme de cenoura e coco ou creme de abóbora com lentilhas e gengibre. Para prato principal, poderá optar por seis pratos, entre os quais se encontram o bacalhau Celeiro (para os amantes da tradição) e o arroz de pleurotus e tofu (para quem procura uma opção vegetariana). Existem também inúmeros acompanhamentos para os seus pratos, e, para finalizar em grande, deliciosas sobremesas, como

sonhos, bolo de abacaxi e coco ou pudim de laranja, entre outras maravilhosas iguarias.

Disponibilizamos, ainda, uma opção de Ementa Festiva Familiar para levar (mediante encomenda), ideal para 10 a 12 pessoas – uma solução prática e completa para quem quer celebrar sem preocupações.

→ Descubra a nossa ementa em celeiro.pt ou peça mais informações em loja.

→ Celebre o Natal com quem mais ama, e nós tratamos do resto.

→ Faça já a sua encomenda na sua loja Celeiro, até 14 de dezembro.



Otsa

CUIDADO DOS OUVIDOS, NARIZ E GARGANTA

Especializada em produtos de cuidado natural para os ouvidos, nariz e garganta, a Otsa oferece soluções inovadoras e eficazes, incluindo *sprays*, gotas e outros produtos para higiene nasal e auricular.

PVP: DESDE €7,49



Fratelli Mantova

PRATICIDADE PREMIUM

Óleos e azeites em *spray*, para uma maior praticidade que o dia a dia exige, mas com o sabor premium, em cada gota, da tradição do azeite italiano.

PVP: DESDE €5,39

Barómetro

→ Top 5

OS ELEITOS DA ESTAÇÃO

1



Super pequeno-almoço
bio framboesa manteiga
de amendoim
ISWARI 360 g

2



Ginseng geleia Real
ORTIS 20 comprimidos

3



Vitamina C 1000 Mg com
frutos de roseira brava
SOLGAR 100 comprimidos

4

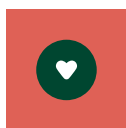


Sabonete líquido
alfazema bio
DR. ORGANIC 250 ml

5



Deterg. liq. ecológico
para roupa
- fragrância lavanda
SODASAN 1,5 L



No Instagram, Helaine Cony partilha o que faz no dia a dia, para seguir uma vida saudável e positiva.
→ @cony_helaine

HELAINE CONY

Mente e corpo em equilíbrio

UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL É, PARA HELAINE CONY, O COMPROMISSO “ENTRE CORPO E MENTE SÃOS”, COM BASE “NA DISCIPLINA, BOA ALIMENTAÇÃO E HÁBITOS QUE PROMOVEM A LONGEVIDADE”.

Empresária e influencer (no Instagram, *cony_helaine*) focada no bem-estar e longevidade, a brasileira Helaine Cony acredita que ter um estilo de vida saudável é uma questão de “equilíbrio, falemos de alimentação, lazer, atividade física ou nas pequenas escolhas do dia a dia”. Mais do que uma meta, “é uma forma de estar que reflete a busca pela harmonia entre corpo e mente”. Por isso, a preocupação com a saúde sempre esteve

presente, mas “o atual acesso à informação trouxe uma nova consciência”.

A internet, refere, foi essencial para essa mudança de paradigma e, hoje, diz, discute saúde com o seu médico com muito mais propriedade.

ADAPTAÇÃO E DISCIPLINA

Questionada sobre como começou a alterar os seus hábitos, Helaine é categórica: “A vida não é uma linha constante, e

→ Top 10 artigos Celeiro

- 01 · Vinagre de sidra não filtrado BRAGG
- 02 · Comprimidos bio clorela ISWARI
- 03 · Alcachofra SOLGAR
- 04 · Ergyslim 30 saquetas NUTERGIA
- 05 · Spirulina 90 cápsulas VIDA CELEIRO
- 06 · Óleo MCT bio NATUREFOODS
- 07 · Chá verde bio CUPPER
- 08 · Quinoa real bio 1 kg VIDA CELEIRO
- 09 · Miso doce branco saco bio CLEARSPRING
- 10 · Vitamina B12 metilcobalamina VIDA CELEIRO

mudar é uma necessidade, especialmente se queremos evoluir. E o que faço é adaptar-me aos desafios que a vida impõe.”

O segredo para que essa filosofia resulte “é manter a disciplina entre exercício físico, descanso e saúde mental, e ter boas noites de sono”. O resto, acredita, “é consequência disso”.

E quando o tema é a alimentação, Helaine é simples e prática: “Sigo uma alimentação variada, mas priorizo alimentos com alto teor nutricional, fibras, gorduras saturadas e proteína animal, de preferência bio.” Além disso, rejeita soluções rápidas ou promessas milagrosas, pois “não existe uma fórmula mágica e o conceito de dieta ideal (*one fits all*) é um engano”.

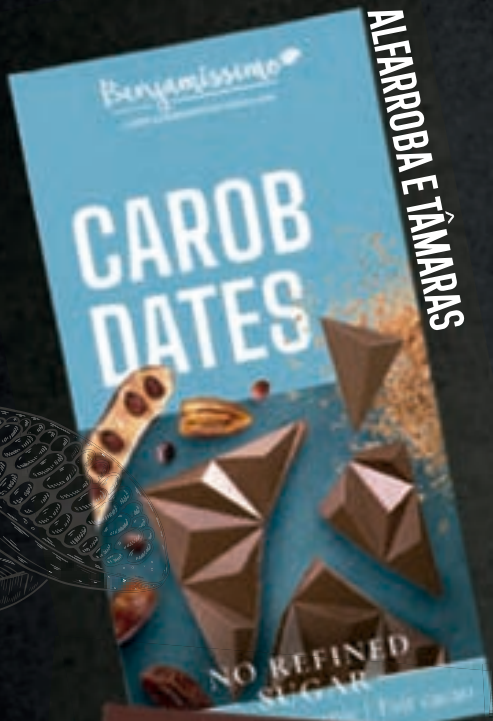
MAIS E MELHOR LONGEVIDADE

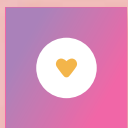
Já sobre a importância da atividade física, Helaine não tem dúvidas: “Tem impacto absoluto na saúde mental e física”, uma vez que “os músculos são muito mais do que um símbolo de estética. São reservatórios de energia, ajudam no equilíbrio glicêmico e garantem segurança e qualidade de vida ao envelhecer”. A longevidade está muito presente no seu pensamento, encarando-a como algo que “precisa de muita serenidade espiritual”, incluindo “saber amar, perdoar, ser grato e meditar, além de comer com qualidade e fazer atividade física”. E quando é preciso ajuda para alcançar esse objetivo, aconselha “a toma de suplementos, em especial após os 30 anos”. Nessa altura, “devemos procurar um médico que tenha a mente aberta e esteja ciente dos últimos avanços da medicina”, aconselha. ♥

“Sigo uma alimentação variada, mas priorizo alimentos com alto teor nutricional, fibras, gorduras saturadas e proteína animal, de preferência bio.”

Benjamissimo

CHOCOLATE BIOLÓGICO, VEGAN E FAIR-TRADE
INTENSO NO SABOR E IRRESISTÍVEL EM CADA VARIEDADE





Já se sentiu perdido
ao olhar para
prateleiras repletas
de suplementação
desportiva?

ESTE ARTIGO VAI
AJUDÁ-LO A
SIMPLIFICAR
ESSE MUNDO.

GUIA PRÁTICO

Suplementos para os treinos

Antes de tudo, é importante perceber que suplementos alimentares são géneros alimentícios que se destinam a complementar ou suplementar um regime alimentar saudável, constituindo fontes concentradas de nutrientes ou outras substâncias com efeito nutricional

ou fisiológico. Neste sentido, podem ser excelentes aliados na prática desportiva. Neste artigo, reunimos alguns dos produtos mais procurados do mercado que podem contribuir para uma melhor *performance* desportiva:



→ MASS GAINERS

São suplementos desenvolvidos para apoiar o processo de ganho de massa muscular, especialmente úteis para quem não consegue atingir o seu objetivo apenas com a alimentação. São fórmulas de elevado valor energético que combinam, essencialmente, hidratos de carbono, proteínas, gorduras insaturadas, vitaminas e minerais.

IDEAL PARA

TREINOS
DE FORÇA

CROSSFIT

DESPORTOS
COLETIVOS
INTENSOS

CORRIDA DE
RESISTÊNCIA

→ PROTEÍNA

É um dos suplementos mais populares na esfera desportiva. A proteína é um macronutriente constituído por uma ou mais cadeias de aminoácidos. Entre as suas variadas

funções vitais, destaca-se o papel no desenvolvimento de massa muscular. Existem várias opções de proteína no mercado, provenientes de fontes diferentes:

DE ORIGEM ANIMAL:

→ **Whey Protein (soro do leite):**

Rápida absorção, completa em aminoácidos essenciais e BCAA.

→ **Caseína:** Proveniente do leite, completa em todos os aminoácidos essenciais, promove a digestão lenta, fornecendo aminoácidos de forma gradual.

→ **Albumina:** Proveniente da clara do ovo, completa em todos os aminoácidos essenciais, altamente biodisponível (opção para quem não consome laticínios)

DE ORIGEM VEGETAL:

→ **Soja:** Completa em todos os aminoácidos essenciais

→ **Ervilha*:** Rica em BCAA. De fácil digestão

→ **Arroz*:** Fácil digestão

→ **Cânhamo*:** Contém fibras e ácidos gordos essenciais

IDEAL PARA

TREINOS DE FORÇA

CROSSFIT /
TREINOS
FUNCIONAIS
INTENSOS

DESPORTOS
DE EQUIPA COM
INTENSIDADE
E IMPACTO

ARTES MARCIAIS,
GINÁSTICA,
DANÇA...

futebol,
rugby,
basquetebol

No mercado, existem ainda diferentes tipos de processamento da proteína (seja animal ou vegetal), que podem ser ajustados conforme as necessidades:

→ **Concentrada:**

Contém 70-80% de proteína, podendo conter também gorduras, hidratos de carbono e minerais;

→ **Isolada:**

Contém cerca de 90% de proteína de elevada biodisponibilidade;

→ **Hidrolisada:**

Contém 70-90% de proteína pré-digerida, favorecendo uma absorção rápida.

→ ELETRÓLITOS

São minerais presentes no corpo, como o sódio, potássio, cálcio e magnésio, que se dissolvem em água e ajudam a manter o equilíbrio desta no corpo, as funções dos músculos e dos nervos, e o pH do sangue. Durante o exercício, são particularmente importantes, pois substituem os minerais

perdidos com a transpiração, ajudam a prevenir câibras e fadiga muscular. A forma como podemos encontrar este suplemento é variável, assim como os seus componentes, mas estão comumente disponíveis nos formatos de pó solúvel, bebidas isotónicas, pastilhas efervescentes e sticks.

As nossas sugestões



Sports electrolyte fix VIRIDIAN
100 ml
PVP: €15,45



Caseína micelar em pó MY PROTEIN
1 kg
PVP: €39,99



Clara de ovo em pó FULL PROTEIN
600 g
PVP: €14,89



Creatina em pó MULTIPOWER
500 g
PVP: €38,90



BCAA plus forma livre SOLGAR
50 cápsulas
PVP: €21,61



Whey proteína de soro do leite chocolate VIDA CELEIRO
450 g
PVP: €22,59



On serious mass chocolate OPTIMUM NUTRITION
2,73 kg
PVP: €46,99



Super vegan protein bio - banana e baunilha ISWARI
400 g
PVP: €18,99



On gold std pre-workout melancia OPTIMUM NUTRITION
330 g
PVP: €29,99

* Proteínas que fornecem aminoácidos essenciais, mas não apresentam um perfil completo. No entanto, a maioria das fórmulas vegetais combina diferentes fontes para garantir um perfil completo.

IDEAL PARA

ATIVIDADES
PROLONGADAS OU
INTENSAS

corrida,
ciclismo,
natação,
crossFit

DESPORTOS
COLETIVOS
INTENSOS



PROTEÍNA VS. AMINOÁCIDOS

A ESCOLHA ENTRE PROTEÍNA EM SUPLEMENTO OU AMINOÁCIDOS LIVRES DEPENDE DO CONTEXTO:

As proteínas fornecem todos os aminoácidos essenciais, apoiando o crescimento e manutenção muscular ao longo do dia; os aminoácidos livres são ideais para um consumo imediato antes ou após o treino, estimulando a síntese proteica e a recuperação. A ingestão de ambos deve ser feita com moderação e dentro das doses recomendadas.



ATENÇÃO! *Os suplementos mencionados podem ser adequados a diferentes práticas desportivas, devendo o seu uso ser orientado, idealmente, por um nutricionista. Não substituem uma alimentação equilibrada, sendo apenas um complemento estratégico ao treino e recuperação.*

→ CREATINA

Produzida naturalmente pelo organismo e presente em alimentos de origem animal, a creatina também pode ser sinteticamente produzida em suplementos, sendo quimicamente idêntica à forma alimentar e adequada para vegetarianos e *vegans*. Aumenta o desempenho em exercícios de alta intensidade e curta duração, quando utilizada conforme indicado. Existem diferentes fórmulas de suplementos de creatina, entre as quais:

- **Creatina monohidratada:** Forma de creatina de elevada pureza;
- **Creatina monohidratada micronizada:** Partículas mais finas que facilitam a dissolução e a absorção, mantendo os benefícios da monohidratada;
- **Creatina monohidratada em misturas:** Combina creatina com outros ingredientes, como fibras ou aromas.

IDEAL PARA

TREINOS DE FORÇA E DESPORTOS DE VELOCIDADE

DESPORTOS DE EQUIPA COM INTENSIDADE E IMPACTO

ARTES MARCIAIS, GINÁSTICA...

→ AMINOÁCIDOS

São os constituintes das proteínas, mas também podem ser encontrados isoladamente, o que permite uma absorção mais rápida e disponibilidade imediata. Podem ser essenciais (obtidos apenas pela alimentação) ou não essenciais (presentes nos alimentos, mas que o corpo consegue produzir). Algumas opções:

- **BCAA (leucina, isoleucina, valina):** Estimulam a síntese proteica e podem reduzir a degradação muscular durante o exercício intenso, mas não substituem as proteínas completas;
- **Glutamina:** Apoia a função imunitária e a recuperação, especialmente em treinos muito intensos;
- **Arginina:** Precursora do óxido nítrico, favorece a vasodilatação e o fluxo sanguíneo;
- **Outros aminoácidos essenciais (lisina, metionina, teanina):** Necessários para a síntese proteica e reparação muscular.

IDEAL PARA

TREINOS DE FORÇA

CROSSFIT E GINÁSTICA

DESPORTOS DE RESISTÊNCIA

←
corrida longa, ciclismo, natação

→ PRÉ-TREINOS

São suplementos desenvolvidos para melhorar a *performance* física em exercícios de alta intensidade. Incluem, normalmente, compostos, como a cafeína, que aumenta a atenção e reduz a perceção de fadiga, e beta-alanina, que contribui para atrasar a acidose muscular, permitindo esforços mais prolongados. Podem ainda conter nutrientes que apoiam o desempenho e a resistência. É possível encontrar estas fórmulas em formato de *shot*, em pó para misturar com bebidas e também em cápsulas. ❤

IDEAL PARA

EXERCÍCIOS DE ALTA INTENSIDADE

TREINOS EXPLOSIVOS

DESPORTOS COLETIVOS INTENSOS

CROSSFIT, ARTES MARCIAIS...



Suplementos alimentares para homem e mulher



Fornecem 50 mil milhões de micro-organismos por cápsula
Incluindo *Lactobacillus* e *Bifidobacterium*

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

Se estiver grávida, a amamentar, a tomar alguma especialidade farmacêutica ou se sofre de alguma doença, consulte o seu médico ou técnico de saúde antes de tomar este suplemento. Não recomendado em caso de hipersensibilidade ou alergia a qualquer um dos constituintes.



A DIETA MIND

Tem na sua base a preocupação com a saúde cognitiva, sobretudo a prevenção de doenças neurodegenerativas. Conheça mais sobre esta dieta.

A alimentação exerce um papel fundamental na saúde do cérebro, sobretudo em adultos de meia-idade e idosos, que apresentam maior risco de declínio cognitivo e de doenças neurodegenerativas. Padrões alimentares como a dieta Mediterrânica, a DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) e dietas vegetarianas têm demonstrado reduzir o risco de doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2 e alguns tipos de cancro. Em 2015, surgiu a necessidade de aprofundar a relação entre alimentação e saúde cognitiva, particularmente na prevenção de doenças neuro-

degenerativas, como a demência e a doença de Alzheimer. Foi então desenvolvida, por investigadores da *Rush University Medical Center*, a dieta MIND (*Mediterranean-DASH Intervention for Neurodegenerative Delay*). Destaca-se por ser simples, prática e baseada em evidência científica, combinando os princípios da dieta Mediterrânica e da DASH, privilegiando alimentos vegetais ricos em antioxidantes e limitando gorduras saturadas e açúcares adicionados. O principal objetivo é **preservar a função cerebral ao longo da vida e reduzir o risco de declínio cognitivo**.

DIETA MIND E SAÚDE CEREBRAL

A dieta MIND enfatiza nutrientes essenciais para a saúde cerebral:

- **Ácidos gordos polinsaturados ómega 3:** Componentes estruturais das membranas, que promovem a comunicação entre neurónios e exercem efeito anti-inflamatório;
- **Flavonoides e polifenóis:** Compostos antioxidantes que ajudam a combater o stress oxidativo e a melhorar o fluxo sanguíneo cerebral, apoiando a memória e a aprendizagem;
- **Folato:** Necessário para a produção de neurotransmissores, como serotonina, dopamina e noradrenalina, ajudando, ainda, a reduzir os níveis de homocisteína (um composto associado a maior risco de declínio cognitivo).

PEIXES GORDOS,
SEMENTES E
FRUTOS SECOS

FRUTAS,
HORTÍCOLAS
E GRAMÍNEAS
DE UVA

LEGUMINOSAS
E HORTÍCOLAS
DE FOLHA VERDE

Alimentos

A PRIVILEGIAR

→ *Diariamente*

HORTÍCOLAS

→ DUAS OU MAIS PORÇÕES POR DIA, INCLUINDO PELO MENOS UMA PORÇÃO DE HORTÍCOLAS DE FOLHA VERDE (BRÓCOLOS, ACELGAS, COUVE, PAK CHOI E ALFACE);

CEREAIS INTEGRAIS

→ TRÊS OU MAIS PORÇÕES DIÁRIAS, INCLUINDO AVEIA, BULGUR, ARROZ INTEGRAL E OUTROS PRODUTOS À BASE DE CEREAIS INTEGRAIS;

AZEITE VIRGEM EXTRA

→ DUAS COLHERES DE SOPA POR DIA.



→ *Semanalmente*

FRUTOS VERMELHOS

→ DUAS A CINCO PORÇÕES AO LONGO DA SEMANA, INCLUINDO MORANGOS, MIRTILOS, FRAMBOESAS E AMORAS;

FRUTOS SECOS E SEMENTES

→ CINCO OU MAIS PORÇÕES POR SEMANA, INCLUINDO AMÊNDOAS, AMENDOIM, CASTANHAS DE CAJU, LINHAÇA, SEMENTES DE SÉSAMO E ABÓBORA, BEM COMO AS SUAS VERSÕES EM CREME;

LEGUMINOSAS

→ TRÊS A QUATRO PORÇÕES POR SEMANA DE VARIEDADES COMO FEIJÃO PRETO, FEIJÃO VERMELHO, LENTILHAS, ERVILHAS E GRÃO-DE-BICO;

PEIXE

→ UMA OU MAIS PORÇÕES AO LONGO DA SEMANA, ESPECIALMENTE PEIXES GORDOS, COMO SALMÃO, CAVALA, ARENQUE OU SARDINHA;

CARNE DE AVES

→ DUAS OU MAIS PORÇÕES POR SEMANA, PRINCIPALMENTE CARNE BRANCA E SEM PELE.

A LIMITAR

→ *Recomenda-se limitar alimentos associados a maior risco de inflamação e stresse oxidativo cerebral, tais como:*

ALIMENTOS ALTAMENTE PROCESSADOS

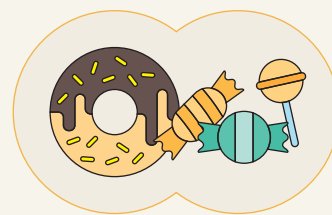
→ CARNES PROCESSADAS E CEREAIS REFINADOS;

GORDURA SATURADA

→ CARNES VERMELHAS, MANTEIGA, QUEIJOS GORDOS E ALIMENTOS FRITOS;

AÇÚCARES ADICIONADOS

→ PRESENTES EM SOBREMESAS, DOCES, SUMOS E REFRIGERANTES.



IMPORTÂNCIA PARA A SAÚDE GERAL

Vários estudos têm evidenciado os efeitos positivos da dieta MIND na saúde cerebral. Um estudo pioneiro de 2015 demonstrou que a adesão rigorosa a este padrão alimentar podia reduzir em até 53% o risco

de Alzheimer, enquanto uma adesão moderada já proporcionava uma diminuição significativa de 35%. Pesquisas posteriores, envolvendo mais de 14 mil participantes acompanhados ao longo de uma década, confirmaram que quem segue esta dieta preserva melhor

a função cognitiva, retardando o declínio mental e o envelhecimento cerebral. Além disso, indivíduos que aumentaram gradualmente a sua adesão à dieta – mesmo aqueles que não a seguiam de forma rigorosa no início – obtiveram benefícios adicionais, registrando uma redução de 25% no risco de demência em comparação com quem reduziu a sua adesão ao longo do tempo. Estes efeitos são observados tanto em jovens como em idosos, evidenciando que a adoção da dieta MIND é vantajosa em qualquer fase da vida.

Além dos benefícios cognitivos, a dieta MIND também promove a saúde cardiovascular e metabólica, ajuda a regular a pressão arterial e contribui para a prevenção de doenças metabólicas, graças à sua elevada concentração de fibras, gorduras saudáveis, vitaminas, polifenóis e antioxidantes. ♥

As nossas sugestões



**Ómega 3 830 mg
NORDIC NATURALS**
90 cápsulas
PVP: €49,99
Suplemento alimentar



**Brain Health
Adultos 40+
GARDEN OF LIFE**
60 comprimidos
PVP: €36,99
Suplemento alimentar



**Extrato de
grainha de uva
SOLGAR**
30 cápsulas
PVP: €33,53
Suplemento alimentar



**Extrato de mirtilo
SOLGAR**
60 cápsulas
PVP: €30,72
Suplemento alimentar



**Homocisteína
VIRIDIAN**
90 cápsulas
PVP: €26,99
Suplemento alimentar



CREATINA

BENEFÍCIOS ALÉM DO DESPORTO



Está, sobretudo, associada ao mundo dos ginásios e dos treinos intensos. Mas a creatina não se limita a produzir energia rápida nos músculos.

Quando ouvimos falar em creatina, é quase inevitável associá-la aos treinos intensos e ao aumento do desempenho físico. A creatina é reconhecida pela sua capacidade de melhorar exercícios de curta duração e elevada intensidade, como *sprints* ou treinos de força. Mas, além do desporto, também desempenha funções essenciais no organismo. Produzida pelo corpo e presente em alimentos como carne, peixe e ovos, a creatina é fundamental na produção rápida de energia nos músculos e no cérebro. Embora represente apenas cerca de 2% do peso corporal, o cérebro consome aproximadamente 20% da energia diária, sendo um dos órgãos mais exigentes em termos energéticos. É aqui que a creatina assume um papel crucial, funcionando como reserva rápida de energia para a concentração, a memória e a capacidade de resposta mental em situações de maior exigência.

COMO FUNCIONA?

O corpo produz, em média, entre um e dois gramas de creatina por dia, a partir dos aminoácidos arginina, glicina e metionina. A alimentação fornece cerca de um grama adicional, sobretudo a quem consome produtos de origem animal, o que torna a suplementação particularmente relevante para quem segue um padrão alimentar vegetariano e vegan. Apesar de a maior parte da creatina se armazenar nos músculos, uma fração importante encontra-se em órgãos vitais, como o cérebro, o fígado e os rins. No sistema nervoso, assegura que as células cerebrais tenham sempre acesso rápido à energia necessária, algo essencial em momentos de stresse, privação de sono, fadiga, maior exigência cognitiva ou envelhecimento.

UM ALIADO DO CÉREBRO

A investigação científica tem demonstrado que a creatina pode trazer benefícios concretos para a função cognitiva. Estudos sugerem que a sua suplementação pode melhorar a memória, a atenção, a velocidade de processamento e até a sensação de bem-estar mental, com efeitos particularmente observados em mulheres e jovens adultos.

Além da função cognitiva, a creatina apresenta ainda potencial neuroprotetor: ajuda a reduzir a inflamação, a mitigar o stresse oxidativo e a proteger as células nervosas de danos. Estes mecanismos poderão ser especialmente relevantes em fases de envelhecimento ou em doenças neurodegenerativas.

Todos estes efeitos reforçam que a creatina é muito mais do que um suplemento para atletas; é um aliado para a saúde cerebral e para o bem-estar geral, com benefícios que podem refletir-se tanto no desempenho mental do dia a dia, como na proteção do cérebro a longo prazo. Ainda assim, a sua suplementação deve ser sempre personalizada. A dose, a forma e a duração variam consoante o perfil e as necessidades de cada pessoa. Por isso, é fundamental procurar a orientação de um profissional de saúde antes de iniciar a sua utilização. ♥



SABIA QUE...

A creatina foi descoberta em 1832, mas só ganhou popularidade como suplemento desportivo no início da década de 1990, após os Jogos Olímpicos de Barcelona, quando atletas medalhados revelaram que a utilizavam para melhorar a sua performance?

As nossas sugestões



**Creatina em pó
OPTIMUM
NUTRITION**
317 g
PVP: €22,99
Suplemento
alimentar



**Creatina em pó
MULTIPOWER**
500 g
PVP: €38,90
Suplemento
alimentar



**Creatina em pó
NOW**
227 g
PVP: €22,23
Suplemento
alimentar

Higiene oral para os mais pequenos



Pasta de dentes com flúor e hidroxipatite



CALDOS, SOPAS E BEBIDAS QUENTES

Os dias mais curtos e frios de inverno pedem alimentos e bebidas aconchegantes para trazer um conforto especial. Indicamos-lhe alguns.

Seja pelas suas propriedades tónicas, digestivas ou estimulantes da imunidade, alguns alimentos e especiarias podem ser especialmente úteis para incluir na sua lista de compras. Confira abaixo as sugestões que preparámos para si.

SOPAS E CALDOS: COMECE COM UMA BASE NUTRITIVA

BATATA-DOCE, CENOURA, ABÓBORA

→ Além de darem uma cor vibrante às suas sopas, são opções que fornecem carotenoides e fibra. Apresentam um efeito antioxidante, sendo alimentos nutritivos que tornam as bases de qualquer sopa mais cremosas.

CALDO DE OSSOS

→ Utilizado na gastronomia tradicional na elaboração de diver-

sas receitas, dado o seu sabor encorpado. A gelatina presente neste alimento é fonte relevante de diversos aminoácidos (como glutamina, glicina, prolina, histidina ou arginina), assim como de minerais (como cálcio, fósforo, potássio, magnésio e zinco). Pode ser útil para auxiliar a saúde da mucosa do intestino e das articulações, tendo ainda um papel interessante na beleza da pele e unhas.

CURGETE, CHUCHU E ALHO-FRANCÊS

→ Para quem procura uma base mais leve, estas opções apresentaram menos hidratos de carbono sem prejudicar a textura do resultado final. Se pretender um caldo vegan, estas opções ficam muito bem combinadas com outros vegetais e ervas aromáticas frescas, para um contraste de sabores.

MISO

→ É uma pasta de soja fermentada com cereais, muito utilizada na elaboração de sopas na cultura japonesa. O processo de fermentação acrescenta a este alimento algumas bactérias e leveduras com um efeito probiótico e estimulante das defesas imunitárias.

GUARNEÇA COM VÁRIOS INGREDIENTES:

COUVES E ESPINAFRES

→ Os legumes de folha verde-escu-

Sabia que... a gelatina presente no caldo de ossos pode auxiliar a saúde da mucosa do intestino e das articulações, tendo ainda um papel importante na beleza da pele e das unhas?



ra exibem inúmeros benefícios na saúde cardiovascular, na visão e na redução do risco de cancro, dada a sua elevada concentração em ácido fólico, fibra e compostos sulfurados. O seu sabor mais adstringente combina bem com legumes de sabor mais doce, como a cenoura, e podem também ser utilizados em caldos de tofu ou de galinha.

LEGUMINOSAS

→ Alimentos como o feijão, grão e ervilhas são uma excelente fonte de proteína vegetal, fibra, vitaminas do complexo B e minerais (como ferro e magnésio). Ao mesmo tempo, estas opções tornam qualquer sopa mais saciante e com um sabor mais reconfortante.

TOFU

→ É uma boa opção para acrescentar proteína vegetal à sua sopa ou caldo, e reforçar a saciedade. Contém polifenóis, como as isoflavonas de soja, que exercem um papel positivo na prevenção de doenças cardiovasculares.

REBENTOS DE FEIJÃO MUNGO

→ Apresentam um sabor leve e crocância que são um excelente complemento a receitas como a sopa miso. Têm um elevado teor em vitamina C, um nutriente importante para o sistema imunitário.

COGUMELOS

→ São um ingrediente essencial para as receitas de inverno, dada a sua riqueza em beta-glucanos, compostos que têm sido associados a um papel positivo na imunidade e na defesa antioxidante. Ao mesmo tempo, podem ainda ser benéficos para a manutenção de valores de colesterol mais adequados.

CEBOLINHO, HORTELÃ

→ As ervas frescas podem criar um contraste de sabores especial nas receitas, seja em caldos ou em sopas mais consistentes. Os óleos essenciais naturalmente presentes no cebolinho e na hortelã podem contribuir para uma ação antioxidante e antimicrobiana.

INFUSÕES E OUTRAS BEBIDAS

CURCUMA

→ É uma especiaria muito utilizada na Ásia, tendo sido associada a uma multiplicidade de ações no organismo, como antioxidante, anti-inflamatória, estimulante da imunidade, entre outras. Estas ações são potenciadas quando o seu consumo é realizado em conjunto com pimenta-preta, uma vez que potencia a absorção dos curcuminoides no intestino. Experimente adicionar esta mistura às suas bebidas ou *golden lattes*.

EQUINÁCEA

→ A raiz e as partes aéreas desta planta são utilizadas para o reforço do sistema imunitário, uma vez que parecem contribuir para reduzir a duração dos sintomas de gripe, prevenindo as infeções respiratórias.

SABUGUEIRO

→ As bagas e flores desta planta são naturalmente ricas em polifenóis, sendo utilizadas para a prevenção de gripes e constipações. Apresenta um sabor leve e frutado.

EUCALIPTO

→ Utilizado tipicamente pelo seu efeito tónico sobre o sistema respiratório. Os óleos essenciais desta planta apresentam uma ação positiva sobre as vias respiratórias, podendo ainda exercer um efeito mucolítico. Possui um sabor refrescante.

ACEROLA

→ Este fruto contém níveis de vitamina C muito superiores aos da laranja, sendo um excelente aliado para a imunidade no tempo mais frio. Contém carotenoides e compostos fenólicos que apresentam um efeito antioxidante, prevenindo o envelhecimento celular. ♥

As nossas sugestões



Caldo de ossos bovino
DENSE
500 g
PVP: €49,99



Miso cevada
bio
CLEARSPRING
300 g
PVP: €10,49



Tofu bio
VIDA CELEIRO
400 g
PVP: €1,99



Cogumelos shiitake bio
CLEARSPRING
40 g
PVP: €10,19



Curcuma latte
baunilha bio
SONNENTOR
60 g
PVP: €8,59



Infusão bio
respiração
YOGI TEA
17 saquetas
PVP: €4,09



Infusão de
equinácea
NATUREFOODS
10 saquetas
PVP: €1,85



Chá
sabugueiro bio
VIDA CELEIRO
50 g
PVP: €5,75



INFUSÕES FUNCIONAIS: o regresso dos chás com propósito

São, muitas vezes, associadas ao chá. Porém, as infusões funcionais vão muito mais além desta bebida, pois podem trazer vários benefícios ao organismo.

As infusões funcionais são bebidas preparadas a partir de plantas, frutos e especiarias, cujo objetivo é potenciar não só o conforto e o bem-estar, mas também promover benefícios para quem as consome. Não se limitam ao mero sabor ou ao ritual acolhedor de uma chávena de chá quente. Pelo contrário, integram ingredientes ativos que favorecem o equilíbrio do organismo, a imunidade, o sono ou a digestão. Ao contrário do chá tradicional, que provém da planta *Camellia sinensis*, que contém cafeína, muitas infusões funcionais

incorporam uma grande variedade de espécies vegetais e, geralmente, não contêm cafeína, sendo adequadas para todas as idades e para consumo ao longo do dia.

QUAL A SUA NECESSIDADE?

As infusões não têm todas o mesmo propósito. É por isso que são feitas de forma diferente. Indicamos-lhe as infusões mais comuns:

→ **Para fornecer energia, foco e combater a fadiga:** Uma infusão que contenha chá verde, chá preto, guaraná, ginseng ou erva-mate;

BENEFÍCIOS DAS INFUSÕES FUNCIONAIS

Os meses frios do inverno são um período em que o corpo procura fontes de calor, nutrição reconfortante e suporte reforçado para o sistema imunitário. As infusões funcionais desempenham, aqui, um papel central, atuando a vários níveis:

- ↓ Auxiliam na hidratação do corpo, compensando a tendência para beber menos líquidos nos dias frios.
- ↓ Ajudam a manter o organismo aquecido, proporcionando conforto térmico e relaxamento.
- ↓ Reforçam as defesas naturais contra constipações, gripes e outros desafios típicos do inverno, graças a ingredientes ricos em antioxidantes e compostos bioativos.
- ↓ Favorecem a digestão e o alívio do desconforto gastrointestinal, que pode ser exacerbado por comidas mais pesadas, tendencialmente consumidas nesta estação.
- ↓ Proporcionam relaxamento e ajudam na regulação do sono, sendo particularmente úteis para quem sofre de insónias ou ansiedade.

→ **Para reforçar o sistema imunitário e ajudar no alívio de sintomas de gripe e constipação:**

Gengibre, limão, eucalipto, equinácea, hibisco, acerola, bagas de sabugueiro;

→ **Para auxiliar na digestão:** Funcho, gengibre, menta, camomila ou erva-doce;

→ **Para promover o relaxamento e melhorar a qualidade do sono:** Tília, camomila, valeriana, lúpulo, passiflora e alfazema são plantas conhecidas pelas suas propriedades calmantes. Algumas infusões podem até conter melatonina, para ajudar a reduzir o tempo para adormecer.

Quer sejam ingeridas apenas com água ou combinadas com mel, limão ou especiarias, as infusões funcionais são um recurso acessível e natural durante os meses mais frios, promovendo bem-estar físico e mental. Além disso, a diversidade de opções permite encontrar infusões adequadas a cada perfil, desde os mais clássicos aos mais arrojados, sempre com benefícios comprovados para enfrentar o inverno com vitalidade e conforto. ♥

As nossas sugestões



Infusão bio defesas
naturais
YOGI TEA
17 saquetas
PVP: €4,09



Infusão bio digestão
YOGI TEA
17 saquetas
PVP: €4,09



Infusão de plantas
com melatonina
TEEKANE
18 saquetas
PVP: €4,60



Chá verde e ginseng
NATUREFOODS
10 saquetas
PVP: €1,75



**PRECISA DE
CORTAR NO
COLESTEROL?**



SUPLEMENTO ALIMENTAR

BIONAL COLESTEROL É A RESPOSTA.

Se há um problema que não pode ficar sem resposta é o aumento dos níveis de colesterol. Para o ajudar a resolver de forma natural, experimente a eficácia de Bional Colesterol, o suplemento alimentar à base de extrato de alcachofra, que contribui para os níveis normais de lípidos no sangue.

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

ALCACHOFRA • ÓLEO DE LINHAÇA • LEVEDURA DE ARROZ VERMELHO



Última refeição do dia: um gesto de cuidado

É hora de repensar os seus hábitos alimentares, especialmente o horário da última refeição do dia, pois comer demasiado tarde pode ter impactos negativos na sua saúde.

Um estudo de 2023, que acompanhou cerca de 100 mil pessoas durante 7 anos, observou que aqueles que jantavam após as 21h apresentavam um risco 28% maior de sofrer um acidente vascular cerebral, comparado com os que jantavam antes das 20h. De acordo com os investigadores, jantar muito tarde pode aumentar o risco de acidente vascular cerebral, pois a digestão tardia dos alimentos aumenta os níveis de açúcar no sangue e a pressão arterial. Quando esta se mantém elevada durante a noite, os vasos sanguíneos ficam sujeitos a um maior esforço, o que pode prejudicar a sua integridade e aumentar o risco de problemas cardiovasculares. No que diz respeito ao metabolismo da glicose, este é menos eficiente

à noite, devido à redução da produção de insulina e a uma menor sensibilidade das células a esta hormona, um processo natural regulado pelo ritmo circadiano – ciclo natural de 24h que

regula funções como sono, vigília e metabolismo. O organismo apresenta uma maior dificuldade em metabolizar os açúcares ingeridos à noite, o que pode levar a desequilíbrios metabólicos (como a resistência à insulina e aumento do risco de diabetes) e a uma maior sobrecarga cardiovascular (contribuindo para o aumento da pressão arterial e para o risco de doenças cardíacas).

As nossas sugestões



L- Treonato Magnésio NOW
90 cápsulas
PVP: €49,99
Suplemento alimentar



L- Teanina e Erva-Cidreira VIRIDIAN
30 cápsulas
PVP: €22,55
Suplemento alimentar



Melatonina Plus VIDA CELEIRO
60 comprimidos
PVP: €10,59
Suplemento alimentar



Tofu bio VIDA CELEIRO
400 g
PVP: €1,99



Amêndoas com pele VIDA CELEIRO
50 g
PVP: €1,30



Infusão bio boas noites rooibos baunilha YOGI TEA
17 saquetas
PVP: €4,09

O QUE TER EM CONTA NA SUA ÚLTIMA REFEIÇÃO DO DIA

→ O horário

Procure jantar 2 a 3 horas antes de ir para a cama. Comer muito perto da hora de dormir pode interferir na digestão, aumentar o risco de refluxo gástrico e afetar a qualidade do sono.

→ O equilíbrio da refeição

Refeições muito abundantes e com excesso de gordura à noite podem causar desconforto, perturbações do sono e afetar a regulação do peso corporal. Por isso, opte por um jantar equilibrado, com proteína magra (peixe, frango, tofu), vegetais ricos em fibras e uma pequena porção de hidratos de carbono complexos (como o arroz integral ou batata-doce). Evite o consumo de ali-

mentos ricos em açúcares simples (como doces ou pão branco), pois aumentam os níveis de açúcar no sangue, o que pode perturbar o sono e o controlo do apetite.

→ Os nutrientes

Opte pelos que apoiam o sono, como:

MAGNÉSIO → Presente em alimentos como amêndoas, nozes, sementes e vegetais de folha verde. Entre os suplementos alimentares, a forma de L-treonato de magnésio demonstrou, em estudos recentes, que pode contribuir para a melhoria da qualidade do sono, em especial das fases mais profundas;

TRÍPTOFANO → Encontra-se em alimentos como peru, aveia, iogurte e banana. Este aminoácido essencial participa na produção

de serotonina e melatonina, fundamentais para o relaxamento e sono reparador;

MELATONINA → Estudos sugerem que desempenha um papel fundamental na regulação do ciclo sono-vigília, promovendo um adormecer mais rápido e uma melhoria da qualidade do sono;

CAMOMILA E ERVA-CIDREIRA

→ As infusões destas plantas podem criar um ritual noturno calmante, favorecendo o relaxamento antes de dormir.

→ A consistência

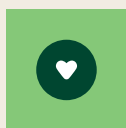
Evite horários irregulares para jantar e dormir. Crie uma rotina estável, com horários semelhantes, para apoiar tanto o metabolismo como a qualidade do seu sono. ♥

SABIA QUE...

JANTAR MUITO TARDE PODE AUMENTAR O RISCO DE ACIDENTE VASCULAR CEREBRAL?

Sabores de inverno em cada chávena quente e reconfortante





Celeiro

SAÚDE E BEM-ESTAR



7 ALIADOS DO SISTEMA IMUNITÁRIO DURANTE O INVERNO

Determinados nutrientes e compostos bioativos desempenham um papel central na proteção do organismo. Seleccionámos sete aliados que podem contribuir, de forma prática, para fortalecer as suas defesas ao longo de todo o inverno.

1.

PRÓPOLIS

→ É uma substância resinosa produzida pelas abelhas, rica em compostos fenólicos e flavonoides, com reconhecidas propriedades antimicrobianas e antioxidantes. Existem diferentes tipos, cada um com características próprias: o própolis verde, com elevada concentração de compostos fenólicos, destaca-se pela forte ação antioxidante e anti-inflamatória; o própolis vermelho evidencia-se pelas propriedades antimicrobianas, mostrando particular eficácia contra bactérias e vírus; já o própolis castanho, o mais comum, combina, de forma equilibrada, ação antioxidante e antimicrobiana, sendo uma excelente opção para proteção geral das vias respiratórias.

2.

EQUINÁCEA

→ Estimula a produção de glóbulos brancos, essenciais na defesa do organismo, e pode reduzir a duração e intensidade de infeções respiratórias. Pode ser consumida em infusões, extratos líquidos ou cápsulas. As espécies mais comuns para reforço imunológico são a *Echinacea purpurea* e a *Echinacea angustifolia*. Estudos sugerem que a equinácea pode reduzir a duração das constipações em alguns dias e atenuar os sintomas, quando usada logo nos primeiros sinais de infeção.

→ SABIA QUE...

O COGUMELO SHIITAKE É CONSIDERADO UM SUPERALIMENTO EM VÁRIAS CULTURAS, DEVIDO AO SEU EFEITO IMUNOMODULADOR?

COMO REFORÇAR A IMUNIDADE NO INVERNO

Com a chegada do inverno, o organismo enfrenta novos desafios. O frio intenso, a menor exposição solar e a maior circulação de vírus respiratórios tornam o sistema imunitário mais vulnerável. Mas há formas de o fortalecer.

Fortalecer as defesas naturais não depende apenas de evitar o frio, mas sobretudo de adotar uma alimentação equilibrada e rica em nutrientes essenciais, capaz de reforçar a imunidade e fornecer energia de forma sustentada. A imu-

nidade não é estática: fatores como sono insuficiente, stress, sedentarismo e má alimentação podem comprometer a sua eficácia, aumentando a suscetibilidade a constipações, gripes e outras infeções típicas da estação fria.

→ SABIA QUE...

EM PORTUGAL, APESAR DA ABUNDANTE EXPOSIÇÃO SOLAR, O DÉFICE DE VITAMINA D É FREQUENTE? NO INVERNO, ESTA CARÊNCIA ACENTUA-SE, VARIANDO CONSOANTE A REGIÃO DO PAÍS, TORNANDO A SUPLEMENTAÇÃO OU O CONSUMO DE ALIMENTOS RICOS EM VITAMINA D AINDA MAIS IMPORTANTE.

VER ARTIGO

“A importância da vitamina D”

(página 30)

3.

VITAMINA C

→ É um poderoso antioxidante que apoia a

produção e atividade dos glóbulos brancos, essenciais para a defesa do organismo. Também protege as células contra danos oxidativos e contribui para a síntese de colagénio, mantendo a pele, os ossos, os dentes e os vasos sanguíneos saudáveis. Entre os alimentos ricos em vitamina C, destacam-se frutas cítricas, kiwi e morangos, mas também vegetais, como pimentos vermelhos, brócolos e couve.

4.

VITAMINA D3

→ Regula a imunidade e ajuda o organismo a responder eficazmente a infeções. No inverno, quando a exposição solar é limitada, é ainda mais importante assegurar níveis adequados desta vitamina, para manter as defesas naturais ativas e eficientes. Fontes alimentares incluem salmão, ovos e alimentos fortificados.

5.

COGUMELOS

(shiitake, reishi, maitake)

→ Alguns cogumelos contêm beta-glucanos, polissacarídeos que estimulam o sistema imunitário. Também ajudam a manter a saúde intestinal, que desempenha um papel central na imunidade. Podem ser consumidos frescos, em sopas, salteados ou em suplementos padronizados.

6.

ÁCIDOS GORDOS ÔMEGA 3

→ São gorduras essenciais que ajudam a reduzir inflamações

crónicas e fortalecem a imunidade, apoiando a comunicação entre as células do sistema imunitário. Exemplo de fontes ricas em ômega 3 são os peixes gordos (como salmão, sardinha e cavala), sementes (linhaça, chia) e frutos secos (nozes). Incorporar peixe gordo algumas vezes por semana ou adicionar sementes e frutos secos à sua alimentação diária pode ser uma forma prática de reforçar as defesas naturais.

7.

ZINCO

→ Desempenha um papel essencial na defesa do organismo

contra infeções. Além disso, participa na regeneração celular, favorece a cicatrização de feridas e contribui para reduzir a vulnerabilidade a doenças. A carência deste mineral pode enfraquecer o sistema imunitário e atrasar processos de recuperação. Para garantir níveis adequados, é importante incluir regularmente na alimentação fontes ricas em zinco, como carne, marisco e algumas sementes, fortalecendo, assim, as defesas ao longo do inverno.

Fortalecer o sistema imunitário começa com uma alimentação equilibrada e rica em nutrientes essenciais. Pequenas escolhas diárias podem fazer uma grande diferença na forma como o organismo responde às agressões externas. Cuidar da sua imunidade é um passo simples, mas poderoso, para atravessar o inverno com mais saúde, energia e bem-estar. ♥

As nossas sugestões



**Extrato de
própolis
sem álcool
PROPOLIA**
30 ml
PVP: €17,99
Suplemento
alimentar

**Equinácea
VIDA CELEIRO**
90 comprimidos
PVP: €16,99
Suplemento
alimentar



**Vitamina
C-1000
NOW**
100 comprimidos
PVP: €18,98
Suplemento
alimentar

**Ester C Plus
1000 Mg
vitamina C
SOLGAR**
21 saquetas em
pó efervescente
PVP: €21,93
Suplemento
alimentar



**Cogumelo
cordyceps
KIKI HEALTH**
60 cápsulas
PVP: €39,69
Suplemento
alimentar

**Ômega 3
1000 Mg
VIDA CELEIRO**
90 cápsulas
PVP: €18,49
Suplemento
alimentar



**Picolinato
de zinco
SOLGAR**
100 comprimidos
PVP: €12,60
Suplemento
alimentar

Uma má alimentação pode comprometer a eficácia do sistema imunitário, aumentando a suscetibilidade a constipações, gripes e outras infeções. Por isso, aposte numa alimentação variada, saudável equilibrada.



A ATIVIDADE FÍSICA E A FUNÇÃO CEREBRAL

A saúde mental é um dos pilares do nosso bem-estar, mas os transtornos mentais continuam a ser um desafio à saúde pública. Contudo, há algo simples que pode ajudar: o exercício físico.

Entre 1990 e 2019, os transtornos mentais – como a depressão, a ansiedade, a esquizofrenia, o transtorno bipolar, as perturbações alimentares e os transtornos do neurodesenvolvimento – foram dos maiores desafios de saúde pública no mundo. O seu impacto aumentou de 80,8 para 125,3 milhões, representando agora 4,9% da população mundial. Combatê-los tornou-se essencial, havendo algo simples e acessível que pode ajudar: a atividade física.

RELAÇÃO ENTRE A ATIVIDADE FÍSICA E A SAÚDE MENTAL

A Organização Mundial da Saúde (OMS) sublinha que a prática regular de atividade física estimula a libertação de substâncias químicas no cérebro, que melhoram o humor, aumentam a autoestima, reforçam a concentração, promovem um sono de qualidade e favorecem o bem-estar geral. Além disso, contribui para regular o eixo hipotálamo-hipófise-adre-

nal, fundamental para controlar o stresse e reduzir sintomas de ansiedade e depressão. Revisões sistemáticas e meta-análises mostram que o impacto positivo da atividade física resulta também noutros fatores, como melhoria da imagem corporal, maior autoconfiança, integração social, redução da inflamação, fortalecimento da memória e aumento da energia.

BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA EM DIFERENTES CONTEXTOS

- 🔹 **Estudantes universitários:** Exercícios de intensidade moderada a vigorosa, como dança, pilates, corrida, basquetebol, musculação ou treinos de ginásio, ajudam a melhorar o humor, aumentar a energia e melhorar a capacidade de concentração;
- 🔹 **Depressão e ansiedade:** Caminhadas ou corridas, quando realizadas ao ar livre, na passeadeira, de forma individual ou em grupo, revelam-se úteis para reduzir sintomas de depressão e ansiedade, sendo opções simples e acessíveis;
- 🔹 **Insónias:** Exercícios regulares de intensidade moderada a vigorosa, especialmente em mulheres e indivíduos mais velhos, podem contribuir para a melhoria da qualidade e eficiência do sono, bem como a redução do tempo acordado durante a noite;
- 🔹 **Idosos:** A prática regular fortalece músculos e ossos, melhora o equilíbrio, a postura e a autonomia. Além dos benefícios físicos, ajuda a preservar a função cognitiva, promovendo a memória, atenção e capacidade de planeamento, contribuindo para maior independência e qualidade de vida.

15

MINUTOS

É o tempo necessário de exercício físico por dia, para um impacto positivo na saúde mental. Porém, quanto mais tempo de atividade, maiores os benefícios.

As nossas sugestões



Neuro-nutrientes SOLGAR
30 cápsulas
PVP: €20,39
Suplemento alimentar



Memoform ORTIS
60 comprimidos
PVP: €21,99
Suplemento alimentar



Fosfatidilserina 200 mg SOLGAR
60 cápsulas
PVP: €79,45
Suplemento alimentar



Bacopa VIDA CELEIRO
60 comprimidos
PVP: €12,60
Suplemento alimentar

Aliar uma alimentação equilibrada e, quando necessário, suplementação adequada à prática regular de atividade física pode maximizar os benefícios para a saúde mental e o bem-estar. Nutrientes como vitaminas do complexo B, lecitina de soja, fosfatidilserina e melatonina podem apoiar a memória, melhorar o sono e promover o equilíbrio emocional. ❤️



MEL DE MANUKA

Uma gama **suavizante, refrescante & hidratante**

Indicado para **pele seca**



certificação
biológica



embalagem
reciclada &
reciclável



lista de
ingredientes
clara

VEGETARIAN

vegetariano



marca amiga
dos animais



ações que
apoiam o
ambiente



Celeiro

SAÚDE E BEM-ESTAR



Como controlar os cravings na tensão pré-menstrual

Tem aumento de apetite e desejos súbitos por alimentos ricos em açúcar, gordura ou sal, durante a TPM? Descubra como os controlar.

A tensão pré-menstrual (TPM) é uma realidade para muitas mulheres, podendo trazer um conjunto de sintomas físicos, emocionais e comportamentais durante a fase lútea do ciclo menstrual – o período entre a ovulação e a menstruação. Irritabilidade, fadiga, alterações do sono e aumento do apetite são frequentes, e, muitas vezes, surgem acompanhados de desejos súbitos por alimentos ricos em açúcar, gordura ou sal. São os chamados *cravings* que têm origem nas flutuações hormonais que ocorrem nesta fase do ciclo, afetando o metabolismo energético e os neurotransmissores ligados ao humor e ao apetite, estando associados a pequenas quebras de glicemia e a alterações nos níveis de serotonina.

No inverno, quando os dias são mais curtos e o frio desperta a vontade por alimentos reconfortantes, a intensidade destes sinais pode ser ainda mais evidente.

As nossas sugestões



Óleo de onagra
VIDA CELEIRO
90 cápsulas
PVP: €19,99
Suplemento alimentar



Anho-casto
VIDA CELEIRO
30 ml
PVP: €14,29
Suplemento alimentar



Picolinato de crómio
VIDA CELEIRO
100 comprimidos
PVP: €16,99
Suplemento alimentar



Magnésio + vitamina B6
SOLGAR
100 comprimidos
PVP: €10,01
Suplemento alimentar



Infusão bio mulher
YOGI TEA
17 saquetas
PVP: €4,09

ESTRATÉGIAS ALIMENTARES PARA CONTROLAR OS CRAVINGS

Uma alimentação adaptada pode ajudar a atravessar esta fase com mais equilíbrio. Aposte em:

- **Proteínas e fibras:** Carnes magras, peixe, ovos, leguminosas e cereais integrais aumentam a saciedade e evitam oscilações bruscas da glicemia;
- **Gorduras saudáveis:** Presentes em peixes gordos, abacate e frutos secos, apoiam o equilíbrio hormonal e têm ação anti-inflamatória;
- **Hidratos de carbono complexos:** Cereais integrais, leguminosas e fruta ajudam a manter a energia estável e reduzem a vontade de doces;
- **Menos sal:** Diminui a retenção de líquidos e o inchaço abdominal;
- **Boa hidratação:** Beber água regularmente ajuda a evitar confundir sede com fome, e previne excessos alimentares.

APOIO COMPLEMENTAR

Alguns nutrientes e extratos vegetais podem complementar a alimentação e apoiar o bem-estar durante a TPM. Entre eles, destacam-se:

Óleo de onagra

→ Rico em ácido gama-linolénico (GLA), um ómega 6 com propriedades anti-inflamatórias, ajuda a reduzir a sensibilidade mamária, a retenção de líquidos e as alterações de humor ligeiras;

Crômio

→ Mineral essencial que auxilia na regulação da insulina e no controlo da glicemia, ajudando a manter níveis estáveis de açúcar no sangue. Esta ação contribui para prevenir quebras de energia ao longo do dia e reduzir desejos súbitos por doces e hidratos de carbono;

Magnésio e vitamina B6

→ O magnésio apoia o sistema nervoso e a função muscular; a vitamina B6 favorece a produção de serotonina e dopamina, fundamentais para o equilíbrio do humor. Juntos ajudam a aliviar irritabilidade, fadiga e tensão muscular;

Anho-casto (*Vitex agnus-castus*)

→ Planta tradicionalmente utilizada na saúde feminina, apoia o equilíbrio hormonal, reduzindo cólicas, sensibilidade mamária e oscilações de humor;

A TPM resulta da interação entre hormonas, neurotransmissores e emoções. Com uma combinação de alimentação equilibrada, nutrientes específicos e hábitos de vida saudáveis, é possível controlar os cravings e atravessar esta fase com mais bem-estar físico e emocional.

Infusões

→ Além de contribuírem para a hidratação, podem aliviar desconfortos típicos da TPM. Bons aliados são:

- **Camomila e erva-cidreira:** Calmantes suaves que favorecem relaxamento e sono;
- **Hortelã-pimenta:** Pode ajudar em cólicas e dores de cabeça;
- **Gengibre e canela:** Estimulam a circulação e reduzem o inchaço.

O QUE SÃO CRAVINGS?

“CRAVINGS” É O TERMO INGLÊS UTILIZADO PARA DESCREVER DESEJOS INTENSOS E SÚBITOS POR ALIMENTOS ESPECÍFICOS, MUITAS VEZES DOCES, SALGADOS OU RICOS EM GORDURA. DURANTE A TPM, ESTÃO GERALMENTE ASSOCIADOS A PEQUENAS QUEBRAS DE GLICEMIA E A ALTERAÇÕES NOS NÍVEIS DE SEROTONINA.

HÁBITOS QUE FAZEM A DIFERENÇA

Pequenas mudanças no dia a dia ajudam a suavizar os sintomas e a controlar os *cravings*:

- **Praticar atividade física:** Desde caminhadas a yoga, o exercício regular melhora o humor e regula hormonas;
- **Dormir bem:** Um sono de qualidade contribui para reduzir desejos alimentares e aumentar a resiliência emocional;
- **Gerir o stresse:** Técnicas de respiração, meditação ou simples momentos de lazer têm impacto positivo no equilíbrio hormonal;
- **Evitar álcool e tabaco:** Reduz irritabilidade, retenção de líquidos e desconforto abdominal. ♥



Papas de cereais saborosas

Biológicas • Com cereais integrais





Celeiro

SAÚDE E BEM-ESTAR

A importância da vitamina D

O seu défice no organismo está associado ao risco de várias doenças. Saiba como manter os níveis ideais de vitamina D.



TOME NOTA

➔ CASO CONSIDERE TOMAR ALGUM SUPLEMENTO COM VITAMINA D, É IDEAL AVALIAR SEMPRE PRIMEIRO QUAIS OS NÍVEIS DESTA NUTRIENTE NO SANGUE, POIS, NO CASO DE DÉFICE, SERÁ MAIS ADEQUADO OPTAR POR UMA DOSAGEM MAIS ELEVADA PARA FAZER A SUA CORREÇÃO.

A vitamina D é um dos nutrientes que têm ganhado muita relevância científica nos últimos anos, por se ter descoberto uma associação entre o défice no organismo e o risco de diversas doenças. Confira as informações mais recentes sobre o papel desta na saúde.

A VITAMINA D

Por ser uma vitamina lipossolúvel, a vitamina D pode ser encontrada em alimentos ricos em gordura, como os peixes gordos. Ao mesmo tempo, é mais bem absorvida no organismo quando consumida com refeições com algum teor em gordura, como o almoço ou o jantar. Pode ser obtida através da alimentação, mas a principal forma de obtenção desta vitamina é através da exposição solar, sendo produzida na pele e, depois,

ativada em alguns tecidos, como o fígado e os rins. Segundo estudos recentes, o défice de vitamina D na população portuguesa pode ser superior ao esperado, sobretudo na zona Norte, onde

pelo menos 78% das pessoas têm níveis abaixo do ideal. O défice de vitamina D pode ainda ser agravado no inverno, dada a menor exposição solar, podendo chegar a 95% da população.

As nossas sugestões



Vitamina D3
2500 Ui líquida
SOLGAR
59 ml
PVP: €18,75

Suplemento alimentar



Vitamina D3
2000 Ui líquida
vegan
VIRIDIAN
50 ml
€17,29

Suplemento alimentar



Cálcio +
magnésio + zinco +
vitamina D
VIDA CELEIRO
90 comprimidos
PVP: €11,45

Suplemento alimentar



Prenatal ómega 3
830 mg Dha 480
mg vitamina D3
10 Meg
NORDIC NATURALS
90 cápsulas
PVP: €45,10

Suplemento alimentar



Autoteste
vitamina D
SCREEN
1 unidade
PVP: €12,79

VITAMINA D E A SAÚDE

A vitamina D desempenha um importante papel no organismo:

→ **Na saúde óssea:** Contribui para aumentar a absorção de cálcio e de fósforo, minerais importantes para a manutenção dos ossos. Favorece a redução do risco de osteoporose, sendo a suplementação importante no caso de pessoas com mais de 65 anos e mulheres na menopausa;

→ **No sistema imunitário:** Intervém na regulação da defesa imunitária através da ativação de células, como os linfócitos T, durante uma infeção, e, ao mesmo tempo, reduz a resposta imunitária, quando o agente infeccioso está controlado. Dado este papel, tem sido associado um efeito benéfico em casos de doenças autoimunes, principalmente quando se verifica um estado de défice de vitamina D;

→ **Na gravidez:** Reduz o risco de pré-eclâmpsia (um tipo de hipertensão), conferindo, ainda, um efeito protetor contra o risco de parto prematuro e de baixo peso ao nascer.

Sabia que... o défice de vitamina D pode agravar-se durante o inverno, dada a menor exposição solar, podendo chegar a 95% da população portuguesa?

NOVAS EVIDÊNCIAS

Mais recentemente, surgiram novas evidências sobre o impacto da vitamina D na saúde:

→ **Sistema cardiovascular:** Através do equilíbrio dos níveis de cálcio no organismo, a vitamina D pode ajudar a manter a saúde cardíaca e a prevenção da aterosclerose (deposição de gordura, colesterol e de outras células nas artérias). A suplementação pode ainda ajudar a melhorar os níveis de colesterol HDL, de triglicéridos e da pressão arterial;

→ **Função mental:** Alguns estudos referem que pode contribuir para melhorar o desempenho cerebral e a estabilidade do humor, principalmente em pessoas

com depressão. Pode apresentar também um efeito neuroprotetor, ao reduzir a inflamação cerebral, prevenindo alguns tipos de demência;

→ **Efeitos metabólicos:** Pode ajudar a modificar a resistência à insulina e o funcionamento do pâncreas, podendo ser útil em casos de diabetes tipo 2 e gestacional;

→ **Função intestinal:** Em pessoas com doenças inflamatórias intestinais pode haver um benefício na suplementação de vitamina D, uma vez que esta parece favorecer a redução da inflamação intestinal. Pensa-se que este efeito é obtido ao reduzir a permeabilidade intestinal e ao promover a regeneração celular. ♥

NOTA

Hoje em dia, existem opções práticas e convenientes que permitem realizar autotestes aos valores de vitamina D, podendo ser úteis para uma avaliação preliminar dos níveis no organismo.

Óleos Vitaquell, qualidade e sabor em cada gota.



Noz | Colza | Sementes de Linho | Sésamo | Grainha de uva |
Amendoim | Cânhamo | Gérmen | Girassol



Celeiro

SAÚDE E BEM-ESTAR

PORQUE SENTIMOS MAIS VONTADE DE COMER DOCES NO INVERNO?

Não é só a si que lhe acontece. E existe uma explicação para tal. Conheça-a.

No inverno, os dias curtos e o frio podem reduzir a produção de serotonina e dopamina – as hormonas ligadas ao bem-estar. Em resposta, o corpo procura, tendencialmente, alimentos mais calóricos, especialmente ricos em hidratos de carbono (mais concretamente, em açúcares) e gorduras. O ambiente social típico da estação – jantares demorados, sobremesas e celebrações – também reforça esta tendência, aumentando o consumo, sobretudo de doces.

PORQUÊ O APETITE POR AÇÚCAR?

O apetite é regulado pelas hormonas grelina, leptina e insulina, e por sinais entre o sistema digestivo e o cérebro. Os açúcares simples, como aqueles que estão presentes em sobremesas, ativam rapidamente as áreas cerebrais de recompensa, desencadeando satisfação imediata. Contudo, este efeito é passageiro e pode levar a um maior consumo e desejo por algo doce pouco tempo depois.

COMO MANTER O APETITE SOB CONTROLO?

→ Inclua proteína em todas as refeições. Ovos, peixe, carnes magras, leguminosas, tofu, seitan e outras alternativas ricas em proteína aumentam a saciedade e prolongam o tempo de digestão;
→ Prefira hidratos de carbono complexos. Pão e arroz integrais, leguminosas e vegetais libertam glicose de forma gradual, contribuindo para uma regulação mais estável

DOCES

REDUZIR EM VEZ WDE PROIBIR. EXCLUIR TOTALMENTE OS DOCES PODE AUMENTAR A VONTADE DE COMER. ESTRATÉGIAS MAIS EFICAZES INCLUEM SUBSTITUIR, EM RECEITAS, O AÇÚCAR POR FRUTA.



da glicemia e evitando picos abruptos de açúcar no sangue;

→ Reduza açúcares de rápida absorção. Doces, bolachas e refrigerantes provocam picos e quedas de energia que estimulam o apetite;

→ Comer com atenção, sem distrações (por exemplo, ecrãs), para reconhecer sinais de saciedade;

→ Identificar a vontade de comer. Se é física ou emocional (devido ao stresse ou tristeza);

→ Dormir o suficiente. Dormir menos de 6 horas aumenta o desejo por alimentos tendencialmente calóricos.

ALIADOS NA GESTÃO DO APETITE POR DOCES

Crómio: Contribui para um melhor equilíbrio da glicemia, podendo ser um aliado para quem sente vontade frequente de comer doces;

Psílio: É uma fibra alimentar, e, por isso, ajuda a melhorar a saciedade e favorece uma absorção mais lenta de gorduras e açúcares;

Berberina: Contribui para um melhor controlo da glicemia e sensibilidade à insulina, o que se pode traduzir numa menor procura por doces. ♥

As nossas sugestões



Picolinato de crómio
VIDA CELEIRO
90 comprimidos
PVP: €16,99

Berberina
GARDEN OF LIFE
60 cápsulas
PVP: €53,99



Fibra de casca de psílio em pó bio
ISWARI
125 g
PVP: €6,99



Os vernizes Santé são livres de corantes e feitos com mais de 80% de ingredientes naturais.

Vernizes Vegans



SANTE
NATURKOSMETIK





Cortisol: qual a sua função?

É essencial na resposta aguda ao stress, desempenhando um papel central no equilíbrio do organismo.

O stress provoca a produção de cortisol, uma hormona essencial na resposta do corpo a situações de alerta e que nos prepara para reagir rapidamente, ativando a resposta de “luta ou fuga” e ajustando diversas funções do organismo para enfrentar ou evitar a “ameaça”. Mas não só; o cortisol é essencial para o bom desempenho de várias funções do organismo.

O CORTISOL E O EQUILÍBRIO DO ORGANISMO

Em quantidades equilibradas, o cortisol é fundamental para regular o humor, a função imunitária, os processos de memória e as capacidades cognitivas. Ajuda-nos a ter energia ao acordar, a lidar com situações de stress pontual e a manter o corpo em equilíbrio, desde as defesas até à mente. No entanto, quando o stress se torna

crónico ou prolongado, os tecidos do corpo deixam de responder ao cortisol como deveriam. Como consequência, a hormona perde eficácia e o equilíbrio do organismo pode ficar comprometido.

PRINCIPAIS EFEITOS DO CORTISOL CRÓNICO

Níveis elevados de cortisol durante longos períodos podem afetar o organismo de diversas formas:

Acumulação de gordura visceral

→ Estudos recentes apoiam a hipótese de que a produção de cortisol induzida pelo stress pode contribuir para o desenvolvimento de gordura abdominal central, e demonstram uma ligação entre o stress crónico psicológico e o aumento do risco de doenças metabólicas e cardiovasculares (como a hipertensão arterial, doença coronária e diabetes tipo 2);

Enfraquecimento do sistema imunitário

→ O cortisol crónico pode reduzir a atividade de células como linfócitos T e B – responsáveis pela produção de anticorpos e pela coordenação da resposta imunitária do organismo –, o que pode aumentar a vulnerabilidade a infeções e atrasar a recuperação em caso de doença;

Alterações no humor e cognição

→ Níveis altos de cortisol podem contribuir para ansiedade, depressão e dificuldades de concentração e memória. Estudos sugerem que,

A produção de cortisol induzida pelo stress crónico pode contribuir para o desenvolvimento de gordura abdominal.

especialmente em idosos, níveis crónicos elevados de cortisol estão associados a um maior risco de declínio cognitivo.

ALIMENTOS QUE AJUDAM A REGULAR O CORTISOL

Incorporar certos alimentos numa dieta equilibrada pode apoiar o corpo na regulação do cortisol:

→ Chocolate com alto teor em cacau

Contém magnésio e antioxidantes (flavonoides como a epicatequina), que ajudam a atenuar a resposta ao stress. Prefira chocolate com elevada percentagem de cacau (70% ou mais) e consuma com moderação;

→ Abacate

É rico em magnésio, um mineral fundamental para ajudar o corpo a regular os níveis de cortisol, a relaxar os músculos e a acalmar o sistema nervoso;

→ Chá verde

Rico em catequinas e L-teanina, que podem influenciar os níveis de cortisol;

→ Banana

Fornece magnésio e triptofano, que são convertidos em serotonina no cérebro, ajudando a regular o humor e a reduzir o stress. Também contém potássio que ajuda a relaxar os músculos;

→ Alimentos fermentados

logurte, kefir, kombucha, chucrute e kimchi são alimentos que promovem o equilíbrio da microbiota intestinal, essencial para a produção de serotonina, um neurotransmissor que regula o humor e o stress.

As nossas sugestões



Extrato de ashwagandha VIRIDIAN
60 cápsulas
PVP: €33,99
Suplemento alimentar



Rodiola & vitamina C VIDA CELEIRO
60 comprimidos
PVP: €21,99
Suplemento alimentar



Tranquilzen VIDA CELEIRO
120 ml
DISPONÍVEL BREVEMENTE
Suplemento alimentar



Inositol 500 mg SOLGAR
50 cápsulas
PVP: €13,97
Suplemento alimentar



5-HTP 100mg
60 comprimidos
PVP: €13,99
Suplemento alimentar

OUTROS COMPOSTOS QUE DESEMPENHAM UM PAPEL IMPORTANTE:

» **5-HTP:** Extraído das sementes da planta *Griffonia simplicifolia*, é um precursor da serotonina – neurotransmissor essencial para o controlo do humor e do sono;

» **Inositol:** Pode ajudar a equilibrar a resposta ao stress, ao apoiar a sinalização de neurotransmissores, como a serotonina e o GABA, envolvidos na regulação do bem-estar emocional e da ansiedade.

→ Peixes gordos

São fonte de ácidos gordos ómega 3, que reduzem a inflamação e apoiam a saúde cerebral. Estudos indicam que níveis baixos de ómega 3 podem comprometer a resistência ao stress. Exemplo destes peixes são o salmão ou a sardinha;

ESTRATÉGIAS NO ESTILO DE VIDA

Melhore a forma como o corpo responde aos fatores stressantes:

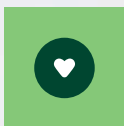
Sono adequado → Mantenha uma rotina de sono regular e evite o uso de aparelhos eletrónicos antes de dormir;

Exercício físico regular → Pelo menos três vezes por semana, preferencialmente ao ar livre;

Técnicas de relaxamento → Meditação, respiração profunda ou hobbies relaxantes;

Gestão do tempo e pausas → Faça pequenas pausas durante o trabalho, para respirar ou alongar o corpo;

Fitoterapia → Plantas conhecidas como adaptogénicas, como a ashwagandha (*Withania somnifera*) e a rodiola (*Rhodiola rosea*), têm demonstrado potencial na redução dos níveis de cortisol e em favorecer uma resposta mais equilibrada ao stress. ♥



Celeiro

SAÚDE E BEM-ESTAR



Óleos vegetais:

ALIADOS NA HIDRATAÇÃO
DA PELE NO
TEMPO MAIS FRIO

São óleos extraídos diretamente das plantas – geralmente das sementes, frutos ou amêndoas –, logo, naturais, puros e ricos em nutrientes que trazem muitos benefícios para a pele e para o cabelo.

Os óleos vegetais são ótimos aliados na hidratação da pele durante o inverno, quando o clima frio e seco tende a deixar a pele mais ressequida e sensível. Podem ser usados puros ou incorporados em cremes, sérums, sabonetes e outros produtos cosméticos.

ÓLEOS VEGETAIS NA COSMÉTICA

Um dos óleos mais populares na cosmética é o óleo de rosa mosqueta, conhecido pela sua capacidade regeneradora. Rico em vitamina A e ácidos gordos essenciais, este óleo ajuda a reparar a pele danificada, a suavizar cicatrizes e a prevenir o envelhecimento precoce, sendo ideal para peles secas ou sensibilizadas pelo frio. Outro óleo bastante utilizado é o de amêndoas doces, que possui uma textura leve e é facilmente absorvido, deixando a pele macia e sedosa. É perfeito para quem procura uma hidratação profunda sem sobrecarregar a pele, especialmente nas áreas mais vulneráveis, como o rosto, pescoço e mãos.

Para quem tem pele mais sensível ou propensa a irritações, o óleo de calêndula é um verdadeiro bálsamo. Com propriedades calmantes e anti-inflamatórias, alivia a vermelhidão e ajuda a manter a pele confortável durante os meses mais frios. Adotar os óleos vegetais na rotina de cuidados de inverno é uma forma natural e eficaz de proteger a pele, promovendo um aspeto saudável e luminoso mesmo nos dias mais frios. Os óleos vegetais são usados como ingredientes hidratantes, nutritivos e reparadores, uma vez que contêm ácidos gordos essenciais, vitaminas, antioxidantes e compostos anti-inflamatórios.

BENEFÍCIOS DE USAR ÓLEOS VEGETAIS NO INVERNO

→ **Barreira protetora:** Os óleos vegetais formam uma camada fina sobre a pele, ajudando a reduzir a perda de água através da epiderme;

→ **Ricos em nutrientes:** Muitos óleos vegetais são ricos em ácidos gordos essenciais (como ômega 3 e 6), vitaminas (E, A, D) e antioxidantes, que ajudam a nutrir e a reparar a pele;

→ **Textura leve e natural:** Os óleos vegetais costumam ser absorvidos facilmente, sem deixar sensação oleosa excessiva;

→ **Ação anti-inflamatória:** Alguns óleos, como o de rosa mosqueta e o de calêndula, têm propriedades calmantes que ajudam a reduzir irritações comuns no inverno.

As nossas sugestões



Rosa mosqueta
óleo bio
DR. ORGANIC
50 ml
PVP: €21,99



Óleo multiusos
camélia argão
CATTIER
100 ml
PVP: €19,99



Óleo de argão bio
HAUT-SÉGALA
50 ml
PVP: €18,55



Óleo de Jojoba bio
DR. ORGANIC
100 ml
PVP: €18,99



Óleo de amêndoas
doces bio
HAUT-SÉGALA
50 ml
PVP: €12,25



Óleo de abacate bio
HAUT-SÉGALA
50 ml
PVP: €15,25

DICA:

Para potencializar o efeito hidratante do óleo vegetal, misture-o ao seu creme hidratante.

TIPOS DE PELE

Pele seca → Óleo de abacate, de rosa mosqueta ou de argão;

Pele normal a seca → Óleo de amêndoas doces ou de jojoba;

Pele mista a oleosa → Óleo de jojoba (ajuda a regular a oleosidade) ou de gratinha de uva (leve e não comedogénico). ♥

Como usar um óleo vegetal

Após o banho, aplique o óleo na pele ainda húmida, para potencializar a hidratação.

Massage com o óleo nas áreas mais secas.

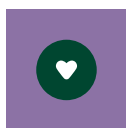


Natureza que cuida de si, todos os dias.

Uma experiência de banho única com ingredientes naturais e aromas incríveis. Champô, Gel de Duche, Condicionador e Loção Corporal – um ritual completo de bem-estar.

98% de ingredientes de ORIGEM NATURAL

vidaceleiro



Celeiro

BELEZA E BOA FORMA



CUIDAR DAS MÃOS E DOS LÁBIOS NO INVERNO

O frio, o vento e o ar seco (especialmente em ambientes com aquecimento) podem causar danos à pele, sobretudo nas mãos e nos lábios. Saiba como cuidar destas áreas durante o inverno.

Com a chegada do inverno, o ar seco e as temperaturas mais baixas não alteram apenas o guarda-roupa; a nossa pele, especialmente nas regiões mais sensíveis, como mãos e lábios, também sofre os impactos da estação. Pele gretada, ressecamento e desconforto tornam-se queixas comuns, e é justamente nesse período frio que o cuidado diário se torna um ritual de bem-estar.

CUIDADOS RECOMENDADOS COM AS MÃOS

→ **Hidratação intensiva:** Invista em cremes hidratantes com fórmulas ricas em manteigas naturais (como a de karité ou de cacau), mel de manuka, óleos vegetais (por exemplo, de amêndoas doces, jojoba ou argão) e ingredientes ativos (como pantenol, niacinamida e ureia), pois restauram a barreira da pele e promovem uma hidratação duradoura. Um creme com vitamina F (ácidos gordos) ajuda a reforçar a barreira cutânea e a reparar a pele. Aplique várias vezes ao dia, especialmente após lavar as mãos;

melhor absorção dos cremes. Existem vários esfoliantes no mercado, mas as receitas naturais e caseiras, com mel e açúcar, também funcionam muito bem;

→ **Cuidados noturnos:** Durante a noite, a pele entra em processo de regeneração celular. Aplique uma camada generosa de hidratante nas mãos antes de dormir. Para um tratamento mais profundo, use luvas ou meias de algodão após aplicar o creme.

CUIDADOS RECOMENDADOS COM OS LÁBIOS

→ **Usar bálsamos labiais:** Opte por produtos com lanolina, ceramidas, cera de abelha, manteiga de karité, óleo de coco, óleo de rosa mosqueta ou vitamina E. Se possível, escolha versões com fator de proteção solar, mesmo em dias nublados. Escolha bálsamos/batons que criem uma barreira protetora. Evite aqueles que contêm aromas ou sabores artificiais, pois podem irritar os lábios;

→ **Protetor solar labial:** Mesmo no inverno, os raios UV podem afetar os lábios, especialmente em locais com neve ou muita altitude;

→ **Evitar lamber os lábios:** Se tem o hábito de humedecê-los com a língua, tente evitá-lo, pois só intensifica ou agrava o ressecamento, uma vez que a saliva evapora rápido e deixa os lábios ainda mais secos;

→ **Aplicar bálsamo à noite:** Colocar um bom bálsamo antes de dormir ajuda na regeneração durante a noite. Uma máscara noturna labial pode fazer verdadeiros milagres até ao amanhecer. ♥

A DICA EXTRA

Beber bastante água ajuda a manter a pele saudável de dentro para fora (incluindo as mãos e os lábios).

TOME NOTA!

Tenha um bálsamo labial e um creme hidratante na sua bolsa/mala ou na mesa de trabalho. Ter esses produtos à vista facilita o uso e mantém a sua pele protegida todo o dia.

As nossas sugestões



Creme de mãos intensivo azeitona bio vegan LOGONA
75 ml
PVP: €5,79



Mel de manuka creme de mãos bio DR. ORGANIC
125 ml
PVP: €11,80



Creme de mãos camomila HERBACIN
100 ml
PVP: €5,99



Creme de mãos reparador intensivo SANTÉ
75 ml
PVP: €4,69



Sabonete karité - pele seca CATTIER
150 g
PVP: €7,59



Coco batom bio DR. ORGANIC
5,7 ml
PVP: €5,35



Bálsamo labial manteiga cacau bio vegan LOGONA
4,6 g
PVP: €5,49



A forma certa de maquilhar e cuidar da pele

Limpar a pele antes de maquilhar? Quando a hidratar? Como fazer para que a maquilhagem dure mais tempo? Explicamos tudo neste artigo.

Muitas vezes, surgem as dúvidas: como preparar a pele para o momento da maquilhagem? Que produtos utilizar? E qual o passo a passo para uma maquilhagem perfeita? A limpeza da pele não se deve cingir apenas ao momento de desmaquillar; este ato também deve ser feito antes da maquilhagem. É que uma pele limpa e hidratada garante uma melhor aderência dos produtos, um acabamento mais uniforme e uma maior durabilidade da maquilhagem.

ROTINA DE PREPARAÇÃO ANTES DA MAQUILHAGEM

Para que a sua maquilhagem fique perfeita, antes de a aplicar, dê estes passos:

- **Limpeza:** Limpe o rosto com um produto de limpeza suave que remova impurezas, excesso de oleosidade e resíduos de maquilhagem;
- **Tonificar:** O tónico ajuda a equilibrar o pH da pele e a prepará-la para os passos seguintes;
- **Sérum facial:** Por ser mais leve e com alta concentração de ingredientes ativos, deve ser aplicado antes do hidratante;
- **Contorno de olhos:** Deve ser aplicado depois do sérum e antes do creme hidratante, de forma a evitar que

se misture com os restantes cosméticos, reduzindo a probabilidade de alergias;

→ **Hidratação:** Aplicar um creme hidratante adaptado às necessidades do seu tipo de pele é um passo fundamental na preparação da mesma antes da maquilhagem;

→ **Proteção solar:** Fundamental, mesmo em dias nublados. Aplique-o como último passo da sua rotina antes da maquilhagem.

APLICAÇÃO DA MAQUILHAGEM

Agora que a sua pele está limpa e hidratada, chega o momento da maquilhagem:

→ **Base:** A base cria uma tela uniforme para o resto da sua maquilhagem. Escolha uma que tenha uma tonalidade semelhante à da sua cor de pele;

→ **Corretor:** Após a base, aplique corretor, para iluminar certas áreas do rosto ou adicionar cobertura extra;

→ **Pó fixador:** É usado para selar e matificar, sendo ideal para controlar o brilho e aumentar a durabilidade da maquilhagem em áreas específicas;

→ **Iluminador e blush:** Aplique o blush nas maçãs do rosto, para dar um toque de cor, e o iluminador, nas maçãs do rosto, no arco das sobrancelhas e na ponte do nariz, para um brilho subtil;

As nossas sugestões



Hydra + mousse
limpeza bio
ALPHANOVA
150 ml
PVP: €17,99



Bio probiot
sérum rosto
DR. ORGANIC
30 ml
PVP: €20,99



Bio base high
coverage
SANTÉ
25 ml
PVP: €15,85



Bio pó solto
translúcido
SANTÉ
12 g
PVP: €14,40



Bio olhos sombra
paleta nudes
SANTÉ
1 unidade
PVP: €15,30



Bio máscara lash
lengthening
SANTÉ
1 unidade
PVP: €14,40

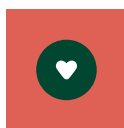
→ **Sobrancelhas:** Preencha-as e defina-as, para dar forma e definição ao seu olhar;

→ **Sombra de olhos:** Aplique uma sombra base em toda a pálpebra. Use tons mais escuros na cavidade, para dar profundidade;

→ **Delineador de olhos:** Aplique o delineador na linha das pestanas, para intensificar o olhar;

→ **Máscara de pestanas:** Aplique nas pestanas superiores e inferiores, para dar volume e comprimento;

→ **Lábios:** Contorne os lábios com um delineador e, em seguida, aplique um bálsamo, um gloss ou um batom. ♥



Perguntas e respostas

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

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



O gengibre é um alimento termogénico, isto é, eleva a temperatura corporal e acelera o metabolismo. Por isso, consuma-o no inverno, por exemplo, em chá.



Quando chega o tempo frio, fico sempre com alguma tendência para ficar com frieiras nas mãos e nos pés. Existe algum produto ou creme que possa aplicar?

JOÃO, VISEU

As frieiras são uma reação normal do corpo ao frio e humidade, afetando principalmente as extremidades, como as mãos e os pés. Como parece tratar-se de uma questão que depende da vasoconstrição, a sua prevenção pode passar pela utilização de princípios ativos que atuem sobre a melhoria da circulação. Alguns compostos de interesse são a rutina (um bioflavonoide) e o picnogenol (uma proantocianidina). Outros nutrientes importantes são os ácidos gordos ómega 3 que também atuam a nível vascular.

De futuro, para um efeito preventivo, caso já tenha tido sintomas prévios, o ideal será fazer uma prevenção anual no início de setembro, para reforçar os vasos sanguíneos e prevenir a inflamação. Como medida adicional, pode ainda usar preparados de aplicação local para minimizar os sintomas de dor ou inflamação, à base de plantas como o cravinho, a hamamelis e o gengibre. Não esquecer de usar vestuário de proteção contra o frio apropriado, como luvas e meias quentes, para evitar as mãos e pés frios por longos períodos de tempo.



Sinto muito desconforto com as temperaturas baixas desta estação. De que forma, através da alimentação, posso melhorar esta sensação?

ANTÓNIO, PENICHE

Da mesma forma que no verão optamos por refeições e bebidas mais frescas e leves, no inverno, a tendência é procurar refeições e bebidas quentes, de forma a proporcionar conforto térmico. Além desta técnica, existem alguns alimentos que podem contribuir para uma ligeira sensação de calor no corpo, através de mecanismos fisiológicos:

• Alimentos picantes, como malaguetas ou pimentos, contêm capsaicina, que ativa os recetores de calor e provoca um pequeno aumento do metabolismo;

• Gengibre, usado em chás ou receitas, apresenta um efeito termogénico;
• Proteínas, presentes em carnes magras, ovos, peixe e leguminosas. A sua digestão exige mais energia ao organismo, gerando calor adicional;
• Gorduras saudáveis, como o azeite, o abacate ou os frutos secos, fornecem energia de forma mais duradoura, ajudando a manter o metabolismo energético estável.
Ao incorporar estes alimentos numa alimentação equilibrada, pode aproveitar os mecanismos naturais do corpo para gerar calor, ainda que o efeito seja limitado.

DICA: A alimentação é uma aliada durante o inverno, devido ao efeito termogénico de alguns alimentos. Quanto às bebidas, opte pelas mais quentes. Vai sentir um maior conforto térmico.



No inverno, sinto os meus olhos muito mais secos. Além disso, passo mais tempo em frente a ecrãs. Que suplementos podem ajudar nestas condições?

LAURA, FUNDÃO

No inverno, o ar frio e seco deixa os olhos mais secos e irritados. Além disso, passamos mais tempo em espaços com luz artificial e iluminação inadequada, muitas vezes junto a ecrãs. Todos estes fatores podem prejudicar a

visão, mas existem suplementos que apoiam a saúde ocular durante esta altura do ano.

A luteína e a zeaxantina protegem a retina da luz azul e têm ação antioxidante. A vitamina A atua na produção de pigmentos na retina e na prevenção de cegueira noturna. O zinco ajuda no transporte da vitamina A e na formação de pigmentos visuais, sendo importante na prevenção da degeneração macular. Os ómega 3 (EPA e DHA) contribuem para a saúde da retina,

No inverno, o ar frio e seco deixa os olhos mais secos e irritados. Além disso, passamos mais tempo em espaços com luz artificial e iluminação inadequada. Todos estes fatores podem prejudicar a visão.

reduzem inflamações e melhoram a lubrificação ocular. A rotina protege os vasos sanguíneos da retina e apoia a saúde ocular. Existem no mercado complexos que combinam vários destes componentes e também gotas que podem ajudar a aliviar sintomas como secura ocular e complementar os cuidados com a saúde dos olhos. É de salientar que práticas como uma alimentação rica nos nutrientes mencionados, a proteção contra a luz solar com óculos de sol UVA/UVB, o descanso visual regular, manter os ecrãs à distância adequada e realizar consultas periódicas com o seu oftalmologista podem contribuir para a manutenção da saúde ocular e para a prevenção de problemas de visão.



O meu filho de 9 anos sofre de alergias, além de se constipar com frequência e fazer, por vezes, infeções respiratórias. Gostaria de saber como lhe posso reforçar o sistema imunitário, para evitar um inverno tão atribulado.

CARLA, AVEIRO

Algumas crianças apresentam uma maior sensibilidade imunitária, devido a questões relacionadas, por exemplo, com a hereditariedade, alterações da própria imunidade, fatores ambientais (como poluentes, alérgenos, humidade e bolores em ambientes interiores) e contacto com outras crianças doentes. O ideal é assegurar-se que a alimenta-

ção do seu filho fornece alimentos naturalmente ricos em vitaminas e minerais, para assegurar um funcionamento adequado do sistema imunitário. Ao mesmo tempo, as defesas do organismo podem ser reforçadas com suplementos à base de sabugueiro, própolis, vitaminas C e D ou óleo de fígado de bacalhau.

No caso particular das alergias, a quercetina e a escutelária podem contribuir para reduzir a produção de histamina e para regular a resposta imunitária. Neste contexto, pode ainda ser benéfico realizar lavagens nasais com água isotónica, para promover a limpeza das mucosas, reduzir a inflamação e os sintomas de congestão.



Menu de Natal

Já a pensar na ementa de Natal, mas não sabe como inovar? Deixamos-lhe um menu completo, para surpreender.

CREME DE ERVILHAS COM JULIANA DE COUVE ROXA

Ingredientes

SERVE: 5 A 6 DOSES

- 450 g Ervilhas congeladas
- 500 g Cebola
- 300 g Curgete
- 30 g Coentros frescos
- 1 l Água
- 2 a 3 Colheres de sopa de azeite
- Sal q.b.
- 100 g Couve roxa em juliana fina

ATENÇÃO

A COUVE ROXA
EM JULIANA DEVE
SER COZINHADA À
PARTE, A VAPOR.

Preparação

- Lave e corte os vegetais. Coloque-os num tacho com a água, à exceção dos coentros e da couve roxa;
- Quando os legumes estiverem bem cozinhados, junte o sal, o azeite e os coentros;
- Liquidifique num creme bem macio e homogéneo. Se necessário, ajuste a consistência com um pouco mais de água a ferver;
- À parte, cozinhe, a vapor, a couve roxa;
- Sirva a couve roxa por cima do creme.



DICA

SE DESEJAR AVIVAR A COR DA COUVE, JUNTE-LHE ALGUMAS GOTAS DE SUMO DE LIMÃO APÓS A COZEDURA.

TABELA NUTRICIONAL Valores médios por 100 g

Energia 129 kJ / 31 kcal
Fibra 1,9 g
Proteína 1,5 g
Sal 0,22 g

Lípidos 1,7 g
↳ dos quais saturados 0,3 g
Hidratos de carbono 2,4 g
↳ dos quais açúcares 1,1 g





PEITO DE PERU RECHEADO

Ingredientes

SERVE: 4 PESSOAS

PARA O RECHEIO

- 30 g Pinhões
- 50 g Alperces “Lou Prunel” Bio (picados)
- 100 g Pimento vermelho (picado)
- 200 g Cebola (picada miudinha)
- 1 Colher de café de pimentão doce fumado Vida Celeiro
- 1 Colher de chá de tomilho “Sonnentor”
- 1 Colher de café de pimenta-preta Vida Celeiro
- 1 Colher de café de curcuma Vida Celeiro
- 10 g Gengibre fresco ralado
- Sal q.b.
- 2 a 3 Dentes médios de alho (picado)
- 2 Colheres de sopa de Vinho do Porto (cerca de 30 ml)
- Coentros a gosto
- 200 g Lombo de peru (picado miudinho)
- 1 Colher de chá de fibra de psyllium
- Fio para atar

PARA O MOLHO

- 300 g Cebola picada
- 1 Colher de café de sal
- 30 ml Tamari (molho soja sem glúten)
- 100 ml Vinho branco
- 15 ml Vinho do Porto
- Azeite q.b.
- 2 Dentes de alho
- 10 g Gengibre fresco ralado
- 1 Colher de café de curcuma
- Pimenta-preta a gosto
- 250 ml Água



Preparação

- Abra o lombo de peru, para que fique um grande bife, retirando pontas e partes mais grossas do interior. Do que restou para fazer o bife, pique em pedaços, para incorporar no recheio (use, pelo menos, uns 200 g para picar);
- Tempere com sal e pimenta-preta umas horas antes – se possível, na noite anterior;
- No dia da preparação, sacuda bem para retirar algum excesso de sal. Reserve;
- Para o molho, pique a cebola e leve-a a estufar no azeite com um pouco de sal. Quando estiver tenra, adicione o alho e o gengibre ralado, todas as especiarias, o tamari e o vinho branco, e deixe apurar alguns minutos;
- Ao preparado anterior, junte parte da água e deixe ferver. A restante água, guarde e use se necessário. Reserve o molho;
- Para fazer o recheio, pique todos os ingredientes;
- Leve a cebola e o pimento a refogar em azeite, com um pouco de sal, até ficarem tenros. Junte, de seguida, o gengibre fresco ralado, as especiarias, o alho e a carne de peru picados, e deixe cozinhar;
- No final, junte, os pinhões, os alperces picados e os coentros. Desligue o lume e adicione a fibra de psyllium, para que a mistura fique mais unida, e deixe arrefecer;
- Quando o preparado do recheio estiver bem frio, espalhe a mistura num dos lados do lombo aberto e enrole bem, pressionando para ficar bem firme;
- Ate o lombo com a ajuda do fio, fechando as pontas, e leve-o a selar numa frigideira com um pouco de azeite;
- Quando estiver dourado por igual, coloque o lombo num tabuleiro já com o molho no fundo. Tape com papel de alumínio ou com uma tampa e leve ao forno pré-aquecido a 200 °C, durante cerca de 45 minutos.

TABELA NUTRICIONAL Valores médios por 100 g

Energia 450 kJ / 108 kcal	Lípidos 6,5 g
Fibra 1,5 g	↳ dos quais saturados 1 g
Proteína 4,8 g	Hidratos de carbono 5,4 g
Sal 0,49 g	↳ dos quais açúcares 3,7 g



TARTE DE CAMELO SALGADO

Ingredientes

SERVE: 6 A 8 PORÇÕES

BASE

- 200 g Miolo de amêndoa triturada em farinha
- 80 g Chocolate com flor de sal Vida Celeiro

COBERTURA

- 1/2 Colher de café de flor de sal
- 1 Colher de chá de açúcar de coco
- 150 ml Água quente
- Amêndoas laminadas a gosto

RECHEIO

- 300 g Castanha de caju
- 10 g Gelatina agar-agar em pó
- 350 ml Água
- 2,5 ml Aroma caramelo Nat'ali
- 35 g Açúcar de coco
- 220 g Tâmaras medjol sem caroço
- 200 ml Água filtrada

Preparação

- Para a base, comece por derreter o chocolate em banho-maria, amassando, depois, juntamente com a amêndoa (pode optar por tostá-la previamente);
- Forre o fundo de uma tarteira com cerca de 26 cm de diâmetro. Reserve;
- Demolhe o caju na água filtrada, durante cerca de 1 h;
- Para o recheio, misture a gelatina na água fria, e leve ao lume a derreter, durante cerca de 5 minutos. Vá mexendo para não colar no fundo;
- Desligue o lume e misture o aroma de caramelo e o açúcar de coco, deixando derreter o açúcar;
- Retire cerca de 70 g deste preparado, para a cobertura da tarte e reserve;

- Num liquidificador potente, coloque o caju demolhado com os 200 ml de água filtrada e processe até obter um creme suave;
- Junte as tâmaras e a mistura da gelatina com o caramelo, e processe novamente até ficar bem homogêneo, sem vestígios de caju ou pedacinhos de gelatina. Vá mexendo para garantir que consegue eliminar todos os grumos;
- Reserve 70 g deste preparado e verta o restante sobre a base, levando posteriormente ao frigorífico;
- Para a cobertura, junte aos 70 g do preparado anterior a flor de sal, o açúcar de coco e a água quente. Liquidifique muito bem e espalhe sobre a tarte já firme;
- Leve novamente ao frigorífico algumas horas antes de servir.

SUGESTÃO

CARAMELIZE AMÊNDOAS LAMINADAS NUMA FRIGIDEIRA COM UM POUCO DE MANTEIGA GHEE, PARA DECORAR NO MOMENTO DE SERVIR.

TABELA NUTRICIONAL Valores médios por 100 g

Energia 1379 kJ / 330 kcal	Lípidos 22,7 g
Fibra 4,4 g	↳ dos quais saturados 4,3 g
Proteína 9,6 g	Hidratos de carbono 21,3 g
Sal 0,11 g	↳ dos quais açúcares 12 g



SUGESTÃO

SIRVA COM UMA
COMPOTA DE
DIÓSPIRO OU
COM UMA CALDA
DE LARANJA.

WAFFLES DE NATAL

Ingredientes

- 300 g Abóbora manteiga descascada e bem cozida
- 10 g Raspa de laranja
- 1 Colher de chá de canela do ceilão
- 1/2 Colher de café de gengibre em pó
- 1/4 Colher de café de cardamomo em pó
- 50 g Xilitol
- 100 g Farinha de trigo sarraceno
- 1 Colher de chá de fermento em pó biológico
- 1 Colher de Chá de fibra de psyllium
- 4 Ovos biológicos

SERVE: 4 PORÇÕES

Preparação

- Coloque todos os ingredientes num processador até obter um creme macio;
- Verta uma parte do preparado na máquina de waffles e deixe cozinhar até que estes estejam altos, fofos e a descolar da máquina.

TABELA NUTRICIONAL Valores médios por 100 g

Energia 547 kJ / 131 kcal	Lípidos 3,1 g
Fibra 1,9 g	↳ dos quais saturados 0,8 g
Proteína 5 g	Hidratos de carbono 21 g
Sal 0,25 g	↳ dos quais açúcares 7,5 g

CALDA DE LARANJA

Ingredientes

- 150 ml Sumo de laranja
- Raspa fina de 1 laranja
- 1 a 2 Colheres de sopa de vinho do Porto ou vinho da Madeira
- 50 g Açúcar de coco

Preparação

- Leve ao lume todos os ingredientes durante uns minutos até engrossar um pouco.

DICA

SE NÃO TIVER MÁQUINA DE WAFFLES, PODE USAR
O MESMO PREPARADO E FAZER PANQUECAS.

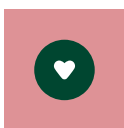
COMPOTA RÁPIDA DE DIÓSPIRO

Ingredientes

- 2 Dióspiros bem maduros
- 1 Colher rasa de café de canela do ceilão

Preparação

- Desfaça os dióspiros em puré e misture a canela.



SABIA QUE...

A floresta Laurissilva da Madeira, com 20 milhões de anos, é Património Mundial da UNESCO desde 1999? Trata-se de uma floresta húmida subtropical que cobre grande parte da encosta norte da ilha.



Madeira: sol e encanto para esquecer o frio

QUANDO O FRIO APERTA, O ARQUIPÉLAGO DA MADEIRA É O REFÚGIO PERFEITO. O CLIMA É AMENO, O SOL FREQUENTE, AS PAISAGENS VERDEJANTES E, NO AR, RESPIRA-SE UMA COMBINAÇÃO IRRESISTÍVEL DE NATUREZA, CULTURA E HOSPITALIDADE.

O arquipélago da Madeira beneficia de um clima subtropical que o torna uma opção excelente quando as temperaturas começam a baixar. Graças a essas características, até nos meses mais frios, as temperaturas máximas médias rondam os 19 e os 20 °C. E ainda que a chuva marque presença, os dias mais cinzentos são tipicamente intercalados com sol, sobretudo na costa sul e no Funchal, a capital.

CULTURA E EXOTISMO

As boas abertas e os dias ensolarados tornam o Funchal num encantador destino que mistura história, cultura e relaxamento. Se gosta de passear a pé, aventure-se pelas ruas do centro e descubra locais únicos como o Mercado dos Lavradores, considerado o pólo abastecedor da cidade e onde encontra produtos regionais de excelência. Outros pontos de visita obrigatória são os jardins tropicais

e o Jardim Botânico, onde espécies endémicas e exóticas convivem num ambiente calmo e florido, nunca esquecendo o teleférico do Monte, no qual se abraça uma maravilhosa vista sobre a baía.

ENTRE LEVADAS, GRUTAS E MAR

Outras das atrações do arquipélago são as levadas, ou seja, canais de irrigação ou aquedutos que oferecem caminhadas únicas por florestas de Laurissilva e vales verdes, com vistas atlânticas deslumbrantes. Por sua vez, em Santana, conheça as casas de colmo, que preservam tradições, e o Parque Temático da Madeira que recria aldeias típicas e mostra o artesanato local. Já em São Vicente, as grutas vulcânicas revelam um fascinante percurso subterrâneo, e, no litoral, Porto Moniz é conhecido pelas piscinas naturais de lava, perfeitas para relaxar num dia de sol em qualquer estação do ano. ❤

No teto da Ilha

O Pico do Areeiro ergue-se a 1818 metros de altitude, sendo o terceiro mais alto da Madeira, mas o mais emblemático e acessível por estrada. Bem lá no alto, deslumbra-se com as vistas panorâmicas sobre o Maciço Central, o Atlântico e, em dias sem nuvens, até Porto Santo.



Cortar
Escalar
Alisar
Escovar
Rapar
Dar volume
Encaracolar
Lavar
Secar
Entrançar
Mastigar
Stressar

Amarrar
Esconder
Embaraçar
Desembaraçar
Aplicar óleo
Cera
Gel
Fixador
Puxar
Quebrar
Queimar
Cortar

Olistic®

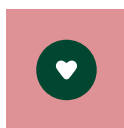
Mais de 500.000 mulheres
já cuidam do seu cabelo e
sentem-se confiantes. E tu?

Transpirar
Mudar de ideia
De humor
De estação
De cor
Descolorar
Ganchos
Bandoletes
Puxar
Quebrar
Queimar

Escalar
Alisar
Escovar
Rapar
Dar volume
Encaracolar
Lavar
Secar
Entrançar
Mastigar

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





Celeiro

LIFESTYLE • PRODUTO ELEITO



ÓLEOS QUE SÃO ESSENCIAIS

Devido às suas propriedades, estes óleos auxiliam no bem-estar geral. Descubra mais sobre eles.

Os óleos essenciais são substâncias concentradas extraídas de plantas, flores ou frutos que contêm os compostos aromáticos e ativos da planta. São obtidos através de métodos como a destilação a vapor de partes aéreas de plantas ou a prensagem a frio de frutas cítricas (a casca das frutas cítricas é rica em óleos essenciais e, após a extração, o óleo é filtrado). São muito utilizados na aromaterapia, cuidados com a pele, como suplemento alimentar em gotas ou como ingredientes em produtos cosméticos e até em culinária. Saiba mais sobre os benefícios destes óleos.

5 BENEFÍCIOS DOS ÓLEOS ESSENCIAIS

Cada óleo essencial tem características próprias, podendo ser utilizado para diferentes fins. Destacamos:

REDUÇÃO DO STRESSE E DA ANSIEDADE

→ Óleos como o de lavanda, camomila ou bergamota podem proporcionar um efeito calmante no sistema nervoso, ajudando em situações de ansiedade;

MELHORIA DA DIGESTÃO

→ Óleos como o de gengibre podem aliviar problemas digestivos, como náuseas e cólicas;

ESTÍMULO DA FUNÇÃO COGNITIVA

→ Óleos como o de hortelã-pimenta podem melhorar na concentração, memória e foco mental;

TOME NOTA

O uso de óleos essenciais como suplemento alimentar tem ganhado destaque, mas é um tema que exige muito cuidado, pois nem todos os óleos são seguros para ingestão, e as dosagens precisam de ser extremamente controladas.



Óleo essencial de Camomila-alemã Bio
Matricária recutita, flores
5 ml • €37,39



Óleo essencial de Eucalipto radiata bio
Eucalyptus radiata, folha
10 ml • €9,35

→ Suplementos alimentares biológicos em gotas. Óleos essenciais de plantas, flores ou frutos biológicos. Agricultura Não-UE. Isentos de glúten.



Óleo essencial bio de Bergamota
Citrus bergamia, casca do fruto
10 ml • €15,15



Óleo essencial bio de Helicriso
Helichrysum italicum, flores
5 ml • €37,45

→ Óleos essenciais 100% puros, naturais e biológicos. Para difusores ou como aromaterapia.

MELHORIA DA RESPIRAÇÃO

→ Óleos como o de eucalipto, hortelã-pimenta ou tomilho podem ajudar a abrir as vias aéreas, tornando a respiração mais fácil, especialmente durante episódios de constipações ou alergias;

REFORÇAR O SISTEMA IMUNITÁRIO

→ Óleos como o de eucalipto ou orégão podem suportar as defesas naturais.

ÓLEOS ESSENCIAIS: COMO OS PREPARAR?

Os óleos essenciais nunca devem ser ingeridos na sua forma pura. Saiba como os preparar:

→ **Oral:** 1 a 2 gotas por dia diluídas num suporte neutro (como mel, azeite ou pão), ou segundo prescrição de um técnico especializado;

→ **Difusão:** 5 a 10 gotas na água do difusor, para eliminar odores ou para criar um ambiente relaxante e acolhedor. Ideal para momentos de meditação ou descanso;

→ **Banho:** 2 a 5 gotas diluídas em 10 ml de um óleo vegetal (por exemplo, óleo de amêndoas doces), adicionando, depois, a preparação à água do banho. Ideal para momentos relaxantes. ♥

PRECAUÇÕES AO USAR ÓLEOS ESSENCIAIS

Nunca ingerir o óleo puro via oral sem diluir num suporte neutro.

Se tiver doença cardíaca, doença asmática, epilepsia ou qualquer alergia, consulte o seu médico antes de utilizar os óleos.

Não recomendado na gravidez, amamentação ou em crianças pequenas.



mais de 50 referências

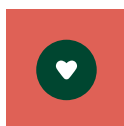
ÓLEOS ESSENCIAIS BIOLÓGICOS **vidaceleiro**

Essência
pura.
Bem-estar
completo.



aromaterapia

suplementos
alimentares



Neste Natal ofereça amor em formato de cabaz



Ofereça o cabaz de Natal Vida Celeiro ou crie o seu.
PVP: 26,25€

Inclui embrulho. Imagem ilustrativa e não vinculativa. Cabazes limitados ao stock existente.

Agenda

SHOWCOOKINGS CELEIRO*

LISBOA

MARIA DORDIO
@maria.verdempoupa
7 fev | 10h30 |
Sobremesas para miúdos e graúdos |
Loja Av. República
7 mar | 10h30 |
Refeições principais fáceis para a semana |
Loja Av. República

GABRIELA OLIVEIRA
@gabriela.cozinha.
vegetariana
14 mar | 10h30 |
Refeições rápidas com proteínas de origem vegetal |
Loja Av. República

MARTA FERREIRA
@martilicious_
foodandlife
24 jan | 10h30 |
Recomeçar com energia: pequenos-almoços e snacks | Loja Av. República
21 mar | 10h30 | Páscoa com alma verde | 10h30 |
Loja Av. República

MAFALDA SENA
@senasaudaveis
28 fev | 10h30 | Comer melhor sem complicar – Receitas saudáveis para dias reais | Loja Almada Forum

NORTE

DIANA PINTO
@chefdianapinto
31 jan | 10h30 | Pequenos-almoços que dão energia | NorteShopping
28 fev | 10h30 | Refeições fáceis para toda a família | NorteShopping
28 mar | 10h30 | Snacks criativos e nutritivos | NorteShopping

REGINA LIMA
@nutree.me
7 mar | 10h30 | Celebre a primavera e aprenda a reforçar o sistema imunitário | NorteShopping

TESTES DE INTOLERÂNCIA ALIMENTAR E EPIGENÉTICA

Janeiro

- 02. Arena Shopping
- 05. UBBO Amadora | Braga Parque
- 06. Alverca | LeiriaShopping
- 07. RioSul Shopping | Nova Arcada
- 08. Auchan Famalicão
- 09. Alegro Sintra
- 12. Colombo | GaiaShopping
- 13. Parque Nascente
- 14. ArrábidaShopping
- 15. Alma Shopping Coimbra | Forum Coimbra
- 16. Arena Shopping | MaiaShopping | Alameda Shop & Spot
- 18. Alegro Sintra | MAR Shopping Algarve
- 19. Av. Roma | Forum Viseu
- 20. Glicínias Aveiro
- 21. Av. República | GuimarãesShopping

- 22. Campo de Ourique | NorteShopping | Shopping Cidade do Porto
- 23. Alegro Sintra
- 25. Almada Forum
- 26. Colombo | Campus São João | Via Catarina
- 27. LeiriaShopping
- 28. Alegro Montijo | MAR Shopping Matosinhos
- 29. Nosso Shopping Vila Real

Fevereiro

- 02. Braga Parque
- 03. Parque Nascente
- 04. Nova Arcada
- 05. Alma Shopping Coimbra | Forum Coimbra
- 06. MaiaShopping | Alameda Shop & Spot
- 08. MAR Shopping Algarve
- 09. UBBO Amadora | Auchan Famalicão

- 10. Colombo | LeiriaShopping
- 11. Alverca | ArrábidaShopping
- 12. RioSul Shopping | GaiaShopping
- 13. Alegro Sintra | Nosso Shopping Vila Real
- 15. Almada Forum
- 16. Av. Roma | Forum Viseu
- 18. Av. República | GuimarãesShopping
- 19. Shopping Cidade do Porto | NorteShopping
- 20. Arena Shopping
- 22. Alegro Sintra
- 23. Alegro Montijo | Campus São João | Via Catarina Shopping
- 25. Forum Barreiro | MAR Shopping Matosinhos
- 26. LeiriaShopping
- 27. Arena Shopping | Glicínias Plaza Aveiro

Março

- 02. UBBO Amadora | Braga Parque
- 03. Alverca | Parque Nascente
- 04. RioSul Shopping | Nova Arcada
- 05. Alma Shopping Coimbra | Forum Coimbra
- 06. Alegro Sintra
- 08. MAR Shopping Algarve
- 09. Colombo | ArrábidaShopping | NorteShopping
- 10. LeiriaShopping
- 11. Av. República | Auchan Famalicão
- 13. Arena Shopping | MaiaShopping | Alameda Shop & Spot

- 15. Alegro Sintra
- 16. Av. Roma | Forum Viseu
- 17. Shopping Cidade do Porto
- 18. Campo de Ourique | GuimarãesShopping
- 19. NorteShopping
- 20. Alegro Sintra
- 23. Colombo | Campus São João (manhã) | Via Catarina Shopping
- 24. LeiriaShopping
- 25. Av. República | Nosso Shopping Vila Real
- 26. MAR Shopping Matosinhos
- 27. Arena Shopping
- 29. Almada Forum
- 30. Alegro Montijo | Glicínias Plaza Aveiro
- 31. 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.

CATTIER
PARIS

COSMÉTIQUE & NATURE



Gama Antienvelhecimento

Contribui para a firmeza da pele
e atenua as linhas de expressão



Reforce o seu sistema imunitário



Suplementos alimentares

Suplementos **SOLGAR** para tudo



A vitamina C e a vitamina D contribuem para o normal funcionamento do sistema imunitário.

É importante seguir um regime alimentar variado e equilibrado e um estilo de vida saudável. Se estiver grávida, a amamentar, a tomar alguma especialidade farmacêutica ou se sofre de alguma doença, consulte o seu médico ou técnico de saúde antes de tomar este suplemento. Não recomendado em caso de hipersensibilidade ou alergia a qualquer um dos constituintes.