

Vida Celeiro

1,50€
Grátis

**DESAFIO
7 DIAS**

**SEM
AÇÚCAR**

NUTRIÇÃO

O intestino das crianças

Desempenha um papel essencial na saúde do organismo, tornando-se, por isso, importante cuidá-lo desde tenra idade.



SAÚDE

Proteger o cérebro

Principais fatores de risco para a demência, e medidas que pode tomar para proteger o seu cérebro.

**JÁ TENTOU AFASTAR O AÇÚCAR
DA SUA ALIMENTAÇÃO,
MAS NÃO SABE POR
ONDE DEVE COMEÇAR?**

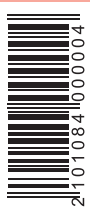
DEIXAMOS-LHE UMAS DICAS



Entrevista

**DIANA
PINTO**

Chef



CLICK NOS
PRODUTOS

Escolhas mais leves para uma nova estação

Caro(a) leitor(a),

Com a chegada da primavera, do aumento das horas de sol e das temperaturas mais amenas, chega a vontade de cuidarmos de nós com mais consciência e equilíbrio. A primavera é o momento perfeito para abrandar, olhar para os nossos hábitos e escolher rotinas que apoiem o bem-estar a longo prazo. Pequenas mudanças diárias podem transformar por completo a forma como vivemos: melhorar a nossa alimentação, aumentar os movimentos e priorizar o descanso.

Nesta edição, trazemos-lhe inspirações práticas e acessíveis para reforçar a saúde de dentro para fora. Na área da nutrição, convidamo-lo para um desafio de sete dias sem açúcar, a descobrir os princípios de uma dieta anti-inflamatória e a conhecer os suplementos que podem apoiar a prática de jejum intermitente. São ferramentas que ajudam a criar refeições mais conscientes e alinhadas com um estilo de vida equilibrado.

Falamos também de saúde e bem-estar, com temas que ganham cada vez maior relevância na atualidade: estratégias de prevenção da demência através de hábitos saudáveis, e conselhos para lidar com as alergias sazonais de forma mais natural e eficaz.

E porque nutrir a mente e o espírito é essencial para conseguir alcançar o tão procurado equilíbrio, sugerimos destinos *eco-friendly* para visitar em 2026, perfeitos para quem procura viajar com leveza, sustentabilidade e conexão com a natureza.

Que esta leitura o inspire a desfrutar do ano com energia renovada, escolhas mais conscientes e um compromisso consigo próprio. Quanto a nós, estamos aqui para acompanhá-lo em cada passo desse caminho.

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 Wolfbox – Investments, SGPS, SA (100%)

COORDENAÇÃO EDITORIAL Patrícia Pereira

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

MÉDICO Pedro Lôbo do Vale | CONFEÇÃO 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 45 000 Exemplares | DEPÓSITO LEGAL 315490/10 | PERIODICIDADE Trimestral.




08

ENTREVISTA

Chef Diana Pinto

A chef de receitas *plant-based* junta-se aos *showcookings* Celeiro para partilhar dicas de como cozinhar de forma saudável, mas com muito sabor.

10

NUTRIÇÃO

Desafio para eliminar o açúcar em 7 dias, como repor os eletrólitos corretamente, e a importância de fortalecer o intestino das crianças.



24

SAÚDE E BEM-ESTAR

Estratégias para prevenir a demência, plantas adaptogénicas que podem ajudar a restaurar o equilíbrio interno, estratégia para combater as infeções urinárias, o papel dos probióticos na saúde mental, guia antidesidratação.





38

BELEZA E BOA FORMA

Razões para escolher um desodorizante 100% natural, e como deixar o ar mais agradável e transformar o lar através da aromaterapia.



46

LIFESTYLE CELEIRO

Receitas saudáveis, mas repletas de sabor. Destinos eco-friendly para umas férias (ainda mais) sustentáveis e conscientes.



Testemunhos

Sou desportista, e vejo muita gente à minha volta a tomar suplementos sem ter sequer ideia do que estão a tomar. Achei o vosso guia sobre suplementação de desportistas super completo, e já o partilhei com diversos colegas.

OLÍVIA

Segui as vossas dicas para reforçar o sistema imunitário, e passei o inverno melhor do que nunca. Obrigado por nos ajudarem a ser mais saudáveis.

BENJAMIM

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

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

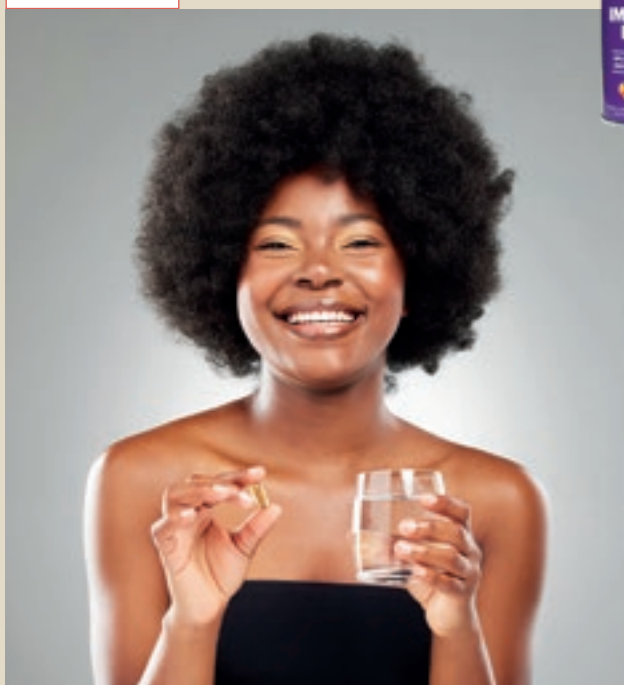
LOJA CELEIRO DA RUA MORAIS SOARES COM NOVA IMAGEM

A loja Celeiro da Rua Morais Soares, em Lisboa, uma das mais antigas da insígnia, foi totalmente remodelada. Agora, a loja apresenta a imagem modernizada já existente em muitas das lojas Celeiro.

Venha visitar a loja e descubra todas as novidades!



Notícias



Magnésio: o mineral das rotinas de sono

Do *sleepmaxxing* às rotinas de bem-estar, o magnésio tornou-se o aliado natural mais falado para dormir melhor, gerir o stresse e apoiar o equilíbrio emocional.

Nos últimos tempos, o magnésio passou de “suplemento clássico” a ingrediente-estrela em fórmulas de sono, relaxamento e bem-estar mental, muito impulsionado por redes sociais e por um interesse crescente em abordagens naturais para o stresse do dia a dia. Análises de mercado mostram que o sono é hoje uma das maiores preocupações de saúde dos consumidores. E ingredientes como magnésio, camomila, lavanda e melatonina lideram o desenvolvimento de novos suplementos para “desligar” ao fim do dia.

Do lado científico, revisões recentes indicam que a suplementação com magnésio pode melhorar medidas de sono e reduzir sintomas de ansiedade em parte dos estudos, sobretudo em pessoas com consumo insuficiente deste mineral, embora a evidência ainda não permita falar em “cura” para insónia e ansiedade severa. Formas de maior biodisponibilidade, como o magnésio glicinato, ganharam particular visibilidade em algumas plataformas, pela associação a um efeito mais suave na digestão e a um potencial apoio na ansiedade, reforçando o seu lugar nas novas rotinas noturnas ao lado de um chá de plantas e menos ecrãs.



Zelthy

SOLUÇÕES PARA TODAS AS SUAS NECESSIDADES

As Whey e Vegan Proteins vão ajudar a potenciar o seu treino e o Bullet Coffee vai despertar os seus sentidos. Já o Sweet Dreams vai ajudá-lo a relaxar ao final do dia, enquanto o Immunity Boost reforça o seu sistema imunitário.

PVP: DESDE €19,90



Bettery

SABOROSAMENTE SEM CULPA

Camadas cheias de textura, sabor e proteína vegetal. A barra proteica Layered combina 11 gramas de proteína vegetal com um perfil *low sugar* e várias camadas de sabor irresistível. Um snack tão indulgente que parece sobremesa – mas sem sentir culpas!

PVP: €2,29

Kult

REFRIGERANTES BIOLÓGICOS

Explosão de bolhas saudáveis com sabores como maracujá, yuzu e tangerina, gengibre e limão ou framboesa e menta. Uma bebida refrigerante fermentada gaseificada biológica e muito mais divertida do que água.

PVP: €2,99



Vida Celeiro

NOVO SUPLEMENTO ALIMENTAR

O novo suplemento alimentar de creatina, da Vida Celeiro, vem para ajudar aqueles que praticam exercício físico de alta intensidade. Disponível em frasco de 120 comprimidos.

PVP: BREVEMENTE DISPONÍVEL



Loriana

A PANIFICAÇÃO ITALIANA À SUA MESA

A Loriana é a verdadeira alma da panificação italiana à sua mesa, com piadinas e pinsas (original, azeite, integral e sem glúten), de sabor autêntico e prontas em minutos para fazer todas as suas combinações favoritas.

PVP: DESDE €3,09



Bett'r! Butter

GAMA VEGAN E SAUDÁVEL

Descubra a deliciosa gama da Bett'r! Butter Cups irresistíveis, sopas instantâneas proteicas, pepitas crocantes para adicionar às suas receitas e snacks doces e salgados. Todos feitos com ingredientes 100% naturais, vegan e biológicos, para uma experiência saborosa e saudável em qualquer momento do dia!

PVP: DESDE €1,30



Slap

EXPLOÇÃO DE FRESCURA E ATITUDE

Os novos refrigerantes SLAP chegam com sabores intensos e vibrantes, oferecendo uma alternativa irreverente e refrescante aos refrigerantes tradicionais. Sem açúcar adicionado, contêm apenas o açúcar naturalmente presente. Nas nossas lojas, encontra-os em quatro sabores: tropical, bagas vermelhas, limão ou laranja.

PVP: €1,59

Dicas



HIDRATAÇÃO

7 dicas para incentivar a beber mais água

A INGESTÃO ADEQUADA DE ÁGUA É ESSENCIAL, SOBRETUDO QUANDO AS TEMPERATURAS COMEÇAM A SUBIR E O CORPO PERDE MAIS LÍQUIDOS COM A TRANSPIRAÇÃO, E HÁ MAIOR ATIVIDADE AO AR LIVRE. ADOTAR HÁBITOS SIMPLES AJUDA A MANTER A HIDRATAÇÃO, PROMOVEDO ENERGIA, UMA PELE RADIANTE E O BEM-ESTAR GERAL.

1 Leve uma garrafa reutilizável sempre consigo. Escolha uma com capacidade de 500 ou 750 ml, em vidro ou aço inoxidável, e encha-a várias vezes ao dia. O contacto visual constante lembra-o de beber água. Indispensável em passeios ou no trabalho;

2 Infusões e água com gás. Outras opções passam por chá e infusões frias de plantas, como a camomila ou o hibisco, ou água gaseificada com sabores. Contam para a hidratação e ajudam a variar o sabor. Perfeitos para transições de temperatura primaveris;

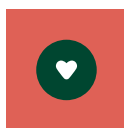
3 Defina lembretes no telemóvel, computador ou relógio. Programe alertas a cada 2 horas, começando pela manhã, com metas como 2 a 3 litros diários. As apps que incentivam a uma maior hidratação registam o progresso e motivam a consistência;

4 Infunda água com frutas e plantas da estação. Adicione rodelas de limão, morango, pepino ou hortelã fresca – comuns na primavera –, para um sabor natural e refrescante que incentiva o consumo diário sem calorias extras;

5 Ingira alimentos ricos em água. Inclua melancia, morangos, pepino, alface e laranjas, que fornecem 85 a 95% de água e nutrientes. Faça saladas ou lanches com estes alimentos para uma maior hidratação;

6 Beba um copo antes de cada refeição. Ingira 250 ml de água 15 a 30 minutos antes das refeições principais. Vai ajudar a estimular a digestão, atenuar a fome e garante pelo menos 750 ml extras de água por dia;

7 Água de coco. É uma bebida naturalmente rica em eletrólitos, com uma boa capacidade de hidratação e, em geral, pouco calórica.



Berberina: a moda do “GLP-1 natural”

É o suplemento de que todos falam para ajudar a reduzir o açúcar no sangue e o peso, mas o que diz realmente a ciência?

Em 2025, a berberina saltou para as manchetes como o “Ozempic natural” ou “GLP-1 natural”, associada à perda de peso, melhor controlo da glicemia e proteção cardiovascular, numa tentativa de encontrar uma alternativa mais “natural” aos fármacos injetáveis usados em obesidade. Revisões e artigos recentes descrevem a berberina como um alcaloide de origem vegetal, extraído de plantas como a *Berberis vulgaris*, capaz de melhorar a sensibilidade à insulina, modular o perfil lipídico e reduzir marcadores inflamatórios, o que se traduz em reduções modestas de peso, perímetro abdominal e parâmetros metabólicos em algumas populações, sobretudo quando combinada com alimentação equilibrada e atividade física.

Estudos em modelos animais sugerem ainda que a berberina pode ajudar a restaurar a secreção de GLP-1 através de efeitos sobre as células L intestinais, a microbiota e a função mitocondrial, contribuindo para explicar o interesse em apelidá-la de “GLP-1 natural”. No entanto, especialistas em endocrinologia e farmacologia sublinham que os resultados são muito inferiores aos obtidos com medicamentos GLP-1, que a berberina pode interagir com fármacos e que o seu uso requer acompanhamento profissional: um ângulo importante para equilibrar a narrativa entre *trends* das redes sociais e utilização responsável.

São ainda necessários mais estudos e pesquisas, apesar dos benefícios promissores observados em meta-análises.



Harvest Moon

SOBREMESAS BIOLÓGICAS

Descubra a sobremesa ideal para quebrar a rotina: feita à base de leite de coco, com uma camada de fruta repleta de sabor. Uma proposta 100% biológica, deliciosa e reconfortante. Pode escolher entre a frescura da framboesa, o doce tropical da manga ou a combinação clássica da maçã e canela.

PVP: €2,35



We Love the Planet

NOVOS DESODORIZANTES NATURAIS

Já conhece os desodorizantes bio em stick da We Love the Planet? Feitos com ingredientes 100% naturais, sem sais de alumínio, pensados para neutralizar odores corporais de forma natural e deixar uma sensação de frescura.

PVP: €7,15



Solgar

ALIADO DO BEM-ESTAR

O Magtein, da Solgar, é um suplemento alimentar que fornece magnésio na forma de L-Treonato, contribuindo para o normal funcionamento do sistema nervoso e função psicológica.

PVP: €32



Oak

ÓLEOS PARA RELAXAR

Descubra a gama de óleos essenciais 100% naturais, biológicos e puros da Oak. Indicados para aromaterapia ou para adicionar a um óleo vegetal, para massagem ou banho.

PVP: DESDE €8,55



O take-away Celeiro, com refeições práticas e frescas para facilitar o seu dia, está disponível nas mais de 50 lojas, de norte a sul do país, e na loja online.

Take-away Celeiro: para que possa fazer sempre refeições equilibradas

Com o take-away Celeiro, não existem desculpas para não fazer refeições equilibradas mesmo quando o tempo aperta. Disponível na zona dos refrigerados nas mais de 50 lojas Celeiro de norte a sul do país, e na loja online, este conceito reúne opções práticas, frescas e sempre prontas para facilitar o seu dia.

As refeições são confeccionadas com ingredientes de elevada qualidade. Para consumir, basta aquecer seguindo as instruções da embalagem, e em poucos minutos terá um prato saboroso e nutritivo pronto a consumir.

Além dos pratos principais, encontra também sopas sem batata e saladas frescas, ideais para complementar ou substituir uma refeição rápida.

A gama inclui sugestões para vários estilos de alimentação: alternativas vegan e vegetarianas, opções confeccionadas com ingredientes sem glúten, refeições ricas em proteína e fibra, assim como combinações *low carb* e *high protein*.

Quer prefira algo leve e colorido, quer reconfortante ou mais substancial, pode levar consigo o melhor do sabor e da nutrição para onde quer que vá.



Georganics

PASTA MINERAL DENTÍFRICA COM PROBIÓTICOS

A Georganics incluiu recentemente na sua gama uma pasta de dentes mineral, sem flúor, com hidroxiapatite e pré e probióticos. Uma pasta que não faz espuma, mas com ingredientes que fortalecem o esmalte dentário, reduzem a placa dentária e promovem um ambiente oral equilibrado. Experimente.

PVP: €7,99



Vida Celeiro

CUIDADO DAS MÃOS EM QUALQUER LADO

O creme de mãos Vida Celeiro em formato pequeno, para poder levar na mala para todo o lado, é um dos *must-have*. Com óleo de coco, aloé vera e manteiga de karité, este creme tem 99,5% de ingredientes naturais, e promete deixar a pele hidratada, suave e muito cheirosa.

PVP: BREVEMENTE DISPONÍVEL



Revive Active

O MULTIVITAMÍNICO DOS MAIS NOVOS

Júnior Revive é um multivitaminico para crianças dos 4 aos 12 anos, com sabor tropical. Um suplemento alimentar que combina 13 vitaminas e seis minerais, entre outros ingredientes ativos para completar a alimentação diária das crianças. Prático e saboroso.

PVP: €21,99

Barómetro

→ Top 5

OS ELEITOS DA ESTAÇÃO



1

Super pequeno-almoço extra prot. cacau e prot. abóbora
ISWARI • 360 g



2

Pasta de dentes probiótica
GEORGANICS • 75 ml



3

Desodorizante alfavema bio
DR. ORGANIC • 50 ml



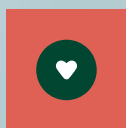
4

Detox fígado
ORTIS • 60 comprimidos



5

Vinagre de sidra não filtrado
BRAGG • 473 ml



CHEF DIANA PINTO

Saudável é sem graça?

NÃO TEM DE SER ASSIM. E A CHEF DIANA PINTO SABE DO QUE FALA. SE TEM ESTA IDEIA, AVENTURE-SE NOS SHOWCOOKINGS DA CHEF JUNTAMENTE COM O CELEIRO, EM QUE RECEITAS PLANT-BASE SÃO REPLETAS DE SABOR.

Se acha que uma refeição saudável é sinónimo de falta de sabor, a *chef* Diana Pinto vai provar-lhe o contrário. Numa série de *showcookings*, no Celeiro do NorteShopping, vai poder aprender a cozinhar de forma simples, mas com truques: “A cozinha ‘nível *chef*’ em casa não significa pratos complicados; significa pensar como um *chef*: legumes bem cozinhados, um bom tempero, um molho rápido e uma proteína ou alternativa vegetal bem preparada. Ainda existe aquela ideia de que ‘saudável é sem graça’, mas acredito que o sabor é o melhor argumento”, explica a *chef*.

DA FAMÍLIA PARA AS REDES SOCIAIS

Diana começou a cozinhar para cuidar da família, mas foi nas redes sociais que ganhou seguidores, com quem partilha receitas e responde a dúvidas de quem quer começar a mudar hábitos. Seja a falta de tempo, orçamento, crianças exigentes, rotina... o importante, garante, é simplificar o processo, algo que vai passar a ensinar nos *showcookings* do Celeiro: “Nem toda a gente quer ser *chef*, mas toda a gente precisa de comer bem. Estes encontros são uma experiência, uma conversa e uma forma prática de inspirar hábitos melhores. Vou mostrar como construir pratos equilibrados e

como dar sabor sem depender de excessos. E, claro, vai haver prova, partilhas e espaço para perguntas.”

SHOWCOOKINGS PARA TODOS

Não interessa se é um especialista ou um novato nestas andanças: “A cozinha saudável é para ser inclusiva: para famílias, jovens, pessoas com pouco tempo e também para os curiosos que querem aprender mais. O objetivo não é aprender algo *xpto*, para fazer uma vez por ano. Eu gosto muito de ensinar o que é realista, replicável e sustentável para a vida real”, avança a *chef*. Foi neste sentido que aceitou o desafio da Celeiro para passar a partilhar as suas dicas nos *showcookings* da marca, tendo por base receitas *plant-base* cheias de sabor. Para já, deixa uma dica: “Ter sempre uma base de sabor, cebola/alho/alho-francês, e bons temperos transforma qualquer prato.” ♥

→ Top 10 artigos Celeiro

- 01 • Manteiga de amendoim NATUREFOODS
- 02 • Tahin VIDA CELEIRO
- 03 • Aveia integral bio PRÓVIDA
- 04 • Chocolate negro 70% cacau ORIGINAL BEANS
- 05 • Grão-de-bico Bio VIDA CELEIRO
- 06 • Levedura nutricional sem glúten flocos bio PRÓVIDA
- 07 • Quinoa Bio PRÓVIDA
- 08 • Bebida Amêndoa Bio THE BRIDGE
- 09 • Linholax – Sementes de linhaça dourada bio PRÓVIDA
- 10 • Especiarias “de assinatura” BIODHARMA

“Para mim, o Celeiro sempre foi aquele lugar onde vou buscar ingredientes que elevam a cozinha. Gosto muito da sensação de que ali a escolha saudável é mais fácil.”



HARVEST
MOON

MINI MOMENTS

O SEU SNACK BIOLÓGICO E VEGAN PARA UM MOMENTO DE PAUSA NO DIA A DIA
COM BEBIDA DE COCO FERMENTADA E UMA DOCE CAMADA DE FRUTA



FRAMBOESA FRESCA

CLÁSSICA COMBINAÇÃO
DE MAÇÃ E CANELA



O SABOR TROPICAL
DA MANGA

VEGAN



DESAFIO

→ 7 dias, sem açúcar



SOLICITE EM LOJA
O FLYER COM
RECEITAS E DICAS
PARA ESTE DETOX

Já tentou afastar o açúcar da sua alimentação, mas não sabe por onde começar? Deixamos-lhe umas dicas.

O consumo excessivo de açúcares livres compromete a qualidade nutricional da alimentação, uma vez que fornece uma quantidade significativa de energia com poucos benefícios nutricionais, conduzindo a um aumento de peso não saudável e a um maior risco de obesidade, diabetes e outras doenças. A ingestão excessiva de açúcar pode também provocar cáries dentárias. Por isso, importa reduzir o seu consumo.

DICA: **INGREDIENTES**

Ler a lista de ingredientes é fundamental para verificar quais são as diferentes formas em que o açúcar pode estar presente.

NEM TODOS OS AÇÚCARES SÃO IGUAIS

Na nossa alimentação, os açúcares são fornecidos pelos hidratos de carbono, macronutrientes essenciais ao organismo. Mas existem dois tipos de hidratos de carbono:

→ Complexos:

Constituídos por cadeias de açúcares, são lentamente absorvidos pelo organismo e estão presentes em diversos alimentos, como cereais, batata e leguminosas;

→ Simples ou açúcares simples:

São absorvidos de forma rápida pelo organismo. Encontram-se em alimentos como a fruta, hortícolas e leite, mas também em doces, bolos, alimentos processados e sumos/refrigerantes. Nos alimentos de origem natural, estes açúcares surgem acompanhados de fibra (o que promove uma absorção mais lenta) e de vitaminas e minerais, que acrescentam valor nutricional aos alimentos. Já nos produtos doces e processados, estas condições raramente se verificam, e é comum apresentarem ainda altos teores de gordura, tornando-os menos equilibrados nutricionalmente.



AÇÚCAR: QUANTO REDUZIR?

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda que se reduzam os açúcares livres para menos de 10% da ingestão energética diária (cerca de 50 g/dia numa dieta de 2000 kcal), indicando que uma redução para menos de 5% (aproximadamente 25 g ou 6 colheres de chá) pode trazer benefícios adicionais para a saúde. Os açúcares naturalmente presentes em frutas, vegetais e leite não entram para esta contabilização. Porém, grande parte do açúcar consumido está “escondido” em alimentos processados, que nem sempre são reconhecidos como doces, como pães embalados, cereais de pequeno-almoço, iogurtes aromatizados, bebidas vegetais, refeições prontas congeladas ou molhos.

O consumo excessivo de açúcares livres põe em causa a qualidade nutricional da alimentação, uma vez que fornece uma quantidade de energia com poucos benefícios nutricionais.

DESAFIO

7 dias sem açúcar

Embora sete dias possa parecer um período curto, estudos científicos mostram que é possível observar efeitos positivos mesmo nesse intervalo, nomeadamente, uma maior sensibilidade ao sabor doce e alterações no comportamento alimentar. Isto significa que o corpo e o paladar começam a adaptar-se rapidamente a uma dieta com menos açúcar, tornando-se mais fácil reduzir os desejos por doces.

As nossas sugestões



Complexo de crómio e canela VIRIDIAN
14 cápsulas
PVP: €10,05
Suplemento alimentar

Óleo essencial bio canela VIDA CELEIRO
5 ml
PVP: €15,65
Suplemento alimentar



Crómio picolinato VIDA CELEIRO
90 comprimidos
PVP: €16,99
Suplemento alimentar

Categorias dos açúcares simples

A OMS DIFERENCIA OS AÇÚCARES SIMPLES ENTRE TOTAIS, LIVRES E ADICIONADOS:



TOTAIS:

Todos os açúcares (naturais e adicionados)



LIVRES:

Açúcares adicionados e açúcares naturalmente presentes no mel, geleias, xaropes, sumos de frutas e de hortícolas, e concentrados de sumos



ADICIONADOS:

Apenas os acrescentados durante o processamento ou como adoçantes

PREPARAÇÃO

- ➔ Estabeleça uma data para iniciar. Até lá, retire da equação alimentos e bebidas açucaradas;
- ➔ Planeie e organize a ementa semanal desses sete dias, sem incluir opções açucaradas. Dê especial atenção a refeições como o pequeno-almoço e os lanches, que são refeições tendencialmente mais propensas a conter doces;
- ➔ Verifique o seu frigorífico e despensa. Certifique-se de que tem alimentos frescos e equilibrados para toda a semana. A fruta fresca será a sua maior aliada durante este desafio.

7 REGRAS PARA OS 7 DIAS:

- 1 ➔ Evite sumos e refrigerantes:** Substitua-os por água (aromatizada com fruta ou ervas, chás e infusões);
- 2 ➔ Hidratação é essencial:** Beba, no mínimo, 1,5 a 2 litros de água por dia;
- 3 ➔ Múltiplas refeições ao longo do dia:** Distribuir a alimentação ajuda a manter



os níveis de açúcar no sangue estáveis, assim como a saciedade;

4 → Inclua frutas e vegetais em todas as refeições: O ideal é consumir 3 a 4 peças de fruta por dia;

5 → Se a vontade de um snack doce apertar: Opte por alternativas como fruta fresca, tâmaras, fruta desidratada, lascas de coco, mirtilos ou framboesas congeladas, ou barras cruas sem açúcar adicionado;

6 → Inclua nas refeições principais fontes de proteína, gordura insaturada e fibra, para se sentir saciado por um período de tempo mais longo;

7 → Dica: utilizar um complexo de crômio e canela: O crômio é um mineral que contribui para a manutenção de níveis normais de glicose no sangue, e a canela tem sido alvo de diversos estudos que relatam que pode reduzir os picos de glicose após refeições.

E QUANDO OS 7 DIAS TERMINAREM?

Este período é, essencialmente, uma experiência em que ao mesmo tempo que cuida da sua saúde, também faz um teste à sua resiliência e comprova que é possível incluir uma rotina alimentar sem ultrapassar os valores de açúcares livres recomendados. É também uma excelente oportunidade para descobrir novas receitas e snacks naturalmente doces, que podem substituir os alimentos açucarados, permitindo-lhe reinventar os seus hábitos de forma saborosa e consciente. Pode, ocasionalmente, incluir a sua bebida ou doce preferido, mas a chave está em desfrutar com moderação e atenção, saboreando cada momento sem culpa. ❤

LEMBRE-SE:

→ O objetivo não é privação, mas sim a reeducação do paladar e dos hábitos alimentares, descobrindo alternativas para satisfazer os desejos de doces.



Verifique o seu frigorífico e despensa com regularidade, para se certificar de que tem alimentos frescos e equilibrados para toda a semana. A fruta fresca será a sua maior aliada durante este desafio.

Açúcar

AS DIFERENTES DENOMINAÇÕES

O AÇÚCAR PODE TER DIFERENTES DENOMINAÇÕES. IMPORTA CONHECÊ-LAS PARA AS SABER IDENTIFICAR:

- | | | |
|------------|-------------------|--|
| • Glicose | • Dextrose | • Qualquer tipo de açúcar, independentemente da sua origem (coco, beterraba, entre outros) |
| • Glucose | • Maltodextrina | |
| • Sacarose | • Xarope de (...) | |
| • Frutose | • Melaço | |
| • Maltose | • Mel | |
| • Lactose | | |

Segundo a OMS, uma redução de 5% (aproximadamente 25 g ou 6 colheres de chá) do consumo diário de açúcar pode já trazer benefícios adicionais para a saúde.



CONSULTAS NO CELEIRO

→ Para obter um maior suporte nesta jornada de adquirir melhores hábitos alimentares, consulte um profissional da área de nutrição, para obter um plano individualizado, adaptado às suas necessidades e objetivos. Caso esteja grávida, a amamentar ou sofra de alguma doença ou alergia, consulte o seu médico antes de iniciar um plano alimentar específico.

YOGI TEA®

B I O L Ó G I C O

Com uma
NOVA RECEITA
para o seu novo
começo

Um novo começo em cada chávena.

COM CURCUMA, GENGIBRE E LIMÃO.



Empresa



Certificada



Dieta para 2026; **ANTI-INFLAMATÓRIA**

Não se trata de uma dieta para emagrecer, mas antes para prevenir alterações metabólicas, evitando um estado de inflamação crônica.

Com o envelhecimento pode ocorrer um conjunto de alterações no organismo que originam um estado de inflamação crônica de baixo grau. A manutenção deste estado inflamatório constante pode aumentar o risco de formação de placas ateroscleróticas que causam obstrução das artérias e a resistência à insulina, levando a dificuldades na gestão dos níveis de açúcar no sangue (glicemia). Por outro lado, os danos neuronais associados à inflamação podem comprometer a memória e o funcionamento cerebral, acelerando o declínio cognitivo.

Neste sentido, a adoção de uma dieta anti-inflamatória pode apresentar um efeito benéfico na

prevenção destas alterações metabólicas. De forma direta, pode contribuir para reduzir os níveis de inflamação, enquanto, indiretamente, pode prevenir várias doenças crônicas associadas ao envelhecimento, como a doença cardiovascular, a diabetes e o cancro.

NUTRIENTES ESSENCIAIS PARA UMA DIETA ANTI-INFLAMATÓRIA

→ *Ácidos gordos ômega-3*

Encontrados principalmente nos peixes gordos, contribuem para reduzir a inflamação, limitando a ação dos glóbulos brancos e de algumas substâncias que causam inflama-

ção no corpo, como as citocinas. Ao mesmo tempo, os ômega 3 contribuem para produzir compostos com ação anti-inflamatória, como as prostaglandinas, ajudando a manter o equilíbrio no organismo.

PRINCIPAIS FONTES

→ Alguns dos peixes mais ricos em ômega-3 são o salmão, o atum, a cavala e a sardinha.

→ *Ácidos gordos monoinsaturados*

De acordo com alguns estudos, alimentos ricos em ácidos gordos monoinsaturados auxiliam a aumentar a libertação de adiponectina, uma hormona que contribui para melhorar a sensibilidade

OUTROS FATORES DE ESTILO DE VIDA

Não fumar:

Promove a manutenção das defesas antioxidantes, melhora a função vascular e diminui a produção de citocinas pró-inflamatórias;

Limitar o consumo de álcool:

Previne danos celulares, disfunção metabólica e ativação imunitária crónica;

Evitar gorduras saturadas:

Reduz a formação de compostos inflamatórios e o desequilíbrio metabólico;

Reduzir o consumo de alimentos ultraprocessados:

A ingestão de açúcares refinados, aditivos e gorduras oxidadas parece estar associada à inflamação de baixo grau;

Dormir o suficiente:

É essencial para regular o funcionamento hormonal, fortalecer o sistema imunitário e controlar a inflamação.

do organismo à insulina e à gestão dos níveis de “açúcar” no sangue (glicemia), assim como dos níveis do (mau) colesterol – LDL. Parecem favorecer a redução de outras substâncias inflamatórias no organismo.

PRINCIPAIS FONTES

→ Azeite, abacate, frutos secos e sementes.

→ Antioxidantes

Os antioxidantes contribuem para reduzir o stresse oxidativo, neutralizando os radicais livres e prevenindo alterações celulares que podem levar ao desenvolvimento de processos cancerígenos.

PRINCIPAIS FONTES

→ Frutas e vegetais, curcuma e gengibre.

→ Polifenóis

Além de ajudarem a reduzir os níveis de inflamação no organismo, podem ainda contribuir para a defesa antioxidante e para prevenir problemas relacionados com a pressão arterial, colesterol, glicemia e excesso de peso ou obesidade.

PRINCIPAIS FONTES

→ Azeite virgem extra, chá preto ou verde, frutos secos e chocolate preto com mais de 70% de cacau.



→ Probióticos

Do ponto de vista da inflamação, os probióticos ajudam a fortalecer a barreira do intestino, impedindo a passagem de substâncias inflamatórias para o sangue. Desta forma, reduzem a inflamação crónica de baixo grau associada a alterações da permeabilidade do intestino, reduzindo, ao mesmo tempo, o stresse oxidativo no organismo.

PRINCIPAIS FONTES

→ Iogurtes e alternativas vegetais, kefir, kimchi e kombucha são bons exemplos de alimentos com ação probiótica, ao serem fontes de culturas bacterianas benéficas para o intestino.

→ Fibra alimentar

O consumo regular de alimentos ricos em fibra aumenta a produção de ácidos gordos de cadeia curta no intestino, reduzindo a produção de substâncias pró-inflamatórias, como as citocinas. Ao mesmo tempo, contribuem para manter uma flora intestinal adequada.

PRINCIPAIS FONTES

→ Cereais integrais (como a aveia), vegetais, frutas, frutos secos e sementes.

→ Fitoquímicos

Tratam-se de compostos de origem vegetal que exercem diversas ações benéficas para a saúde humana. Alguns exemplos de fitoquímicos são a curcumina, o gingerol, a alicina e o cinamaldeído. Segundo a investigação científica, podem contribuir para regular as vias inflamatórias no organismo, reduzindo a produção de citocinas pró-inflamatórias e favorecendo a defesa antioxidante.

PRINCIPAIS FONTES

→ Curcuma, gengibre, alho, canela e outras especiarias. ♥



ALIMENTOS A PRIVILEGIAR

- FRUTOS VERMELHOS
- BATATA-DOCE
- PIMENTOS
- LEGUMES DE FOLHA VERDE-ESCURA
- CEREAIS INTEGRAIS
- LEGUMINOSAS
- PROTEÍNAS VEGETAIS · tofu
- ERVAS AROMÁTICAS · alecrim, manjerição
- ESPECIARIAS · curcuma
- PEIXES GORDOS · salmão
- FRUTOS SECOS · nozes
- AZEITE VIRGEM EXTRA
- ABACATE
- CHOCOLATE PRETO
- CHÁ PRETO OU VERDE
- KIMCHI, KEFIR E KOMBUCHA



ALIMENTOS A EVITAR

- ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS
- CARNES GORDAS
- CHARCUTARIA E ENCHIDOS
- PRODUTOS DE PASTELARIA
- CHOCOLATES E DOCES
- FRITOS
- PRODUTOS LÁCTEOS GORDOS
- SUMOS DE FRUTA
- REFRIGERANTES
- CEREAIS REFINADOS
- SAL

As nossas sugestões



Ómega-3 dupla potência SOLGAR
60 cápsulas
PVP: €34,25
Suplemento alimentar



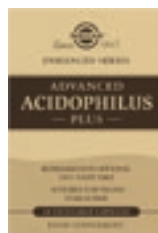
Ester-C plus 1000 Mg SOLGAR
90 comprimidos
PVP: €36,99
Suplemento alimentar



Extrato folha chá verde SOLGAR
60 cápsulas
PVP: €19,78
Suplemento alimentar



Curcuma (curcuma longa) VIDA CELEIRO
60 cápsulas
PVP: €25,99
Suplemento alimentar



Advanced acidophilus plus SOLGAR
60 cápsulas
PVP: €15,56
Suplemento alimentar



Flocos aveia finos bio NATUREFOODS
500 g
PVP: €2,09



Chocolate preto 70% bio com gengibre VIDA CELEIRO
100 g
PVP: €2,99



Hidratar-se vai muito além de beber água. Saiba como hidratar o organismo de forma correta.

Com a chegada da primavera, o aumento da temperatura e da atividade ao ar livre leva à perda mais rápida de líquidos e minerais essenciais. Manter uma boa hidratação vai muito além de beber água; os eletrólitos – minerais como sódio, potássio, magnésio e cálcio – são fundamentais para o equilíbrio do organismo, a função muscular e a recuperação após esforço físico ou doença.

O QUE SÃO ELETRÓLITOS?

Os eletrólitos são minerais que transportam uma carga elétrica, o que lhes permite ajudar o corpo a enviar sinais entre células e a equilibrar os fluidos. Estão envolvidos na contração muscular, na hidratação eficaz, na transmissão de sinais nervosos e na manutenção do ritmo cardíaco. Quando se encontram em equilíbrio, o organismo funciona de forma mais eficiente, respondendo melhor ao esforço físico e às alterações ambientais.

A REPOSIÇÃO DE ELETRÓLITOS É NECESSÁRIA DIARIAMENTE?

Para quem mantém uma alimentação variada, com frutas, legumes, laticínios e alimentos frescos, os

eletrólitos estão, na maioria dos casos, assegurados. No entanto, em situações de maior exigência, o reforço com eletrólitos pode fazer diferença na hidratação, na energia e na performance.

QUANDO SE DEVEM REPOR ELETRÓLITOS?

→ **Ao acordar.** Tomar eletrólitos logo de manhã ajuda a restabelecer o equilíbrio hídrico, a apoiar a energia e a preparar o organismo para o dia.

→ **Exercício prolongado ou intenso.**

Durante treinos longos ou muito exigentes, a transpiração leva à perda significativa de sódio e outros minerais. Nestes casos, os eletrólitos ajudam a melhorar a absorção de água, reduzir a fadiga e apoiar a recuperação muscular. Para sessões curtas ou moderadas, a água e uma refeição equilibrada costumam ser suficientes. Já em esforços prolongados ou treinos duplos, a reposição torna-se uma aliada importante.

→ **Calor e ambientes húmidos.** Temperaturas elevadas e humidade aumentam a transpiração e aceleram a desidratação. Mesmo atividades leves ao ar livre podem levar a perdas rápidas de líquidos e minerais. Bebidas ou suplementos com eletrólitos ajudam a manter o equilíbrio e a prevenir sintomas, como tonturas, câibras ou quebras de energia.

→ **Recuperação após doença.** Situações que afetam o equilíbrio digestivo ou incluem febre podem provocar perdas relevantes de líquidos e eletrólitos. A reposição adequada favorece a absorção de água e pode ajudar o corpo a recuperar mais rapidamente.

COMO ESCOLHER A MELHOR FORMA DE REPOR ELETRÓLITOS?

Escolha produtos que contenham minerais essenciais, sem adição excessiva de açúcar. O formato, seja em gotas, pó ou pastilhas, deve ser conveniente e adequado ao momento de uso, garantindo uma reposição eficaz. ♥



NOTA

Repor eletrólitos quando necessário é uma forma simples e eficaz de apoiar a hidratação, a função muscular e a recuperação.



Sabia que...

A PERDA DE APENAS 2% DO PESO CORPORAL EM LÍQUIDOS JÁ PODE COMPROMETER A RESISTÊNCIA FÍSICA, A FORÇA MUSCULAR E A CAPACIDADE DE CONCENTRAÇÃO? A REPOSIÇÃO ADEQUADA DE ÁGUA E ELETRÓLITOS AJUDA A MANTER O DESEMPENHO E A RECUPERAÇÃO.

As nossas sugestões



Eletrólitos liq. conc.
KIKI HEALTH
50 ml
PVP: €28,99
Suplemento alimentar



Sports electrolyte fix
VIRIDIAN
100 ml
PVP: €15,89



Eletrólitos em pó
OPTIMUM NUTRITION
264 g
PVP: €11,99



Sport electrolytes
pastilhas efervescentes
NUUN
10 unidades
PVP: €6,99

vidaceleiro



100% Resina de Shilajit,
extraída a mais de 5000 metros de altitude,
das montanhas dos Himalaias.

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



Celeiro
NUTRIÇÃO

JEJUM INTERMITENTE

*como otimizar
com suplementação*



O jejum intermitente tem ganhado muita atenção nos últimos anos devido aos inúmeros benefícios que se têm vindo a descobrir associados a este método de ingestão alimentar. Saiba como o otimizar.

Do ponto de vista prático, o jejum intermitente consiste na alternância entre períodos de ingestão calórica normal e períodos de restrição alimentar acentuada ou total. A duração pode variar desde algumas horas até dias completos. Uma das variantes mais populares é o jejum intermitente de 12 a 16 horas por dia.

SABIA QUE...

A nível metabólico, o jejum intermitente pode contribuir para reduzir os níveis de insulina, a inflamação e vários fatores de risco cardiovascular?

OS BENEFÍCIOS DO JEJUM INTERMITENTE

A nível metabólico, pode contribuir para reduzir os níveis de insulina, a inflamação e vários fatores de risco cardiovascular, uma vez que ativa diversos mecanismos de proteção e reparação celular.

NUTRIENTES QUE AJUDAM A IMPULSIONAR O JEJUM INTERMITENTE

Apesar dos benefícios deste tipo de jejum, alguns sintomas paralelos podem surgir durante a fase do jejum. Contudo, podem ser prevenidos com a ingestão dos nutrientes certos no período de alimentação:

→ **Vitaminas do complexo B**

Atuam como coenzimas em várias reações essenciais para o metabolismo dos hidratos de carbono, lípidos e proteínas, permitindo que o corpo produza energia de forma eficiente. No contexto do jejum intermitente, podem reduzir a sensação de fadiga, apoiando o organismo na utilização adequada das reservas energéticas durante os períodos sem ingestão alimentar.

→ **Coenzima Q10**

Encontra-se presente na maioria dos tecidos do corpo, existindo em maior quantidade no coração, no fígado, nos rins e no pâncreas. Promove o aumento dos níveis de energia, apresentando ainda um efeito antioxidante, sendo útil em casos de cansaço, sem interferir com o sistema nervoso.

→ **Eletrólitos**

Em jejuns intermitentes mais prolongados (16 a 18 horas), ocorre um aumento da produção de corpos cetónicos. Durante este período, a excreção urinária de sódio, assim como de potássio, pode aumentar. Por isso, pode ser útil repor estes minerais, juntamente com uma ingestão adequada de água, para evitar fadiga muscular, tonturas e câibras.

→ **Magnésio**

As alterações nos eletrólitos aumentam também a eliminação urinária de magnésio. Se o estado geral de ingestão alimentar e as reservas de magnésio forem reduzidas, podem ocorrer mais sintomas de câibras e de fadiga muscular durante o jejum.

→ **Proteína**

Alguns estudos referem que a ingestão de quantidades adequadas de proteína em todas as refeições durante o período de alimentação no jejum intermitente pode ser fundamental para manter a saciedade e preservar a massa muscular. Por outro lado, parece contribuir para uma melhoria da gordura visceral, contribuindo para reduzir os fatores de risco cardiovascular. ♥

As nossas sugestões



Vitaminas complexo B
VIDA CELEIRO
60 cápsulas
PVP: €12,99
Suplemento alimentar



Coenzima Q10 100 Mg
VIDA CELEIRO
60 cápsulas
PVP: €27,00
Suplemento alimentar



Eletrólitos liq. conc.
KIKI HEAL+H
50 ml
PVP: €28,99
Suplemento alimentar



Magnésio quelatado
SOLGAR
100 comprimidos
PVP: €14,67
Suplemento alimentar



As nossas sugestões



Multivitaminas - Junior Tropical REVIVE
20 saquetas
PVP: €21,99
Suplemento alimentar



Multivitaminas - Teen REVIVE
20 saquetas
PVP: €21,99
Suplemento alimentar



Sementes de chia biológicas VIDA CELEIRO
125 g
PVP: €1,79



Fórmula Probióticos Kids GARDEN OF LIFE
30 comprimidos
PVP: €30,19
Suplemento alimentar



O intestino desempenha um papel essencial na saúde do organismo, por isso é importante promover o seu bom funcionamento desde cedo. Apresentamos-lhe algumas estratégias para o conseguir.

Nos primeiros anos de vida, a alimentação e os hábitos diários têm um impacto determinante no organismo, incluindo a saúde intestinal. É nesta fase que se estabelecem bases sólidas que influenciam a saúde futura, tornando a infância e a adolescência momentos-chave para criar hábitos que apoiem o bom funcionamento intestinal e promovam um crescimento saudável.

A IMPORTÂNCIA DO INTESTINO

O intestino não só digere e absorve nutrientes como também fortalece o sistema imunitário. Quando equilibrado, contribui para um maior conforto digestivo, níveis de energia constantes, melhor concentração e bem-estar geral, influenciando também o humor e a capacidade de aprendizagem.

ESTRATÉGIAS PARA FORTALECER A SAÚDE INTESTINAL DAS CRIANÇAS

Comece, desde sempre, a reforçar a saúde do intestino do seu filho:

→ Ofereça mais fibra

A fibra regula o trânsito intestinal e alimenta as bactérias benéficas do intestino, contribuindo para uma digestão mais equilibrada.

Frutas, legumes, leguminosas e cereais integrais – como maçã com casca, pera, cenoura, brócolos, aveia, arroz integral ou grão-de-bico – são opções simples e versáteis. Também a fibra de raiz de chicória (*Cichorium intybus*), rica em inulina, estimula a microbiota saudável e apoia a absorção de nutrientes essenciais ao crescimento.

→ Incentive a beber água

A hidratação é fundamental para que a fibra funcione corretamente. Incentivar o consumo regular de água previne a obstipação, mantém o trânsito intestinal equilibrado e ajuda a evitar desconfortos digestivos frequentes.

→ Aposte nos probióticos

Podem apoiar a microbiota, sobretudo em fases de maior exigência, alterações de rotina ou após toma prolongada de antibióticos. Fórmulas adaptadas às crianças, com estirpes específicas e sabores agradáveis, facilitam a toma e reforçam a saúde digestiva e imunitária.

2 DICAS

HIDRATAÇÃO DIVERTIDA

Utilize copos coloridos ou garrafas graduadas para tornar o momento mais apelativo e acompanhar a quantidade de água que a criança bebe ao longo do dia.

MANHÃ SAUDÁVEL

Na noite anterior, misture 1 a 2 colheres de chá de chia em papas de aveia ou *overnight oats*. Deixe no frigorífico. De manhã, adicione fruta fresca ou iogurte.



SABIA QUE...

Cerca de 70% das células do sistema imunitário encontram-se no intestino, pelo que bons hábitos alimentares desde cedo são essenciais para o crescimento saudável e para uma melhor proteção contra infeções comuns, como gripes e constipações sazonais.

→ Chia demolhada

Hidratada, a chia forma um gel rico em fibra solúvel que suaviza a digestão e regula o trânsito intestinal. Contém também ácidos gordos ómega-3, importantes para o desenvolvimento cerebral. Pode ser adicionada a papas, iogurtes ou batidos, ao pequeno-almoço ou lanche, respeitando as quantidades adequadas à idade.

→ Crie rotinas

Horários regulares de refeições e lanches tornam o intestino mais previsível e contribuem para níveis de energia estáveis ao longo do dia.

Com escolhas simples e consistentes no dia a dia, constroem-se bases sólidas para hábitos saudáveis que perduram ao longo da vida. ♥



Beber água do mar engarrafada tem ganhado popularidade.

A tendência baseia-se na semelhança entre a composição mineral da água do mar e o líquido extracelular humano (“plasma marinho”), embora a água hipersalina não seja segura para beber sem diluição. A água do mar tem pH 8,1-8,4 e é muito rica em minerais: muito mais cálcio, magnésio e potássio do que a maioria das águas minerais. Contudo, é necessário consumi-la com moderação.

OS BENEFÍCIOS

Alega-se que a água do mar promove a remineralização,

energia, alcalinização, saúde intestinal, imunidade e detox. De forma prudente, pode contribuir para a repleção suave de minerais (magnésio, cálcio, oligoelementos). Ensaios com água do mar profundo refinada sugerem efeitos favoráveis na microbiota, metabólitos benéficos e possível melhoria da barreira intestinal, após consumo diário. Fórmulas com fração de água do mar são usadas na recuperação pós-esforço para repor eletrólitos de forma “natural”. Já as promessas

de alcalinização sistêmica e *detox* geral ainda não são apoiadas por ensaios robustos.

HIPERTÔNICA VS. ISOTÔNICA

Comercialmente, existem duas categorias orais:

→ **Água do mar hipertônica (pura ou pouco diluída):** Tem cerca de 35 g de sal/l (23 g de sódio) e excede o recomendado para consumo habitual. Usa-se em doses pequenas (10 a 30 ml, uma a duas vezes/dia) ou como condimento líquido, devendo ser diluída (uma parte hipertônica para três a quatro partes de água) para se aproximar de uma solução isotônica;

→ **Água do mar isotônica ou refinada:** Resulta de diluição (tipicamente 1:3) ou processos de dessalinização/remineralização controlada, com cerca de 0,9% de sais, semelhante aos fluidos corporais. A dose típica ronda 250 ml/dia, podendo iniciar-se com 100 ml em pessoas sensíveis.

CUIDADOS A TER

Os riscos concentram-se sobretudo no teor de sódio e na qualidade da água. A ingestão de água do mar, especialmente hipertônica, pode agravar a desidratação, sobrecarregar os rins e sistema cardiovascular. Pessoas com hipertensão, insuficiência cardíaca, doença renal ou dietas hipossódicas devem evitá-la. As soluções isotônicas só devem ser usadas com supervisão, pois o excesso de sal pode causar retenção de líquidos, edema e alterações do sódio plasmático.

A água do mar ambiental pode conter microrganismos, metais pesados e poluentes, pelo que beber água do mar “caseira” é desaconselhado, mesmo que em pequenas quantidades. Crianças, grávidas, idosos fragilizados e doentes crônicos devem ter cuidado extra, dada a carga mineral e a falta de normas claras para uso prolongado. ♥



ATENÇÃO!

A água do mar ambiental pode conter microrganismos, metais pesados e poluentes, pelo que beber água do mar “caseira” é desaconselhado, mesmo que em pequenas quantidades.

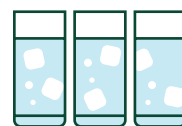
COMO DILUIR A ÁGUA DO MAR HIPERTÔNICA



1

PARTE
ÁGUA DO MAR
HIPERTÔNICA

+



3

PARTES
ÁGUA MINERAL

As nossas sugestões



Água do mar hipertônica
AQUA DE MAR
1 l
PVP: €5,49



Água do oceano Atlântico
ALGAMAR
1 l
PVP: €7,11



Plasma marinho isotônico
SUPERDIET
30 ampolas
PVP: €27,99
Suplemento alimentar



**CANSADO DE
ACORDAR PARA
IR À CASA DE
BANHO?**



SUPLEMENTO ALIMENTAR

**PROSTAVIT
É A RESPOSTA.**

Se há um problema que não pode ficar sem resposta é passar a noite a levantar-se para ir à casa de banho e sentir dificuldade em urinar. Experimente Prostavit, o suplemento alimentar à base de zinco, óleo de sementes de abóbora, urtiga e palmeto. A planta *Serenoa repens* (palmeto) contribui para a manutenção de uma normal função urinária no homem a partir dos 45 anos.

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



Zinco

MINERAL FUNDAMENTAL PARA A IMUNIDADE, PELE E FERTILIDADE

**Reforça o sistema imunitário, protege a pele e apoia a fertilidade.
Três pilares que tornam o zinco indispensável.**

O zinco é um mineral essencial ao bom funcionamento do organismo. Como o corpo não mantém reservas significativas, é necessário garantir um consumo diário adequado para que este micronutriente desempenhe todas as suas funções. Pode ser obtido através da alimentação, estando presente em alimentos de origem animal e vegetal. Entre as fontes mais ricas, destacam-se: ostras, carne vermelha e de aves, feijão, frutos secos e cereais integrais.

A IMPORTÂNCIA DO ZINCO PARA O ORGANISMO

A deficiência de zinco pode surgir em contextos de alimentação pouco equilibrada ou rica em cereais refinados e pães não fermentados, que contêm fibras e fitatos capazes de reduzir a absorção. Apesar de ser necessário em pequenas quantidades, o seu impacto no organismo é significativo: participa na defesa imunitária, apoia a regeneração da pele e contribui para a saúde reprodutiva. A nível celular, é determinante para manter o equilíbrio imunológico, estrutural e hormonal, sendo um verdadeiro pilar ao longo da vida.

O PAPEL DO ZINCO...

→ *No sistema imunitário*

O sistema imunitário depende do zinco para funcionar de forma eficaz. Este mineral atua tanto na imunidade inata como na adaptativa, assegurando que as células do sistema imunitário comunicam entre si e respondem de forma coordenada às ameaças externas.

Devido às propriedades imunomoduladoras e antioxidantes deste mineral, quando os níveis de zinco são adequados, o organismo apresenta uma melhor capacidade de resposta a agen-

tes infecciosos e de regulação da inflamação. Já em situações de défice, esta capacidade pode ficar comprometida, tornando o corpo mais vulnerável a infeções, sobretudo em populações mais frágeis, como crianças, idosos ou pessoas com carências nutricionais.

Evidências provenientes de estudos clínicos sugerem que a suplementação com zinco pode ajudar a reduzir a gravidade e a duração de infeções, além de apoiar a recuperação e reforçar as defesas naturais do corpo.

As nossas sugestões



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



Sambucol immuno forte com sabugueiro, vitamina C e zinco SAMBUCOL
30 cápsulas
PVP: €16,00
Suplemento alimentar



Clear skin VIRIDIAN
60 cápsulas
PVP: €34,55
Suplemento alimentar



Fertility for men VIRIDIAN
60 cápsulas
PVP: €20,65
Suplemento alimentar



Fertility for women VIRIDIAN
60 cápsulas
PVP: €20,65
Suplemento alimentar

SABIA QUE...

O ZINCO É
ESSENCIAL PARA O
PALADAR E OLFATO?
O SEU DÉFICE
PODE REDUZIR
A SENSIBILIDADE
AOS SABORES.

→ Na pele

A pele é um dos tecidos com maior concentração de zinco, sendo o terceiro maior depósito deste mineral no organismo, o que reflete a sua importância fisiológica.

O zinco é essencial para a regeneração celular, reparação de lesões e manutenção da barreira cutânea — que protege a pele diariamente contra agressões externas. Desempenha ainda um papel relevante na modulação da resposta inflamatória local, estimulando células fundamentais, como queratinócitos, fibroblastos e células do sistema imunitário cutâneo.

Estas propriedades podem traduzir-se numa cicatrização mais eficiente e num controlo mais adequado da inflamação. A deficiência de zinco está associada a alterações dermatológicas,

como dificuldade na cicatrização, maior suscetibilidade a infeções, alopecia e doenças inflamatórias da pele. Manter níveis adequados contribui para uma pele mais equilibrada, resistente e funcional.

→ Na fertilidade

A fertilidade é outra área em que o zinco assume particular relevância. Este mineral participa em processos essenciais à qualidade dos gametas, apoiando a saúde reprodutiva feminina e masculina.

Nas mulheres, o zinco contribui para a maturação dos óvulos e para o equilíbrio dos ciclos menstruais, criando condições favoráveis à conceção. Nos homens, está associado à qualidade e vitalidade dos espermatozoides, apoiando a sua funcionalidade.

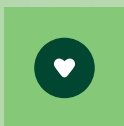
Em ambos, o zinco participa na regulação hormonal e na proteção das células reprodutivas contra o stress oxidativo, fatores determinantes para a manutenção da fertilidade. ♥

O zinco pode ser obtido através da alimentação, estando presente em alimentos de origem animal e vegetal. Entre as fontes mais ricas, destacam-se: ostras, carne vermelha e de aves, feijão ou frutos secos.

A GAMA DE SNACKS DE VERDADE com ingredientes simples e naturais

100% biológico | vegan | sem aditivos artificiais





Celeiro

SAÚDE E BEM-ESTAR



COMO PROTEGER O CÉREBRO DA DEMÊNCIA

Conheça os principais fatores de risco para a demência e as medidas que pode tomar para proteger o seu cérebro.

“Demência” é um termo que engloba várias doenças do cérebro que, ao longo do tempo, causam perda de memória e declínio das funções cognitivas além do esperado com o envelhecimento. A disfunção cognitiva na demência caracteriza-se pela deterioração progressiva de capacidades cognitivas essenciais, como memória, raciocínio, atenção, linguagem, percepção e comportamento.

A doença de Alzheimer é a forma de demência mais prevalente, representando cerca de 60 a 70% dos casos; no entanto, o declínio cognitivo pode também ser originado por outras formas de demência, por patologias vasculares, traumatismos ou carências nutricionais.



Em 2019, cerca de 55 milhões de pessoas em todo o mundo viviam com demência. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), este número deve aumentar para aproximadamente 139 milhões até 2050, principalmente devido ao envelhecimento da população e ao aumento da esperança de vida.

MEDIDAS PROTETORAS: PEQUENAS MUDANÇAS, GRANDE IMPACTO

Para promover um envelhecimento saudável do cérebro e reduzir o risco de demência, faça alterações no seu estilo de vida, como intervenção nutricional, prática de exercício físico e interação social:

→ *Alimente o seu cérebro*

A dieta mediterrânica, especialmente na sua variante MIND (Mediterranean-DASH Intervention for Neurodegenerative Delay), é um dos padrões alimentares mais estudados, dado o seu potencial efeito na prevenção da demência, por combinar alimentos ricos em compostos antioxidantes e com propriedades anti-inflamatórias. A dieta MIND privilegia o consumo diário de vegetais de folha verde e frutos vermelhos (pelo menos duas porções por semana), dando prioridade ao azeite, aos frutos secos oleaginosos e ao peixe, enquanto limita a ingestão de gorduras saturadas e açúcares simples. Neste sentido, prefira alimentos, como:

- Peixes ricos em ómega-3 (como salmão, sardinha ou atum);
- Frutas e vegetais coloridos, ricos em antioxidantes;
- Nozes, amêndoas e avelãs;
- Sementes;
- Azeite;
- Especiarias como a curcuma (açafrão-da-índia).

A doença de Alzheimer é a forma de demência mais prevalente; contudo, o declínio cognitivo pode também resultar de outras demências, de patologias vasculares, de traumatismos cranioencefálicos ou de carências nutricionais.

→ *Suplementos como apoio*

Ómega-3 (DHA e EPA): São ácidos gordos que desempenham um papel crucial na comunicação entre neurónios e na redução da neuroinflamação. Estudos de longo prazo indicam que níveis elevados de ómega-3 no sangue, ou dietas ricas neste nutriente, estão associados a um menor risco de declínio cognitivo, doença de Alzheimer e outras formas de demência em algumas populações;

Vitaminas do complexo B: Apoiam o metabolismo da homocisteína e os processos de produção de energia nas células;

L-Treonato de magnésio: Estudos sugerem que esta forma de magnésio, que apresenta

As nossas sugestões



**DHA extra
NORDIC NATURALS**
60 cápsulas
PVP: €45,54
Suplemento alimentar

**Brain support
VIDACELEIRO**
60 cápsulas
PVP: €29,99
Suplemento alimentar



**Brain Works
SOLGAR**
60 cápsulas
PVP: €57,09
Suplemento alimentar

**Fosfatidilserina
NOW**
120 cápsulas
PVP: €79,99
Suplemento alimentar



**L-Treonato de Magnésio - Magtein
SOLGAR**
60 cápsulas
PVP: €32,00
Suplemento alimentar

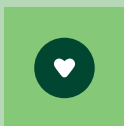
FATORES DE RISCO PARA A DEMÊNCIA

Embora a idade seja o principal fator de risco para a demência, a demência não é uma consequência inevitável do envelhecimento. Segundo algumas pesquisas, a deterioração cognitiva também está associada a fatores de estilo de vida comuns a outras doenças crónicas. O relatório *Commission on Dementia Prevention, Intervention, and Care* (2024), da revista científica *The Lancet*, identificou 14 fatores de risco, potencialmente modificáveis ao longo da vida, que estão associados de forma significativa ao desenvolvimento da demência:

- | | | |
|---|---------------------------|-------------------------------------|
| → BAIXOS NÍVEIS DE EDUCAÇÃO NA INFÂNCIA | → OBESIDADE NA MEIA-IDADE | → CONSUMO EXCESSIVO DE ALCÓOL |
| → DEFICIÊNCIA AUDITIVA NA MEIA-IDADE | → DEPRESSÃO | → EXPOSIÇÃO À POLUIÇÃO DO AR |
| → HIPERTENSÃO ARTERIAL | → INATIVIDADE FÍSICA | → PERDA DE VISÃO NÃO TRATADA |
| → TABAGISMO | → TRAUMATISMO CRANIANO | → NÍVEIS ELEVADOS DE COLESTEROL LDL |
| | → DIABETES MELLITUS | |
| | → ISOLAMENTO SOCIAL | |

≈ 45%

A gestão adequada desses fatores pode prevenir ou atrasar cerca de 45% dos casos de demência em todo o mundo.



139 milhões de pessoas

Número estimado de pessoas que podem viver com demência até 2050, segundo a OMS.

Promova um envelhecimento saudável do cérebro e reduza o risco de demência: altere o seu estilo de vida e aposte na interação social.

elevada biodisponibilidade cerebral, pode favorecer a neuroplasticidade (a capacidade do cérebro para se reorganizar e criar novas ligações, sendo fundamental para a aprendizagem e para a manutenção da resiliência cognitiva) e aumentar a densidade sináptica, ambos os mecanismos importantes para a manutenção da função cerebral;

Fosfatidilserina: Fosfolípido que contribui para a integridade das membranas neuronais, ajudando a preservar a função cognitiva e a retardar o declínio de capacidades como a memória, a atenção e o raciocínio;

Plantas como a Ginkgo biloba e a Bacopa monnieri: São estudadas pela sua ação neuroprotetora, podendo contribuir para a preservação da memória em situações de declínio cognitivo associado à idade, e a auxiliar na atenção, concentração e desempenho cognitivo.

Como o cérebro é altamente vulnerável ao dano oxidativo, devido à riqueza em ácidos gordos nas suas membranas celulares, a curcumina (princípio ativo do açafrão-da-índia) e os polifenóis — como o resveratrol e as antocianinas — são considerados potenciais aliados no combate aos radicais livres.

60 a 70%

dos casos de demência são atribuídos à doença de Alzheimer, configurando-a como a forma mais prevalente entre os diferentes tipos de demência.

TOME NOTA

ATRÁVÉS DE UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL, É POSSÍVEL REDUZIR O RISCO DE DEMÊNCIA, MANTER O CÉREBRO ATIVO E PROLONGAR A QUALIDADE DE VIDA. PROCURE A AJUDA DO SEU MÉDICO OU NUTRICIONISTA.

→ *Ative o corpo e a mente*

- Movimente-se pelo menos 30 minutos por dia;
- Pratique hobbies que estimulem o raciocínio;
- Estimule o convívio social e fortaleça os relacionamentos.

PROTEJA A SUA MENTE: HÁBITOS QUE FAZEM A DIFERENÇA

A demência não é um destino inevitável. Através de um estilo de vida saudável — que inclua uma alimentação equilibrada, a prática regular de exercício físico, o estímulo mental, a interação social e um suporte nutricional quando necessário —, é possível reduzir o risco, manter o cérebro ativo e prolongar a qualidade de vida. Procure o seu médico ou nutricionista, para personalizar a sua estratégia e garantir que as suas escolhas são as mais adequadas à sua situação e necessidades específicas. ♥

A dieta mediterrânica é uma das mais estudadas na prevenção da demência, devido ao seu potencial efeito protetor, associado ao consumo de alimentos ricos em compostos antioxidantes e com propriedades anti-inflamatórias.



ASHWAGANDHA, RODIOLA E GINSENG: energia e foco

Descubra como estas plantas adaptogénicas podem apoiar o equilíbrio natural do organismo e favorecer níveis adequados de energia ao longo do dia.

Embora o stresse seja uma constante no mundo moderno, o corpo humano possui mecanismos para enfrentar situações desafiantes. Esta capacidade de adaptação pode ser potenciada pelas plantas adaptogénicas. Utilizadas há milénios pelas medicinas tradicionais, estas plantas ajudam o organismo a restaurar o equilíbrio interno e podem contribuir para a resiliência e o suporte da energia.

PRINCIPAIS PLANTAS ADAPTOGÉNICAS

Entre as principais plantas adaptogénicas destacam-se o ginseng (*Panax ginseng* e *Eleutherococcus senticosus*), a rodiola (*Rhodiola rosea*) e a ashwagandha (*Withania somnifera*). Estudos indicam que a ashwagandha pode ajudar a reduzir os níveis de cortisol, a hormona do stresse, promovendo uma resposta mais equilibrada do organismo. Por outro lado, o ginseng e a rodiola destacam-se pelo

aumento de energia, resistência e capacidade de recuperação.

OS COMPOSTOS

O ginseng coreano (*Panax ginseng*) é rico em ginsenosídeos, compostos que podem contribuir para a redução da fadiga, o aumento da resistência física e o suporte ao funcionamento do sistema imunitário. A ashwagandha (ou ginseng indiano) é um adaptogénico cujos compostos ativos, incluindo os vitanólidos, podem ajudar a reduzir o stresse e a ansiedade, promovendo a sensação de equilíbrio e bem-estar em algumas pessoas. Por sua vez, a rodiola, através das rosavinas e salidrosideos, pode, em alguns contextos, ajudar a reduzir a sensação de fadiga e apoiar a recuperação de energia, após esforços físicos ou mentais intensos.

PRINCIPAIS EFEITOS NO ORGANISMO

Estas plantas podem oferecer uma abordagem no apoio ao equilíbrio

ALÍVIO DO STRESSE

Estudos demonstram que a ashwagandha pode ajudar a reduzir os níveis de cortisol, a hormona do stresse, promovendo uma resposta mais equilibrada do organismo.

do corpo, promovendo energia, foco e resistência face ao stresse diário:

➔ **GINSENG** (*Panax ginseng*)

Indicado para Energia e vitalidade.

Como atua Pode ajudar a reduzir o cansaço físico e aumentar a sensação de energia e resistência, em situações de fadiga leve a moderada.

➔ **ASHWAGANDHA** (*Withania somnifera*)

Indicado para Relaxamento e sono.

Como atua Pode contribuir para reduzir a ansiedade e para melhorar a qualidade do sono em algumas pessoas.

➔ **RODIOLA** (*Rhodiola rosea*)

Indicado para Clareza mental e foco.

Como atua Pode ajudar a reduzir a fadiga mental, e a apoiar a atenção, o foco e a resistência cognitiva, em situações de esforço mental intenso. ♥

As nossas sugestões



**Ginseng + Geleia real
ORTIS**
20 comprimidos
PVP: €20,75
Suplemento alimentar



**Ashwagandha
GARDEN OF LIFE**
60 comprimidos
PVP: €42,09
Suplemento alimentar



**Extrato de Rodiola
SOLGAR**
60 cápsulas
PVP: €25,59
Suplemento alimentar



**Stress Relief
NORDIC NATURALIS**
40 unidades
PVP: €34,60
Suplemento alimentar



Celeiro

SAÚDE E BEM-ESTAR



O papel da D-manose e do arando vermelho na saúde urinária

Além da dor, ardor ou urgência urinária, as infecções urinárias recorrentes têm um impacto significativo na qualidade de vida e levam frequentemente ao recurso repetido a antibióticos. Saiba como preveni-las.

As infecções do trato urinário (ITU) estão entre as infecções bacterianas mais comuns, afetando principalmente mulheres, mas também idosos, grávidas e pessoas com condições clínicas específicas. Ao longo da vida, grande parte das mulheres terá, pelo menos, um episódio de infecção urinária, e, muitas vezes, estas infecções repetem-se. Saiba o que pode ajudar a evitá-lo.

O TRATAMENTO

O tratamento da ITU baseia-se, habitualmente, na administração de antibióticos direcionados à bactéria responsável, que na maioria dos casos é a *Escherichia coli* (*E. coli*). No entanto, estes

fármacos apenas reduzem a carga bacteriana, sem eliminar totalmente a população microbiana, o que pode contribuir para a elevada

taxa de recorrência: cerca de 20 a 30% das mulheres desenvolvem uma nova infecção no prazo de 4 a 6 meses após um episódio inicial. Além disso, a utilização repetida de antibióticos favorece o aumento da resistência antimicrobiana, reforçando a importância de estratégias preventivas não antibióticas.

MECANISMO DE AÇÃO

A *E. coli* inicia a infecção ao aderir às células do epitélio urinário, um passo essencial para a colonização da bexiga e progressão da infecção. Impedi-lo é, por isso, uma estratégia-chave na prevenção das infecções urinárias. É neste contexto que a D-manose e o arando vermelho (Cranberry) assumem particular relevância, uma vez que atuam de forma não antibiótica, ajudando a diminuir a capacidade de adesão das bactérias ao trato urinário e ajudando a reduzir o risco de infecção.

→ D-manose

A D-manose é um açúcar simples presente naturalmente em alimentos como maçãs, laranjas e frutos vermelhos, incluindo o arando. Quando ingerida, é absorvida e excretada pela urina. A *E. coli* utiliza a proteína de adesão FimH para se ligar às células do trato urinário. Contudo, a D-manose, devido à sua estrutura semelhante aos

As nossas sugestões



D-Manose + Arando Vermelho VIDA CELEIRO
90 cápsulas
PVP: BREVEAMENTE DISPONÍVEL
Suplemento alimentar



Mannose Cranberry NOW
90 cápsulas
PVP: €44,75
Suplemento alimentar



D-Manose Complex VIDA CELEIRO
120 ml
PVP: €24,99
Suplemento alimentar



D-Manose and Cranberry Concentrate NATURE'S ANSWER
120 ml
PVP: €41,59
Suplemento alimentar

As infecções do trato urinário (ITU) estão entre as infecções bacterianas mais comuns, afetando principalmente mulheres, mas também idosos, grávidas e pessoas com condições clínicas específicas.

sítios de ligação, consegue interagir com esta proteína, bloqueando a adesão bacteriana e permitindo que as bactérias sejam eliminadas com a urina.

Estudos clínicos sugerem que a D-manose pode ajudar a reduzir a frequência das infecções urinárias, sobretudo em mulheres com episódios recorrentes. As doses estudadas variam geralmente entre 1,5 g e 3 g por dia, sendo recomendada uma ingestão diária de pelo menos 2 g de D-manose para contribuir para a prevenção de novas infecções.

→ *Arando vermelho*

O arando vermelho é rico em compostos bioativos, como proantocianidinas (PAC), flavonoides, antocianinas e ácidos fenólicos. As PAC do tipo A são particularmente importantes, uma vez que parecem interferir com os mecanismos de adesão da E. coli ao epitélio urinário, dificultando a colonização bacteriana. Além deste efeito antiadesão, estes compostos apresentam propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias, criando um ambiente urinário menos favorável ao desenvolvimento bacteriano.

ATENÇÃO!

A UTILIZAÇÃO DE SUPLEMENTOS À BASE DE ARANDO VERMELHO E D-MANOSE NÃO SE DESTINA A TRATAR UMA INFECÇÃO URINÁRIA ATIVA. NESTE CASO, DEVE PROCURAR-SE SEMPRE TRATAMENTO MÉDICO APROPRIADO, E APENAS DEPOIS INICIAR A UTILIZAÇÃO DESTES COMPOSTOS.

Estudos clínicos e revisões indicam que o uso de suplementos com arando vermelho pode reduzir a frequência de infecções urinárias recorrentes. Alguns estudos sugerem que a utilização combinada de D-manose e arando vermelho pode ter um efeito sinérgico, uma vez que atuam de forma complementar.

CUIDADOS A NÃO ESQUECER

A D-manose e o arando vermelho são aliados importantes, mas o cuidado diário faz toda a diferença: manter uma boa higiene íntima, garantir ingestão adequada de água – idealmente entre 1,5 l e 2 l por dia – e adotar hábitos de vida saudáveis ajudam a reduzir o risco de recorrências e promovem o bem-estar do trato urinário a longo prazo. ♥



Uma volta ao mundo guiada pelo aroma das especiarias biológicas da Sonnentor, onde cada prato é um novo destino.





O papel dos probióticos na saúde mental

São microrganismos vivos que, quando administrados em quantidades adequadas, contribuem para o equilíbrio da microbiota intestinal, o que afeta positivamente o bem-estar emocional.

A ciência tem vindo a dar cada vez mais destaque à relação entre o intestino e o cérebro, revelando o papel central da microbiota intestinal na saúde mental. Atualmente, sabe-se que o intestino não é apenas um órgão digestivo, mas um verdadeiro centro de comunicação com o sistema nervoso central, capaz de influenciar humor, comportamento e respostas ao stress. Neste contexto, os probióticos assumem especial relevância. Estes microrganismos vivos, quando administrados em quantidades adequadas, podem contribuir para o equilíbrio da microbiota intestinal e podem influenciar positivamente diversas funções fisiológicas associadas ao humor, à gestão do stress e ao bem-estar emocional.

SABIA QUE...

A suplementação com probióticos está associada a melhorias em indicadores de ansiedade, stress e humor, sobretudo em indivíduos mais vulneráveis e/ou expostos a elevados níveis de stress?

-cérebro, envolvendo vias neurais, hormonais e imunológicas. Os probióticos podem apoiar esta comunicação, ao influenciar a produção de neurotransmissores, a síntese de ácidos gordos de cadeia curta e outras substâncias bioativas, e ao modular a resposta imunitária. Tal ajuda a explicar o porquê de uma microbiota equilibrada estar associada a maior estabilidade emocional, melhor adaptação ao stress e uma sensação geral de bem-estar.

O PAPEL DOS PROBIÓTICOS

Ensaio clínico realizado em humanos mostram que a suplementação com probióticos está associada a melhorias em indicadores de ansiedade, stress e humor, sobretudo em indivíduos mais vulneráveis e/ou expostos a elevados níveis de stress. Em diversos estudos controlados, participantes que tomaram suplementação à base de probióticos apresentaram resultados mais favoráveis em escalas de bem-estar psicológico quando comparados com grupos placebo. Embora os efeitos sejam geralmente descritos como moderados, revelam-se consistentes e relevantes, especialmente quando

As nossas sugestões



Culturas Vivas - Mood+
30 mil milhões
GARDEN OF LIFE
60 cápsulas
PVP: €49,99
Suplemento alimentar



Kefir Bio Cabra
VIDA CELEIRO
420 gramas
PVP: €3,09



Kombucha
Bio Original
VIDA CELEIRO
370 ml
PVP: €1,79



Chucrute Bio
VIDA CELEIRO
270 g
PVP: €4,45

A COMUNICAÇÃO ENTRE A MICROBIOTA INTESTINAL E O CÉREBRO

A investigação científica demonstra que a microbiota intestinal comunica continuamente com o cérebro através do eixo intestino-

a suplementação é mantida ao longo do tempo e inserida num estilo de vida saudável.

Entre as estirpes mais estudadas, destacam-se os géneros *Lactobacillus* e *Bifidobacterium*, reconhecidos pela sua capacidade de promover um ambiente intestinal favorável às bactérias benéficas. Ao contribuir para uma microbiota mais equilibrada e diversificada, estas estirpes podem apoiar o funcionamento do eixo intestino-cérebro, influenciando a forma como o organismo responde ao stress diário e a situações emocionalmente mais exigentes.

ONDE ENCONTRAR PROBIÓTICOS?

Alimentos fermentados, como kefir, iogurte, chucrute ou kombucha, contribuem significativamente para a ingestão de

ATENÇÃO!

Os probióticos não substituem terapias médicas ou psicológicas. Eles apenas funcionam como complemento dentro de um estilo de vida saudável.

probióticos, mas os suplementos oferecem vantagens práticas: permitem garantir estirpes específicas, doses consistentes e maior previsibilidade na ingestão, aumentando a probabilidade de efeitos benéficos no equilíbrio da microbiota e, consequentemente, no humor e no bem-estar diário. Existem ainda fórmulas inovadoras que combinam probióticos com ingredientes reconhecidos pelo seu potencial em promover o bem-estar, como extratos vegetais adaptogénicos, aminoácidos e nu-

trientes associados ao relaxamento, oferecendo uma abordagem mais direta à saúde mental.

Importa reforçar que os probióticos não substituem terapias médicas ou psicológicas, mas funcionam como complemento dentro de um estilo de vida saudável. Quando integrados numa alimentação equilibrada, numa boa gestão do stress, sono adequado e hábitos de vida consistentes, estes suplementos representam uma estratégia adicional para apoiar o equilíbrio emocional. A evidência científica atual reforça, assim, o papel dos probióticos como aliados da saúde mental, demonstrando que cuidar da microbiota intestinal é um passo essencial para promover tranquilidade, bem-estar e qualidade de vida, traduzindo-se num verdadeiro investimento na saúde do corpo e da mente. ♥

A forma como o organismo responde ao stress e a situações exigentes poderá ser influenciada por algumas estirpes de probióticos.



BOLACHAS DE AVEIA com inspiração japonesa

biológicas
vegan
com óleo de coco e azeite



Miso



Matcha



Tâmaras



Celeiro

SAÚDE E BEM-ESTAR



Magnésio bisglicinato, treonato ou citrato: QUAL A MELHOR ESCOLHA?

Saiba o que distingue cada uma destas formas de magnésio e por qual deve optar tendo em conta as suas necessidades.

O magnésio é um mineral essencial, envolvido em centenas de reações metabólicas no organismo. Desempenha um papel fundamental na função muscular e nervosa, no relaxamento, na regulação do sono, e na manutenção da energia e do bem-estar emocional. Contribui ainda para a saúde óssea, para o sistema imunitário e para a produção de energia celular.

VÁRIOS TIPOS DE MAGNÉSIO

Cada forma de magnésio apresenta características próprias, que influenciam a absorção e os efeitos no organismo. Escolher a forma mais adequada permite integrar este mineral de forma consciente na rotina diária, complementando com hábitos saudáveis, como uma alimentação variada, hidratação adequada e exercício físico regular.

→ Magnésio bisglicinato

O magnésio bisglicinato é uma forma quelatada, resultante da ligação do magnésio à glicina, um aminoácido. Esta estrutura favorece a biodisponibilidade e está associada a uma boa tolerância digestiva. A glicina participa em processos relacionados com o relaxamento, tornando esta forma frequentemente associada à redução da tensão e ao relaxamento muscular.

→ Magnésio citrato

O magnésio citrato é uma das formas mais conhecidas e comumente utilizadas em suplementos de magnésio. Apresenta boa biodisponibilidade e absorção intestinal, e contribui para a regulação do trânsito intestinal, ajudando a manter o bom funcionamento digestivo.

→ Magnésio treonato

O magnésio treonato é uma forma de magnésio capaz de atravessar a

CONDIÇÕES QUE AUMENTAM AS NECESSIDADES DE MAGNÉSIO

IDADE

Com o envelhecimento, a absorção intestinal diminui, aumentando o risco de défice;

ATIVIDADE FÍSICA

Exercícios intensos aumentam as perdas de magnésio pelo suor;

STRESSE

Períodos prolongados podem reduzir os níveis de magnésio no organismo;

MEDICAÇÃO

Alguns fármacos interferem na absorção ou aumentam a sua excreção.



Conhecer estes fatores ajuda a manter níveis adequados de magnésio e a escolher a forma mais indicada para cada objetivo.

barreira hematoencefálica, o que lhe permite influenciar processos relacionados com a memória, aprendizagem e saúde do sistema nervoso. Destaca-se pela sua elevada biodisponibilidade, facilitando a sua utilização em funções cognitivas e na regulação do sistema nervoso, tornando-se uma forma de interesse quando se procura apoiar a função cerebral. ♥

As nossas sugestões



Magnesium glycinate NOW
180 comprimidos
PVP: €42,33
Suplemento alimentar

Biglicinato de magnésio VIRIDIAN
60 cápsulas
PVP: €15,85



L-Treonato de magnésio NOW
90 cápsulas
PVP: €49,99

L-Treonato de magnésio Magtein SOLGAR
60 cápsulas
PVP: €32,00



Citrato de magnésio SOLGAR
120 comprimidos
PVP: €24,43

Citrato de magnésio NOW
100 comprimidos
PVP: €24,62

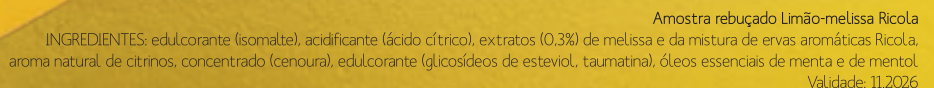


TOME NOTA!

Escolher a forma mais adequada de magnésio permite integrar este mineral de forma consciente na rotina diária, complementando com hábitos saudáveis.

(INSPIRA)DOS NA NATUREZA

AMOSTRA GRÁTIS





ALERGIAS SAZONAIS: suplementação e nutrição

São típicas da primavera, e podem causar um grande desconforto a quem sofre delas. Saiba como atenuar, de forma natural, os sintomas das alergias sazonais.



As alergias sazonais são mais comuns na primavera, quando a concentração de alergênicos no ar começa a ser mais elevada. Alguns dos agentes que podem induzir os sintomas de alergias são o pólen, tanto das árvores como das gramíneas, assim como os esporos do mofo e os ácaros. Descubra como a suplementação e a nutrição podem atenuar estes sintomas.

OS SINTOMAS

Os principais sintomas de desconforto são tosse, espirros, corrimento nasal ou nariz entupido, olhos com comichão e lacrimejantes. Surgem por o sistema imunitário confundir os alergênicos comuns

com substâncias perigosas, causando a ativação de vários anticorpos e produção de imunoglobulina E (IgE), que, consequentemente, aumentam a inflamação das vias respiratórias. Contudo, alguns compostos podem contribuir para manter um sistema imunitário saudável e ajudar a passar a primavera de forma mais confortável.

ALIADOS CONTRA AS ALERGIAS SAZONAIS → *Quercetina*

É um dos principais flavonoides encontrados em frutas, vegetais e algumas plantas medicinais, sendo conhecida pelas suas propriedades anti-inflamatórias, antio-

xidantes e reguladoras da resposta imunitária. Alguns estudos sugerem que a quercetina pode regular a inflamação das vias respiratórias, ajudando a prevenir a secreção excessiva de muco e a inflamação nasal. Além disso, a quercetina parece reduzir a ativação de células que provocam alergias e diminuir substâncias que causam inflamação, ajudando assim a aliviar os sintomas de alergias.

→ *Escutelária*

A baicalina e a escutelina são dois dos principais compostos bioativos da escutelária, e os quais parecem exibir um papel antioxidante, anti-inflamatório e antialérgico.

A utilização destes compostos pode contribuir para reduzir os níveis de IgE e de histamina, entre outras células inflamatórias, podendo, assim, ajudar a reduzir a inflamação das vias respiratórias, tanto a nível nasal como respiratório, favorecendo a redução de sintomas alérgicos, como os espirros.

→ *Artemísia e estragão*

O cirsilineol é um composto bioativo que pode ser encontrado em plantas como a artemísia e o estragão. Segundo novos estudos, esta substância pode regular a resposta imunitária, influenciando níveis de IgE e mediadores inflamatórios, como prostaglandinas e leucotrienos. Desta forma, estas plantas podem contribuir para a redução de sintomas alérgicos, como espirros e irritação nasal.

As nossas sugestões



Complexo de quercetina SOLGAR
50 cápsulas
PVP: €20,69

Suplemento alimentar



Chá artemísia VIDA CELEIRO
50 g
PVP: €1,10



Óleo essencial eucalipto globulus bio VIDA CELEIRO
10 ml
PVP: €7,15
Suplemento alimentar



Óleo essencial tomilho timol bio VIDA CELEIRO
10 ml
PVP: €18,10
Suplemento alimentar



Ómega-3 dupla potência SOLGAR
60 cápsulas
PVP: €34,25
Suplemento alimentar

As alergias sazonais são mais comuns na primavera, devido à concentração no ar de alérgenos – como pólen, esporos do mofo e ácaros – ser mais elevada.

→ *Óleo essencial de eucalipto*

O eucaliptol é um composto volátil que se encontra em alguns óleos essenciais. Nalguns estudos, demonstrou a capacidade de regular a produção de prostaglandinas e leucotrienos, que estão envolvidos nos processos inflamatórios das vias respiratórias, sugerindo um potencial efeito benéfico no contexto das alergias sazonais.

→ *Óleo essencial de tomilho*

O timol é um dos principais constituintes do óleo essencial de tomilho, e, em estudos laboratoriais, tem demonstrado propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes. Em modelos experimentais de alergia, parece modular a resposta imunitária a alérgenos ambientais, sugerindo um potencial efeito benéfico no contexto das alergias sazonais.

→ *Ómega-3*

O ácido α -linolénico (ALA) faz parte do grupo dos ómeas 3, e pode ser encontrado em peixes gordos, frutos secos e sementes. Estudos sugerem que o ALA e outros ácidos gordos ómega-3 podem melhorar a função de barreira da mucosa nasal, tornando-a mais resistente a alérgenos e reduzindo a inflamação nas vias respiratórias. Além disso, a ingestão adequada de ómega-3 tem sido associada à diminuição da produção de mediadores inflamatórios, como prostaglandinas e leucotrienos, e à regulação da resposta imunitária, o que pode contribuir para reduzir os sintomas de alergias.

→ *Tangerinas*

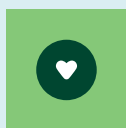
A diosmetina e a tangeretina, presentes nas tangerinas, são flavonoides que apresentam propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes significativas. Novas evidências sugerem que podem reduzir a inflamação da mucosa nasal, o que indica um potencial efeito benéfico no controlo de sintomas alérgicos. Ao mesmo tempo, podem modular o sistema imunitário, ao aumentarem a atividade de células T, que desempenham um papel importante na redução de respostas alérgicas e inflamatórias.

→ *Outros citrinos*

A hesperidina e a naringenina são flavonoides comumente encontrados em frutas cítricas, como laranja, toranja e limão. Estes compostos apresentam propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes, ajudando a reduzir a produção de mediadores inflamatórios e a proteger as células contra o stresse oxidativo. Estudos sugerem que a ingestão destes flavonoides pode modular a resposta imunológica, promovendo um efeito protetor nas vias respiratórias e contribuindo para a redução de sintomas alérgicos, como a congestão nasal e corrimento, e espirros.

→ *Frutas e vegetais*

O kaempferol é um flavonol encontrado em frutas e vegetais – como maçãs, uvas e couves –, que possui propriedades anti-inflamatórias, antioxidantes e imunomoduladoras. Pode reduzir a libertação de histamina e diminuir os níveis de IgE, dois mediadores centrais nas reações alérgicas e na inflamação das vias respiratórias. ♥



Celeiro

SAÚDE E BEM-ESTAR

GUIA

PREVENIR A DESIDRATAÇÃO NOS SENIORES

A desidratação é comum na população sénior, o que traz consequências para o organismo. Damos 8 dicas para uma hidratação eficaz.



À medida que envelhecemos, a sensação de sede diminui, e o organismo torna-se mais vulnerável à perda de líquidos. A desidratação é comum na população sénior, podendo manifestar-se através de fadiga, tonturas, obstipação, boca seca ou confusão mental, aumentando o risco de quedas e comprometendo a qualidade de vida. Garantir uma hidratação adequada é essencial para manter a energia, a função cognitiva, a mobilidade e o envelhecimento saudável.

FATORES QUE AUMENTAM O RISCO DE DESIDRATAÇÃO

- Diminuição da perceção de sede e menor capacidade de retenção de água;
- Utilização recorrente de medicamentos, como diuréticos ou laxantes;
- Doenças crónicas ou neurológicas que interferem com a ingestão ou absorção de líquidos;
- Sudorese excessiva, febre ou alterações no sistema digestivo;
- Mobilidade reduzida, dificultando o acesso à água.

EVITE ➔ BEBIDAS AÇUCARADAS OU ALCOÓLICAS, QUE PODEM FAVORECER A DESIDRATAÇÃO.

ESTRATÉGIAS PRÁTICAS PARA UMA HIDRATAÇÃO EFICAZ

1 Definir metas diárias
Não esperar até sentir sede. Estabelecer como referência mínima 6 a 8 copos de líquidos por dia, ajustando conforme as condições climáticas, o nível de atividade física e as necessidades individuais.

2 Variar sabores e texturas
Ajuda a aumentar o consumo diário de líquidos de forma prática e diversificada:

- Águas aromatizadas** Adicione hortelã, limão, laranja ou pepino à água, para um toque refrescante;
- Infusões sem cafeína** Camomila, cidreira ou lúcia-lima são ótimas para hidratar sem estimular;
- Água de coco** Natural e rica em eletrólitos, ideal para repor minerais;
- Caldos e sopas** Ótimas opções para quem tem menor apetite ou precisa de uma hidratação extra;
- Smoothies e sumos naturais** Feitos com fruta fresca ou congelada, sem açúcar adicionado, combinam hidratação com nutrientes;
- Cubos de fruta congelada** Adicionados à água ou infusões, deixam a bebida colorida, fresca e saborosa.

As nossas sugestões



**Smoothie booster
vegan collagen bio
ISWARI**
100 g
PVP: €9,99
Suplemento alimentar



**Água de
coco bio
DR. ANTÓNIO
MARTINS**
1 l
PVP: €6,09



**Infusão
gengibre
e limão
TEEKANNE**
20 saquetas
PVP: €3,85



**Sumo
maçã bio
VIDA CELEIRO**
750 ml
PVP: €2,39



**Smoothie
manga
MYSMOOTHIE**
250 ml
PVP: €1,70



**Polpa de
maçã e
pera bio
NATURFOODS**
100 g
PVP: €0,99

À medida que envelhecemos, a sensação de sede diminui, e o organismo torna-se mais vulnerável à perda de líquidos.

3 Incluir alimentos ricos em água

Frutas e hortícolas ricos em água contribuem de forma significativa para o equilíbrio hídrico. É o caso da melancia, da meloa, da laranja, dos morangos, do pepino, do tomate, da courgete e da alface. Além de hidratar, fornecem vitaminas, minerais e fibra.

4 Distribuir a ingestão ao longo do dia

Optar por pequenas quantidades de líquidos ao longo do dia é mais eficaz do que grandes volumes de uma só vez, ajudando a prevenir a desidratação silenciosa e promovendo maior conforto digestivo.

5 Ter sempre uma garrafa com líquidos por perto

Manter líquidos sempre acessíveis, como uma garrafa graduada por perto, incentiva o consumo regular. Um ambiente organizado e a disponibilidade constante de líquidos facilitam a hidratação, especialmente em pessoas com menor mobilidade.

6 Estar atento aos sinais de alerta

Urina escura ou em pequena quantidade, boca seca, tonturas, fadiga ou confusão mental são sinais de alerta. Perante estes sintomas, é importante reforçar de imediato a ingestão de líquidos.

7 Criar hábitos e lembretes

Associar o consumo de líquidos a momentos-chave do dia – ao acordar, durante as refeições, entre lanches, após o exercício físico e antes de dormir – ajuda a transformar a hidratação numa rotina simples e consistente.

8 Ajustar em situações especiais

Durante episódios de doença, febre ou aumento de atividade física, é importante aumentar a ingestão de líquidos. Nestes casos, recorrer a soluções de reidratação oral, que combinam água, sais minerais e açúcares, ajuda a repor rapidamente líquidos e eletrólitos perdidos.

Com hábitos simples, escolhas conscientes e atenção aos sinais do corpo, é possível reduzir significativamente o risco de desidratação e promover um envelhecimento mais saudável e ativo. ♥

**MANTER UMA
HIDRATAÇÃO
ADEQUADA
CONTRIBUI PARA:**

Prevenir
complicações

Melhorar a
função cognitiva

Apoiar a
mobilidade

Aumentar a
qualidade de vida



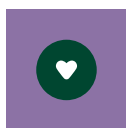
CATTIER
PARIS
COSMÉTIQUE & NATURE

Gama hidratante

Super **hidratação** mesmo para as **peles mais secas**



BIO
COSMÉTIQUE
PARTE COSMÉTIC
Vegan



Celeiro

BELEZA E BOA FORMA



PORQUE DEVE ESCOLHER UM DESODORIZANTE 100% NATURAL

Apresentamos-lhe seis razões para optar por este tipo de desodorante, em detrimento dos que contêm várias substâncias químicas.

O desodorante é um produto que usamos na nossa rotina diária, com o objetivo de prevenir os maus odores corporais nas axilas. Esta é uma zona muito delicada, e, por isso, nem todos os produtos são benéficos. A solução passa por um desodorante que não tenha componentes químicos ou prejudiciais.

6 BENEFÍCIOS DE UTILIZAR DESODORIZANTES NATURAIS

1 → Menos irritações e alergias.

Reduzem significativamente o risco de sofrer irritações ou reações alérgicas. São compostos por ingredientes suaves e respeitadores da derme, como óleos essenciais, manteigas vegetais ou extratos calmantes, como pedra de alúmen, aloe vera, própolis e hamamélis.

2 → São respeitadores do ambiente.

Ao optar por estes desodorantes, contribui-se ativamente para o cuidado do planeta, reduzindo resíduos e apoiando empresas que promo-

vem práticas mais ecológicas e que partilham valores sustentáveis.

3 → Permitem que a nossa pele respire melhor. Não bloqueiam os poros, deixando a pele transpirar livremente e manter-se equilibrada, prevenindo, assim, a acumulação de toxinas e bactérias. A longo prazo, os desodorantes naturais protegem a barreira cutânea, e podem ajudar a recuperar o tom natural das axilas.

MAIS AMIGOS DO AMBIENTE

Por terem menos resíduos, ao optar-se por desodorizantes naturais, está a contribuir-se para o cuidado do planeta, ao mesmo tempo que se apoia empresas que promovem práticas mais ecológicas e que partilham valores sustentáveis.

4 → Fórmulas naturais. Ao escolher fórmulas naturais e biológicas, opta-se por ingredientes bem conhecidos e cuja segurança é amplamente comprovada, proporcionando confiança no dia a dia. São fórmulas com 0% cloridrato de alumínio, sem álcool e sem fragrâncias sintéticas, que estão associadas a alergias.

5 → Aromas naturais e delicados. Oferecem aromas delicados que podem trazer benefícios extra, como relaxamento ou revitalização. Por serem totalmente naturais, estes aromas não costumam provocar dores de cabeça ou irritações, algo comum em algumas fragrâncias sintéticas intensas.

6 → São adequados para todos os tipos de pele. Adaptam-se a qualquer tipo de pele, seja seca, oleosa, mista ou sensível. Graças à variedade de fórmulas e texturas disponíveis – desde barras sólidas a cremes suaves e spray –, podemos encontrar facilmente o produto mais adequado às nossas necessidades específicas. ♥

0%

DESODORIZANTES NATURAIS

São formulados com 0% cloridrato de alumínio, de álcool e de fragrâncias sintéticas, que estão associadas a alergias.

As nossas sugestões



Deo bio stick amêndoa
WE LOVE THE PLANET
40 g
PVP: €7,15



Desodorizante bio argão
DR. ORGANIC
50 ml
PVP: €7,90



Deo roll-on pedra alúmen
VIDA CELEIRO
50 ml
PVP: €7,99



Deo roll-on 24h aloe sem alumínio
CATTIER
50 ml
PVP: €9,60



Desodorizante frescura roll-on 24h bio
CATTIER
50 ml
PVP: €9,09



Bio deo roll-on alúmen hamamelis
PROPOLIA
50 ml
PVP: €12,45



Como deixar o ar mais agradável e transformar o lar

Através da aromaterapia, a sua casa pode transformar-se num local relaxante, proporcionando-lhe bem-estar. Só precisa de ter os equipamentos essenciais e escolher os aromas certos.

Sabia que é possível transformar o espaço que o rodeia através dos aromas? A aromaterapia é uma prática milenar que utiliza óleos essenciais, para promover o bem-estar físico e emocional, sendo uma das formas mais eficazes e acessíveis de transformar a sua casa num refúgio de paz. Descubra como pode integrar a aromaterapia na sua vida quotidiana, criando um ambiente relaxante e acolhedor em cada canto da sua casa.

O QUE PRECISA DE TER?

Antes da escolha do aroma, é necessário ter o equipamento certo. Vai precisar de:

→ 1. Difusor de aromaterapia

É um dispositivo concebido para dispersar óleos essenciais no ambiente. Um bom difusor ajuda a manter um ambiente fresco, relaxante e equilibrado.

→ 2. Óleos essenciais para aromaterapia

Os óleos essenciais são compostos aromáticos voláteis das plantas medicinais, flores, frutos, grãos,

entre outros. Dependendo da sua origem e composição, podem proporcionar diferentes benefícios. Utilizar óleos essenciais biológicos na aromaterapia garante que se recebem apenas os compostos puros da planta para promover o bem-estar e o relaxamento.

→ 3. Difusor de varetas

Perfeitos para manter um aroma constante e sofisticado durante semanas. São ideais para quartos pequenos ou como uma solução decorativa que também oferece benefícios aromáticos.

As nossas sugestões



Difusor stick fresh limão SODASAN
200 ml
PVP: €24,69



Difusor stick relax alfazema SODASAN
200 ml
PVP: €24,69



Difusor bali branco COSMEDIET
1 unidade
PVP: €49,69



Óleo essencial bio Ylang Ylang VIDA CELEIRO
10 ml
PVP: €15,89



Óleo essencial bio incenso OAK ORGANIC
10 ml
PVP: €16,04



Óleo essencial bio eucalipto DR. ORGANIC
10 ml
PVP: €10,79

AROMAS DE ACORDO COM A DIVISÃO

Escolher o aroma adequado para cada divisão não só embeleza o ambiente, como também influencia diretamente o estado de espírito e a percepção do lar:

QUARTO Descanso e tranquilidade: Aromas como alfazema, sândalo ou ylang-ylang favorecem o sono e criam uma atmosfera íntima e relaxante, convidando ao descanso.

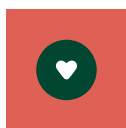
SALA E SALÃO Vitalidade e boas-vindas: Os cítricos (bergamota) e as flores delicadas e suaves (gerânio) transmitem energia e proporcionam uma sensação acolhedora a quem visita a sua casa. A alfazema e o incenso são boas opções para relaxamento e calma.

ESPAÇO DE TRABALHO Concentração e clareza: Aromas como bergamota ou menta estimulam a criatividade e melhoram a concentração, aspetos essenciais se trabalhar a partir de casa.

COZINHA Frescura e limpeza: Para difundir na cozinha, use óleos cítricos como a bergamota e limão para purificar e refrescar, ou menta e eucalipto para neutralizar odores fortes, sendo ideais para ambientar e combater odores de comida.

ENTRADA E CORREDOR Primeiras impressões: Opte por aromas elegantes, como o vetiver, para causar uma boa impressão desde o primeiro momento.

CASA DE BANHO Templo para o cuidado do corpo: É o local onde limpamos e cuidamos da pele, relaxamos e nos revitalizamos. As melhores opções para alcançar o relaxamento são alfazema, cedro, ylang-ylang, salva e sândalo. ♥



Perguntas e respostas

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

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



A base para uma perda de peso consistente e sustentável continua a ser a adoção de mudanças de estilo de vida, que incluem, entre outras estratégias, uma alimentação equilibrada e adaptada à sua realidade.



Ultimamente, quando se fala em perda de peso, surgem muitas perguntas sobre medicamentos que, inicialmente, foram criados para tratar a diabetes tipo 2, mas que se tornaram muito populares por ajudarem a reduzir o apetite e o peso. Queria perder peso, porque já faz cerca de 5 anos que tenho alguns quilos a mais (tenho excesso de peso). Já tentei várias estratégias por minha conta, mas sem grande sucesso. Por isso, fico a questionar-me se estes fármacos podem ser uma boa alternativa para mim.

FILIPA, BARREIRO

Compreendo perfeitamente a sua preocupação. O excesso de peso mantido ao longo de vários anos não é apenas uma questão estética; está associado a um maior risco de diabetes, hipertensão, doenças cardiovasculares, problemas articulares e a um impacto negativo na qualidade de vida. É natural que, depois de várias tentativas sem sucesso, surja a dúvida ou o interesse por outras alternativas.

Os fármacos a que se refere - os agonistas do GLP-1 - atuam imitando a ação de uma hormona GLP-1, que desempenha um papel central na regulação do apetite e do metabolismo da glicose. No entanto, apesar da sua eficácia, estes

medicamentos não são soluções milagrosas nem indicados para todas as pessoas. Os efeitos a longo prazo ainda não são totalmente conhecidos, e quando o uso é interrompido, é comum a recuperação do peso perdido.

A base para uma perda de peso consistente e sustentável continua a ser a adoção de mudanças de estilo de vida, que incluem:

- Alimentação equilibrada e adaptada à sua realidade;
- Regularidade das refeições e controlo da fome emocional;
- Atividade física ajustada à sua condição física e preferências;
- Sono adequado e uma boa gestão do stresse.

Os suplementos alimentares, embora não tenham uma ação igual nem tão intensa como o medicamento, podem ser um apoio útil em determinadas situações. O glucomanano, por exemplo, é uma fibra solúvel que aumenta a saciedade, ajuda a controlar o apetite, pode melhorar o trânsito intestinal e contribui de forma modesta para a perda de peso, quando associado a uma alimentação equilibrada e à prática regular de exercício físico.



Com os dias mais longos, os encontros e a vida social aumentam, e o sono acaba por ficar em segundo plano. Como posso manter boas noites de sono mesmo com o ritmo mais intenso da primavera?

SÍLVIA, TORRES VEDRAS

Com a chegada da primavera, os dias tornam-se mais longos e a rotina mais agitada, o que pode interferir com o sono. No entanto, algumas estratégias simples ajudam a manter noites de descanso de qualidade. Procure manter horários regulares para dormir e acordar, incluindo aos fins de semana, pois isso contribui para a regulação do relógio biológico. Aproveite a luz natural durante o dia, e, à noite, reduza a exposição a luzes fortes e ao ruído, criando um ambiente tranquilo. Um quarto não muito quente, silencioso e escuro facilita o relaxamento e promove um sono mais reparador. A prática de atividade física moderada ao longo do dia também ajuda a dormir melhor, mas evite exercícios intensos perto da hora de deitar. Limitar o consumo de estimulantes à noite, como café, chá preto ou refrigerantes, faz igualmente a diferença. Pequenos hábitos, como tomar um banho morno antes de dormir e desligar os dispositivos eletrónicos, ajudam o corpo a preparar-se para o descanso.

Alguns suplementos alimentares à base de melatonina, magnésio e plantas como a valeriana, a passiflora e a papoila-da-Califórnia podem também contribuir para o relaxamento e para a melhoria da qualidade do sono.

Com pequenas mudanças na rotina, é possível aproveitar a energia da primavera durante o dia sem abdicar de um sono reparador, e acordar com mais disposição para desfrutar de cada momento da estação.





Com a chegada da primavera, começo a sentir espirros frequentes, nariz entupido e comichão constante no nariz e na garganta. Por vezes, acordo cansado e com dores de cabeça. O que causa estes sintomas e como posso aliviar?

MIGUEL, SETÚBAL

Na primavera, é muito comum surgir a rinite alérgica sazonal, provocada pelo aumento do pólen no ar. Pessoas mais sensíveis reagem como se o pólen fosse uma ameaça, ativando o sistema imunitário e libertando histamina, substância responsável pelos sintomas: espirros, pingo no nariz, comichão, olhos lacrimejantes e, em alguns casos, fadiga, dificuldade de concentração e

Sobretudo na época primaveril, é muito comum surgir, em algumas pessoas, a rinite alérgica sazonal, provocada pelo aumento do pólen no ar.

sensação de cansaço. Embora normalmente não seja grave, estes sintomas podem afetar significativamente o bem-estar e a qualidade de vida, especialmente quando se prolongam ao longo de várias semanas.

ESTRATÉGIAS PARA ALIVIAR OS SINTOMAS:

- **Reduza a exposição ao pólen.** Evite arejar a casa nos períodos de maior polinização (de manhã cedo e ao final da tarde);
- **Lave rosto e cabelo** ao regressar a casa para remover partículas acumuladas;
- **Higiene nasal:** Lavagens com soluções salinas isotónicas ajudam a remover pólen e muco, reduzindo a congestão e necessidade de descongestionantes;
- **Apoio ao sistema imunitário:** Suplementos com vitaminas C e D, zinco, quercetina ou escutelária podem ajudar a modular a inflamação e apoiar as defesas naturais.



Notei que, nos últimos meses, o meu cabelo cai mais do que o habitual, especialmente quando o penteio ou lavo. É normal ou devo preocupar-me?

CARLA, FARO

É frequente observar alguma queda de cabelo na primavera, muitas vezes relacionada com alterações hormonais e nutricionais que ocorrem durante o inverno. Na maioria dos casos, é temporária e pode ser controlada com cuidados simples, como:

- **Cuidar do couro cabeludo:** Prefira produtos de cuidado capilar suaves, com ingredientes de origem vegetal e fórmulas bem toleradas. Evite tratamentos agressivos, como alisamentos

frequentes, colorações sucessivas ou o uso excessivo de calor, que podem fragilizar o cabelo e agravar a queda;

- **Manter uma alimentação equilibrada:** Inclua alimentos ricos em proteínas, vitaminas e minerais, essenciais para a saúde e fortalecimento do cabelo. Faça análises para verificar se existe anemia ou outra doença associada;
- **Usar suplementos alimentares:** Alguns compostos que podem ser úteis incluem biotina, zinco, colágeno e aminoácidos para ajudar a fortalecer o cabelo e reduzir a queda;
- **Reduzir o stress:** O excesso de stress pode agravar a queda capilar, pelo que técnicas de relaxamento, exercício físico ou momentos de lazer ajudam a melhorar o equilíbrio do organismo.



Receitas inesperadas para renovar o menu

Do mar ao doce, passando por uma pizza sem glúten, deixamos-lhe cinco sugestões de receitas que têm tanto de saborosas, como de saudáveis.

PIZZA DE COGUMELOS, RÚCULA E CHERRY

Ingredientes

SERVE: 2 PIZZAS PEQUENAS

PARA A BASE SEM GLÚTEN

- 220 g Farinha de grão
- 200 g Farinha de arroz integral
- 1 Colher de café de sal
- 2 Colheres de sopa de azeite extra virgem
- 250 ml Água
- 1 Colher de chá de orégãos

PARA O MOLHO

- 1 Lata de tomate pelado (cerca de 400 ml)
- 2 Chávenas de água (cerca de 500 ml)
- 1 Colher de café de sal
- 2 Colheres de sopa de coentros
- 4 a 5 Folhas de manjeriço
- 1 Dente de alho grande
- 1 Colher de sopa gengibre

PARA O TOPPING

- 1 Cebola roxa
- 1 Embalagem de preparado alternativo ao fiambre
- 4 a 5 Cogumelos médios
- 2 Queijos mozzarella
- Rúcula a gosto
- Tomate cherry a gosto

TABELA NUTRICIONAL

Valores médios por 100 g

Energia 483 kJ / 115 kcal	Lípidos 4,7 g
Fibra 2,4 g	↳ dos quais saturados 2,3 g
Proteína 4,5 g	Hidratos de carbono 13 g
Sal 0,31 g	↳ dos quais açúcares 1,5 g

Preparação

Massa

- Junte todos os ingredientes para a massa numa taça e amasse bem;
- Estenda a massa diretamente num tabuleiro de forno untado com um pouco de azeite, de forma a obter duas circunferências com cerca de 27 cm;
- Leve ao forno pré-aquecido a 180° C, durante cerca de 10 minutos;
- Retire do forno e reserve.

Molho

- Triture o tomate em lata num liquidificador;
- Pique os coentros e as folhas de manjeriço;
- Rale o dente de alho e o gengibre;
- Coloque todos os ingredientes num tacho e leve ao lume até reduzir e obter um molho espesso.

Topping

- Corte a cebola em meias-luas, lamine os cogumelos após terem sido bem lavados, corte o preparado alternativo ao fiambre às tiras e fatie os queijos mozzarella;
- Numa frigideira, salteie a cebola com os cogumelos.

Compor a pizza

- Espalhe o molho sobre as bases da pizza;
- Por cima, coloque a cebola roxa e os cogumelos laminados e salteados, as tiras da alternativa ao fiambre e os queijos mozzarella fatiados;
- Leve ao forno durante alguns minutos, até que os queijos fiquem derretidos;
- No final, coloque por cima folhas de rúcula e tomate cherry cortado em pedaços.

APTA PARA CELÍACOS

UMA VEZ QUE A BASE DESTA PIZZA NÃO CONTÉM GLÚTEN, PODE SER CONSUMIDA POR PESSOAS CELÍACAS OU INTOLERANTES AO GLÚTEN.





DICA
RESERVE ALGUNS
DOS MOLUSCOS PARA
DECORAR O PRATO.

SOPA DE TOMATE COM MOLUSCOS

Ingredientes

- 2 Cebolas grandes
- 3 Dentes de alho grandes
- 2 Cenouras médias
- 3 a 4 Tomates bem maduros sem pele e sem grainhas
- 400 g Tomate pelado
- 3 Colheres de sopa de azeite extra virgem

SERVE: 8 DOSES

- 1 ½ Chávena de água + água para cozer moluscos
- 1 Colher de sopa de gengibre fresco ralado
- Sal a gosto
- 125 g Mexilhão
- 125 g Berbigão
- 600 g Pota
- 20 g Centros

Preparação

- Lave bem o berbigão e o mexilhão para retirar a areia;
- Coloque o berbigão a cozer e deixe ferver durante cerca de 5 minutos antes de juntar o mexilhão;
- Num tacho à parte, coza a pota até estar bem tenra. Reserve toda a água de cozedura destes moluscos (pota, mexilhão e berbigão);
- Corte a pota em pedaços pequenos e reserve;

- Pique a cebola bem miudinha e refogue em azeite, com sal, alho e gengibre;
- Adicione o tomate fresco picado, o tomate de lata já desfeito, a cenoura em metades, os talos dos coentros picados e a água. Deixe cozinhar até a cenoura estar bem tenra e o caldo reduzir;
- Triture metade do preparado anterior e reserve;
- Ao restante refogado, adicione 5 a 6 chávenas da água da cozedura dos moluscos e deixe ferver durante cerca de 10 minutos. Retifique os temperos;
- Misture a parte do preparado que triturou em puré. Adicione os restantes coentros picados e os moluscos.

TABELA NUTRICIONAL

Valores médios por 100 g
Energia **142 kJ / 34 kcal**
Fibra **0,6 g**
Proteína **3,7 g**
Sal **0,30 g**

Lípidos **1,6 g**
↳ dos quais saturados **0,2 g**
Hidratos de carbono **1,4 g**
↳ dos quais açúcares **1,1 g**



BISCOITOS DE AMÊNDOA E LARANJA

Ingredientes

- 4 Ovos
- 100 g Farinha de arroz integral
- 100 g Farinha autolevedante sem glúten
- 75 g Amêndoas laminadas e tostadas

SERVE: 24 BISCOITOS

- 1 Colher de sopa de manteiga
- 150 g Açúcar demerara escuro
- 75 g Farinha de amêndoa sem pele
- Raspa de 1 laranja média

Preparação

- Coloque todos os ingredientes numa taça e amasse até obter uma massa homogénea;
- Pré-aqueça o forno durante cerca de 30 minutos, a 180° C;
- Leve ao forno num tabuleiro ou numa forma pequena (medida de cerca de 23 x 15 cm);
- Retire do forno, deixe arrefecer e corte em palitos (com cerca 1,5 cm);
- Leve novamente ao forno a secar, a uma temperatura de 150° ou 160° C, durante aproximadamente 30 minutos;
- Retire do forno e deixe arrefecer.

TABELA NUTRICIONAL

Valores médios por 100 g

Energia **1547 kJ / 370 kcal**
Fibra **3,7 g**
Proteína **10,2 g**
Sal **0,14 g**
Lípidos **17 g**
↳ dos quais saturados **2,8 g**
Hidratos de carbono **43 g**
↳ dos quais açúcares **22 g**

DICA

CONSERVE OS
BISCOITOS NUM
FRASCO DE VIDRO,
PARA SE MANTEREM
CROCANTES
POR MAIS TEMPO.



BOLO TIRAMISÚ DE COCO

Ingredientes

PARA O CREME

- 1 Lata de leite de coco (não usar light)
- 1 Chávena de coco ralado
- 8 Folhas de gelatina neutra (16 g)
- 250 ml Água
- 80 g Xilitol
- 1 Colher de chá de extrato de baunilha biológico

PARA O BOLO

- 130 g Farinha autolevedante sem glúten
- 8 Ovos
- 140 g Xilitol
- 1 Colher de chá de extrato de baunilha
- 300 ml Café forte
- 1 Colher de chá de cacau em pó

Creme

- Demolhe as folhas de gelatina em água fria. Escorra-as e derreta-as em 250 ml de água a ferver. Coloque no frigorífico até endurecer;
- Num liquidificador, coloque o leite de coco com o xilitol e a baunilha, e bata bem;
- Junte a gelatina já firme ao preparado anterior, e liquidifique até obter um creme homogêneo;
- Retire a mistura do liquidificador e coloque-a numa taça;
- Adicione a chávena de coco ralado, e misture bem;
- Coloque no frigorífico até voltar a endurecer.

TABELA NUTRICIONAL Valores médios por 100 g

Energia 662 kJ / 158 kcal	Lípidos 9 g
Fibra 2,2 g	↳ dos quais saturados 6,3 g
Proteína 4,6 g	Hidratos de carbono 19 g
Sal 0,08 g	↳ dos quais açúcares 1 g

VAI PRECISAR:

*2 FORMAS
QUADRADAS
COM CERCA DE
22 X 22 CM.

Bolo

- Bata os ovos com o xilitol e a baunilha, durante aproximadamente 10 minutos, até obter uma mistura esbranquiçada e bem espumosa;
- Adicione a farinha ao preparado, envolvendo bem;
- Divida o preparado irmanamente pelas duas formas*, já untadas, e leve ao forno pré-aquecido a 180° C, durante cerca de 30 minutos. Retire do forno. Desenforme e deixe arrefecer;
- Faça um café forte, e embeba bem os

- dois bolos no mesmo (cerca de 150 ml para cada bolo);
- Depois de bem embebido com o café, cubra um dos bolos com uma camada generosa do creme de coco, e polvilhe com cacau em pó;
- Coloque o outro bolo sobre o creme e cubra-o com o restante creme de coco;
- Termine polvilhando, novamente, com o cacau em pó;
- Leve ao frigorífico até ao momento de servir.

TOME NOTA

ESTE BOLO DEVE
SER SERVIDO
BEM FRESCO!



SALADA DE COUVE E CEBOLA ROXAS COM GENGIBRE

Ingredientes

- 1 Cebola roxa média
- 150 g Couve roxa
- 1 Colher de chá de flor de sal
- Azeite a gosto
- Vinagre de sidra a gosto
- Orégãos a gosto
- 1 Colher de chá de gengibre fresco ralado

SERVE: 2 DOSES

Preparação

- Corte a cebola em meias-luas, e a couve, em juliana;
- Coloque ambas numa taça com o gengibre, e tempere com o sal. Misture bem, para ajudar a quebrar a acidez;
- Tempere com vinagre de sidra, azeite e orégãos a gosto.

DICA

SIRVA ESTA MISTURA SOBRE UMA BASE DE FOLHAS VERDES (ESPINAFRE, RÚCULA OU AGRIÃO), E ADICIONE UMAS FATIAS OU CUBOS DE MAÇÃ VERDE, PARA CONSEGUIR UMA MISTURA DE SABORES E TEXTURAS AINDA MAIS COMPLETA.

TABELA NUTRICIONAL

Valores médios por 100 g

Energia 318 kJ / 76 kcal
Fibra 2,8 g
Proteína 1,4 g
Sal 2,09 g
Lípidos 5,2 g
↳ dos quais saturados 0,8 g
Hidratos de carbono 5,4 g
↳ dos quais açúcares 3,8 g



mais de 50 referências

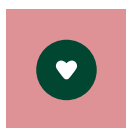
ÓLEOS ESSENCIAIS BIOLÓGICOS **vidaceleiro**

Essência
pura.
Bem-estar
completo.



aromaterapia

suplementos
alimentares



Férias (mais) sustentáveis e conscientes

CONVITE À PAUSA, AS FÉRIAS SÃO DEDICADAS AO PRAZER E À DESCOBERTA. MAS TAMBÉM PODEM SER UMA OPORTUNIDADE PARA ALINHAR ESCOLHAS PESSOAIS COM VALORES COMO O RESPEITO PELO AMBIENTE, PELA SAÚDE E PELAS COMUNIDADES LOCAIS.

Viajar e fazer férias de forma sustentável não significa abdicar de conforto, mas optar por escolhas mais ambientalmente conscientes, tendo, por exemplo, Portugal como cenário (ver caixa). E tudo pode começar na forma como viajamos. Deixamos-lhe algumas indicações a ter em conta, para umas férias mais sustentáveis.

A ESCOLHA DO DESTINO

Ao optar por destinos nacionais, seja no continente ou nas ilhas, está a contribuir para a redução das distâncias de deslocação. Se possível, privilegie os transportes coletivos ou públicos, o que ajuda a diminuir a pegada ecológica.

O ALOJAMENTO

Já quando falamos em termos de alojamento, vale a pena procurar espaços

que adotem práticas responsáveis, como eficiência energética, gestão consciente da água e integração na paisagem local. E, durante a estadia, pequenos gestos fazem a diferença, como levar garrafas reutilizáveis, evitar objetos descartáveis, respeitar a natureza e apoiar produtores, mercados e restaurantes locais.

A ALIMENTAÇÃO

Também por isso, a alimentação assume papel central nesta equação, devendo apostar na escolha de produtos sazonais, locais e de base vegetal, pois não só é uma estratégia mais sustentável, como contribui para uma experiência mais autêntica e equilibrada, em sintonia com o espírito das férias. ♥

DESTINOS ECO-FRIENDLY

Portugal oferece vários destinos onde é possível descansar, cuidar do corpo e da mente, e, ao mesmo tempo, viajar de forma mais consciente.

PARQUE NATURAL DA COSTA VICENTINA

Entre o Alentejo e o Algarve, destaca-se pelas praias selvagens, passeios costeiros e projetos de turismo responsável. Ideal para caminhadas, praticar surf consciente e estar em contacto direto com a natureza, com opções de alojamento sustentável e restauração local.

SERRA DO GERÊS

É o único parque nacional que combina rios, florestas e aldeias tradicionais. No fundo, é um destino de ecoturismo e bem-estar, onde o respeito pela biodiversidade convida a um ritmo de férias mais lento.

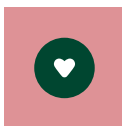
AÇORES

Referência internacional em sustentabilidade, o arquipélago aposta na preservação ambiental, no turismo de natureza e nos produtos locais. Trilhos, lagoas vulcânicas e termas naturais fazem dos Açores um destino ideal para férias mais conscientes.

**EM
QUALQUER
OCASIÃO**

**TENHA
RESCUE®
SEMPRE
À MÃO**





Celeiro

LIFESTYLE • PRODUTO ELEITO



PRÓPOLIS VERDE: uma solução natural para o seu bem-estar

Incorpore a própolis verde na sua rotina diária e desfrute dos seus benefícios durante todo o ano.

Na colmeia, a própolis desempenha um papel fundamental no fortalecimento das defesas naturais das abelhas e na proteção da imunidade de toda a colónia.

A própolis verde é colhida pelas abelhas nas florestas tropicais do sul do Brasil, especificamente da *Baccharis dracunculifolia*, planta nativa da região. Conhecida pelas suas propriedades excepcionais, esta preciosa resina é particularmente rica em flavonoides, ácidos fenólicos e artemilina C, compostos ativos reconhecidos pelas suas propriedades calmantes e protetoras.

PORQUÊ INCORPORÁ-LA NO SEU QUOTIDIANO?

A própolis verde traz várias vantagens ao nosso organismo, sendo,

por isso, ideal incorporá-la no quotidiano. Entre os seus benefícios, destacam-se:

→ **Fortalecimento da imunidade:**

Ajuda o corpo a resistir melhor às agressões externas;

→ **Alívio da garganta e do trato respiratório:** Ideal durante o inverno ou para os desconfortos temporários;

→ **Proteção das células do stresse oxidativo:** Por ser um antioxidante natural, o que contribui para o bem-estar geral.

Para potenciar os seus benefícios no organismo, aconselhamos a sua toma como um shot matinal (diluindo as gotas de própolis verde em água, e tomar de manhã em jejum). ♥

ALIADA DO SISTEMA IMUNOLÓGICO

A artemilina C, presente em grande quantidade na própolis verde, foi objeto de inúmeros estudos clínicos que demonstraram o seu efeito positivo no sistema imunológico.

Propolis verde bio PROPOLIA

90 cápsulas • PVP: €27,99

Suplemento alimentar com própolis verde purificada, ideal para o apoio imunológico. 1 cápsula = 150 mg de própolis pura. Adequado para toda a família (adultos e crianças a partir de 3 anos). Apto para vegetarianos. Naturalmente sem glúten. As cápsulas contêm um extrato micronizado de própolis verde (42% de própolis), garantindo a absorção ideal pelo organismo.



Frasco de 30 ml com pipeta • PVP: €19,99

Suplemento alimentar. Tintura de Extrato de própolis verde biológica. 100% extrato hidroalcoólico de própolis purificada, para uma ação rápida e ideal absorção. Alc. 54% vol. 1 pipeta = 70 mg de própolis. Naturalmente sem glúten. Pode ser tomado em caso de irritação na garganta e para aliviar qualquer desconforto na mesma.



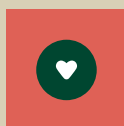


Bálsamos aromáticos de massagem à base de plantas



Funcionam para milhões de pessoas em todo o mundo.
Conhecidos há mais de 100 anos.





Cabazes de fruta para empresas e muito mais

Sabia que o Celeiro tem tudo o que precisa para um dia a dia mais equilibrado nas empresas? Desde cabazes de fruta, snacks, chás e sumos naturais até entrega de *coffee break* e *boxes* para pequenos-almoços ou lanches nutritivos. No Celeiro, temos tudo o que precisa para que seja mais fácil manter uma alimentação cuidada no local de trabalho.

Os cabazes de fruta são compostos por fruta da época bio, de acordo com as necessidades. A cada semana, ou duas vezes por semana, deixamos um cabaz de fruta fresca nas instalações da sua empresa. Ao entregarmos o cabaz, recolhemos a caixa do cabaz anterior para que possa ser reutilizada.



PRONTO PARA AJUDAR OS SEUS COLABORADORES A FAZEREM MELHORES ESCOLHAS? ENTRE EM CONTACTO CONNOSCO ATRAVÉS DE marketing@celeiro.pt, PARA MAIS INFORMAÇÕES E DETALHES.

Agenda

SHOWCOOKINGS CELEIRO

LISBOA

MARIA DORDIO

@maria.verdempoupa

23 mai | 10h30 | Pequenos-almoços vegan para toda a família | Loja Av. República

20 jun | 10h30 | Snacks nutritivos para levar para a praia | Av. República

GABRIELA OLIVEIRA

@gabriela.cozinha.vegetariana

18 abr | 10h30 | Bases da cozinha vegetal: preparações que facilitam a semana | Loja Av. República

MARTA FERREIRA

@martilicious_foodandlife

16 mai | 10h30 | Sem glúten no dia a dia: receitas simples para toda a família | Loja Av. República
6 jun | 10h30 | Cozinha plant-based versátil | Loja Av. República

VANESSA ANDRADE

@greensmiles_

18 abr | 10h30 | Um alimento, muitas receitas: o grão | Loja Almada Forum
2 mai | 10h30 | Cozinha para quem cuida de nós – Especial Dia da Mãe | Loja Av. República

NORTE

DIANA PINTO

@chefdianapinto

18 abr | 10h30 | Receitas anti-inflamatórias | NorteShopping
23 mai | 10h30 | Uma base, três refeições diferentes | NorteShopping

TESTES DE INTOLERÂNCIA ALIMENTAR E EPIGENÉTICA

Abril

- 01. Braga Parque | RioSul Shopping
- 02. Nova Arcada
- 06. UBBO
- 08. Alverca
- 10. Arena Shopping
- 12. Alegro Sintra | MAR Shopping Algarve
- 13. Colombo
- 14. MaiaShopping (manhã) | Alameda Shop & Spot (tarde)
- 15. Auchan Famalicão | Av. República
- 16. Nosso Shopping Vila Real
- 17. Glicínias Plaza | Alegro Sintra
- 20. Forum Viseu | Av. Roma
- 21. Parque Nascente (manhã) | ArrábidaShopping (tarde)
- 22. GaiaShopping | Campo de Ourique
- 23. GuimarãesShopping | Forum Montijo

- 24. Alma Shopping (manhã) | Forum Coimbra (tarde) | Arena Shopping
- 26. Almada Forum
- 27. NorteShopping (manhã) | Shopping Cidade do Porto (tarde) | Colombo
- 28. LeiriaShopping
- 29. MAR Shopping Matosinhos | Alegro Sintra
- 30. Campus São João (manhã) | ViaCatarina Shopping (tarde) | Forum Barreiro

Maio

- 04. Braga Parque | UBBO
- 05. MaiaShopping (manhã) | Alameda Shop & Spot (tarde)
- 06. Nova Arcada | RioSul Shopping
- 07. GuimarãesShopping
- 08. Glicínias Plaza | Alegro Sintra
- 10. MAR Shopping Algarve
- 11. ArrábidaShopping | Colombo

- 12. LeiriaShopping
- 13. NorteShopping (manhã) | Shopping Cidade do Porto (tarde) | Alverca
- 14. GaiaShopping
- 15. Parque Nascente | Arena Shopping
- 17. Alegro Sintra
- 18. Forum Viseu | Av. Roma
- 20. Auchan Famalicão | Av. República
- 21. Nosso Shopping Vila Real | Campo de Ourique
- 22. Alegro Sintra
- 25. Alma Shopping (manhã) | Forum Coimbra (tarde) | Colombo
- 27. MAR Shopping Matosinhos | Forum Montijo
- 28. Campus São João (manhã) | ViaCatarina Shopping (tarde) | Arena Shopping
- 29. LeiriaShopping | Forum Barreiro
- 31. Almada Forum

Junho

- 01. Braga Parque | UBBO
- 02. Glicínias Plaza
- 03. RioSul Shopping
- 05. Alegro Sintra
- 07. MAR Shopping Algarve
- 08. Nova Arcada
- 09. MaiaShopping (manhã) | Alameda Shop & Spot (tarde)
- 11. Auchan Famalicão
- 12. LeiriaShopping | Arena Shopping
- 14. Alegro Sintra
- 15. Forum Viseu | Colombo
- 16. GaiaShopping | Alverca
- 17. NorteShopping (manhã) | Shopping Cidade do Porto (tarde) | Av. República

- 18. ArrábidaShopping
- 19. Parque Nascente | Alegro Sintra
- 22. Alma Shopping (manhã) | Forum Coimbra (tarde) | Av. Roma
- 24. GuimarãesShopping | Campo de Ourique
- 25. Campus São João (manhã) | ViaCatarina Shopping (tarde)
- 26. MAR Shopping Matosinhos | Arena Shopping
- 28. Almada Forum
- 29. Nosso Shopping Vila Real | Forum Montijo
- 30. LeiriaShopping | Forum Barreiro

Valores: Testes de intolerância: 65€ cada teste
Análise de epigenética: 80€ cada teste
Showcookings*: Inscrição online em celeiro.pt/showcooking
*Inclui oferta de *goodie bag* celeiro. Consulte preços e outras informações em celeiro.pt.



ROTINA PARA CUIDADO DOS PÉS COM PRODUTOS COM MELALEUCA

Apenas **3 passos** que o ajudam a manter os pés limpos, frescos e hidratados.



1º PASSO APLICAR A SOLUÇÃO PARA UNHAS

MELALEUCA
para purificar e proteger
as unhas



2º PASSO APLICAR O BÁLSAMO PARA PÉS

MELALEUCA
para uns calcanhares
suaves, frescos e
hidratados



3º PASSO APLICAR O SPRAY PARA PÉS

MELALEUCA
para uma sensação de
frescura e desodorizante

O seu cabelo no seu melhor



A Herbatint oferece colorações capilares permanentes com uma fórmula suave, que permite uma cobertura de 100% dos cabelos brancos. Apresenta também máscaras temporárias ideais para disfarçar o crescimento dos cabelos brancos, além de uma gama completa de châmpos e amaciadores desenvolvidos para diferentes tipos de cabelo.