

Vida Celeiro

1,50€
Grátis

OSTEOPOROSE: A IMPORTÂNCIA DA PREVENÇÃO

**NÃO APRESENTA SINTOMAS
PRECOSES, O QUE LEVA
A QUE O SEU DIAGNÓSTICO
SEJA, MUITAS VEZES, TARDIO.
A MELHOR FORMA
É APOSTAR NA
SUA PREVENÇÃO.**

NUTRIÇÃO

Aliados contra a obstipação

Estratégias para
gerir os sintomas
da obstipação e
melhorar a qualidade
de vida de quem
sofre dela.

SAÚDE

Défice de vitamina D

As causas para os
níveis baixos, a sua
importância para o
organismo e como
prevenir o défice
desta vitamina.



CLICK NOS
PRODUTOS



Entrevista

**FRANCISCA
FEITEIRA**

Consultora em
literacia alimentar



Guia para um verão mais saudável

Caro(a) leitor(a),

Com o verão, chegam os dias longos e uma leveza energética característica desta estação. É a altura perfeita para rever rotinas, aproveitar mais a vida no exterior, ajustar escolhas e adotar hábitos que nos mantêm ativos e nutridos ao longo dos meses mais quentes.

Com esta edição, esperamos trazer-lhe temas que o ajudem a viver um verão mais equilibrado e consciente. Na área da nutrição, exploramos formas de perder peso com base científica, destacamos alimentos naturalmente ricos em ferro e partilhamos os melhores aliados para prevenir a obstipação, um incómodo comum nesta altura do ano. Sugestões práticas que podem fazer a diferença no dia a dia, seja para ganhar leveza, reforçar níveis de energia ou simplesmente sentir-se melhor.

No campo da saúde e bem-estar, abordamos questões que merecem atenção em todas as fases da vida: a prevenção da osteoporose e os motivos pelos quais o défice de vitamina D tem vindo a aumentar. Por outro lado, falamos-lhe de seis suplementos que ajudam a reduzir o inchaço abdominal (especialmente úteis para meses de maior calor) e como combater a retenção de líquidos.

Para finalizar, e como o verão é também sinónimo de cuidados redobrados com a pele, falamos-lhe de protetores solares naturais que protegem eficazmente, ao mesmo tempo que respeitam a pele e o ambiente.

Esperamos que goste de mais uma edição da sua revista e que esta o ajude a desfrutar da nova estação da melhor maneira.

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 e Inês Santos.

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

DEPARTAMENTO DE PUBLICIDADE Patrícia Pereira

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

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

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

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

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

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

TIRAGEM 45 000 Exemplares | DEPÓSITO LEGAL 315490/10 | PERIODICIDADE Trimestral.



08

ENTREVISTA

Francisca Feiteira

Faz parte da direção da Associação Alimentar Cidades Sustentáveis, e fala de comida nas redes sociais. Defende cantinas públicas mais sustentáveis e maior proximidade aos produtores.

10

NUTRIÇÃO

Formas de perder peso com base científica, alimentos naturalmente ricos em ferro, os melhores aliados para prevenir a obstipação e lanches para os mais novos.

24

SAÚDE E BEM-ESTAR

Prevenir a osteoporose, o défice de vitamina D, seis suplementos que ajudam a reduzir o inchaço abdominal e como combater a retenção de líquidos.



BELEZA E BOA FORMA

Protetores solares naturais que protegem eficazmente, ao mesmo tempo que respeitam a pele e o ambiente, e como potenciar o bronzado.



LIFESTYLE CELEIRO

Receitas rápidas, leves e frescas, para um verão mais saudável. Aldeias portuguesas eco-friendly para descobrir nas férias (ou ao longo do ano).



Testemunhos

Não sou capaz de passar um dia sem consumir açúcar. Mas o vosso artigo do desafio dos 7 dias sem açúcar deixou-me confiante. Vou começar já para a próxima semana.

TIAGO

Depois de ler o vosso artigo sobre como atenuar os sintomas das alergias sazonais de forma natural, tomei uma decisão: este ano, vou apostar na suplementação e na nutrição, como sugerem, para atenuar os sintomas.

ASCENSÃO

Na próxima edição, escreva-nos a contar o que procura nas lojas Celeiro e o que achou das novidades que preparámos para si.

**e-mail: apoiaocliente@celeiro.pt
www.facebook.com/celeiro.pt**

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

Nova loja Celeiro em Setúbal

Situada no Alegro Setúbal, na nova loja Celeiro vai encontrar uma seleção de produtos naturais, incluindo alimentação biológica, frutas e legumes frescos, vinhos, suplementos alimentares, cosmética natural e diversas opções para crianças e bebés. Aproveite a visita e não deixe de experimentar as deliciosas refeições no nosso espaço de bar e restaurante. Sem tempo? Descubra a nossa oferta de take-away.



Notícias



Kefir e probióticos: resultados encorajadores em distúrbios digestivos

SE SOFRE DE SINTOMAS DIGESTIVOS, COMO INCHAÇO, DESCONFORTO ABDOMINAL OU IRREGULARIDADE INTESTINAL, SAIBA COMO O KEFIR E OS PROBIÓTICOS PODEM AJUDÁ-LO.

Uma revisão integrativa, publicada em 2025, analisou ensaios clínicos randomizados de 2024 focados na eficácia dos probióticos presentes no kefir, uma bebida fermentada tradicional à base de leite ou alternativas vegetais. Os autores observaram que, em vários estudos, o consumo regular de kefir esteve associado a melhorias em sintomas digestivos, como inchaço, desconforto abdominal e irregularidade intestinal, sobretudo em pessoas com queixas funcionais leves, mas sem doença orgânica grave.

Em alguns ensaios, o kefir também contribuiu para uma maior diversidade da microbiota intestinal e para a redução de marcadores inflamatórios de baixo grau, sugerindo um potencial papel na modulação do eixo intestino-imunidade. A revisão sublinha que os benefícios estão dependentes da qualidade, da dose e da duração do consumo, mas, no geral, o kefir mostrou um bom perfil de segurança, sendo bem tolerado pela maioria dos participantes.



Beyond Meat

NOVA IMAGEM E NOVOS PRODUTOS

A Beyond Meat renova a sua imagem e apresenta os novos tenders vegetais como novidade, reforçando a sua gama diversificada de produtos plant-based.

PVP: DESDE €5,19

Lammsbräu

CERVEJA BIOLÓGICA SEM GLÚTEN

Descubra uma nova forma de brindar, com as cervejas biológicas Lammsbräu, com opções sem glúten e sem álcool.

PVP: DESDE €2,49



Hey Kay

BEBIDAS FUNCIONAIS

Experimente as bebidas funcionais biológicas, Hey Kay, que combinam infusões botânicas, adaptogénios e ingredientes naturais.

PVP: €2,55



Haut-Ségala

ÓLEOS NATURAIS

A Haut-Ségala oferece uma experiência de cuidado única, com óleos naturais que nutrem profundamente a pele e os cabelos. Cada aplicação promove hidratação, suavidade e um brilho saudável, tornando a sua rotina de beleza mais prazerosa e eficaz. Ideal para todos os tipos de pele.

PVP: DESDE €10,29



SALTE

REPONHA O QUE O CORPO PERDE

Os produtos Salte fornecem eletrólitos essenciais para uma hidratação eficaz e equilibrada. Eletrólitos com diferentes sabores: neutro, laranja, limão, maçã e morango.

PVP: €34,90



Yogi

NOVA GAMA

Descubra a nova gama Yogi Cold Brew, infusões frias desenvolvidas para uma "hora do chá" moderna: refrescante, funcional e à base de plantas. A nova forma de apreciar chá, concebido para ser preparado com água fria.

PVP: €4,09

Nordic Naturals

MAIS ENERGIA



Para uma energia e um bem-estar em perfeita sinergia, descubra o suplemento alimentar

Ultimate Omega + CoQ10, da Nordic Naturals, para o seu cuidado diário.

PVP: €56,29

Alimentos que previnem o envelhecimento da pele

QUANDO PENSAMOS EM PELE JOVEM, A PRIMEIRA IMAGEM QUE VEM À CABEÇA SÃO CREMES, SÉRUNS E PROTETORES SOLARES. MAS O QUE COLOCAMOS NO PRATO É TÃO IMPORTANTE QUANTO O QUE APLICAMOS NO ROSTO.

Antioxidantes, gorduras saudáveis e vitaminas ajudam a proteger as células contra os radicais livres, a reforçar o colagénio e a manter a barreira cutânea mais resistente ao sol, poluição e stresse. Em conjunto com uma hidratação adequada e proteção solar diária, conheça cinco alimentos que vale a pena pôr no menu de verão, para nutrir a pele a partir do interior.



1. Frutos vermelhos: escudo antioxidante

Morangos, framboesas, mirtilos e amoras são pequenos, coloridos e altamente concentrados em vitamina C, antocia-

ninas e outros antioxidantes que neutralizam os radicais livres e ajudam a prevenir o envelhecimento precoce da pele. Estes compostos estão ligados a uma melhor proteção contra os danos causados pelo sol, um fator fulcral no aparecimento de rugas e perda de firmeza. Estes frutos são perfeitos para o verão: consumidos frescos, em saladas de fruta, smoothies ou como topping de iogurte ao pequeno-almoço.



2. Tomate: licopeno contra o foto-envelhecimento

O tomate é uma das melhores fontes de licopeno, um antioxidante associado à proteção da pele

contra os raios UV e ao atraso no aparecimento de rugas e manchas. Não substitui o protetor solar, mas o consumo regular de tomate e derivados (como molho de tomate) contribui para reforçar as defesas da pele contra o fotoenvelhecimento. No verão, apostar em saladas com tomate maduro, gaspacho ou bruschettas é uma forma prática e saborosa de aumentar a ingestão de licopeno.

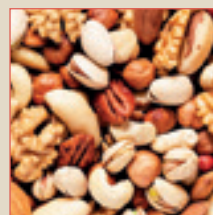


3. Abacate: gorduras boas para uma pele mais preenchida

O abacate combina gorduras monoinsaturadas com vitaminas C e E, nutrientes que ajudam

a manter a pele mais flexível e hidratada. As gorduras saudáveis reforçam a barreira lipídica,

reduzindo a perda de água transepidérmica, enquanto os antioxidantes contribuem para proteger o colagénio e a elastina do stresse oxidativo. O abacate funciona bem em tostas, saladas, bowls ou até como base cremosa de smoothies, trazendo saciedade e benefícios extra para a pele.



4. Nozes e outros frutos de casca rija: vitamina E e ómega-3

Nozes, amêndoas e outros oleaginosos são fontes de vitamina E, ácidos gordos ómega-3

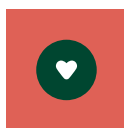
e minerais com ação antioxidante, como o selénio, que ajudam a proteger a pele de danos oxidativos e de algumas inflamações. A vitamina E atua como um escudo contra a peroxidação lipídica das membranas celulares, enquanto os ómega-3 contribuem para uma pele mais macia e hidratada. Uma pequena porção diária, como snack ou topping de iogurtes, papas ou saladas, é suficiente para beneficiar destes nutrientes sem excessos calóricos.



5. Peixes gordos: aliados da firmeza

Os peixes gordos, em especial o salmão, fornecem quantidades relevantes de ácidos gordos ómega-3 e

proteína de alta qualidade, fundamentais para manter a pele hidratada, com melhor elasticidade e menor tendência à inflamação. Os ómega-3 ajudam a preservar a barreira cutânea, enquanto a proteína é essencial para a síntese de colagénio, estruturalmente importante para a firmeza da pele. Em dias quentes, as versões grelhadas ou em saladas frias de salmão podem ser uma forma prática de incorporar este alimento na rotina semanal.



Multivitaminas e minerais: o que mostram os dados mais recentes

SUPLEMENTOS À BASE DE MULTIVITAMINAS E MINERAIS PODEM AJUDAR A MELHORAR A SUA SAÚDE E BEM-ESTAR.

Um documento de síntese publicado em 2025 analisou o papel dos suplementos de multivitaminas e minerais na saúde em geral, especialmente em adultos de meia-idade e seniores, num contexto de dieta frequentemente pobre em micronutrientes. Os autores compilaram resultados de ensaios clínicos e grandes estudos observacionais, concluindo que o uso regular deste tipo de suplementos pode ajudar a reduzir défices de vitaminas e minerais essenciais, melhorar a perceção de energia, imunidade e bem-estar global, e apoiar a função cognitiva, sobretudo em populações com dietas desequilibradas.

Os dados sugerem que a suplementação parece particularmente relevante em pessoas com mais de 50 anos, em que a absorção de nutrientes diminui e a toma de medicamentos é mais frequente, desde que as doses se mantenham dentro dos limites seguros estabelecidos. Em inquéritos incluídos nesta análise, muitos utilizadores de multivitaminas relatam sentir menos episódios de cansaço e doença ao longo do ano, vendo o suplemento como um apoio nutricional, sem esquecer a importância de uma alimentação rica em frutas, legumes, leguminosas, cereais integrais e gorduras saudáveis.



Vida Celeiro

NOVAS REFERÊNCIAS DE SUPLEMENTOS

A gama de suplementos Vida Celeiro continua a crescer. Com combinações criteriosas de ingredientes reconhecidos pela sua utilização em rotinas de bem-estar, a marca lança mais cinco referências, em comprimidos: L-Triptofano, Passiflora, N-Acetilcisteína (NAC), Berberina e Creatina. Com fórmulas pensadas ingrediente a ingrediente, tendo em conta a sua biodisponibilidade e cumprindo padrões internos de qualidade e segurança.

PVP: DISPONÍVEL SOB CONSULTA



Vida Celeiro

BÁLSAMO VEGAN PARA PÉS

A gama de cosmética Vida Celeiro continua a surpreender. Desta vez, junta-se à família o bálsamo para pés. Vegan e com 100% de ingredientes de origem biológica, como manteiga de cacau, óleo de rícino, azeite português e hortelã-pimenta, este bálsamo é indicado para revitalizar os pés cansados.

PVP: €9,99



Vitargo

PARA ATLETAS DE ALTA PERFORMANCE

Produtos em pó e em barras, para atletas de alta performance, que fornecem energia rápida e otimizam a recuperação durante treinos e competições.

PVP: DESDE: €2,69



Cattier

GEL DE HIGIENE ÍNTIMA PARA MENINAS

Este novo produto da Cattier foi concebido especialmente para a zona íntima das meninas dos 3 anos até à puberdade. Esta espuma de limpeza limpa suavemente, ajuda a acalmar as sensações de desconforto e previne irritações. Isto tudo respeitando o pH da área íntima. Sem fragrância.

PVP: €7,99



Tal como o Celeiro, também pode fazer parte de uma Comunidade de Energia da Greenvolt, a bem do planeta. Inscreva-se através deste QR Code.

Fazemos parte de uma comunidade de energia

No âmbito da parceria com a Greenvolt Comunidades, 21 lojas Celeiro já integram Comunidades de Energia, passando a consumir eletricidade de origem renovável, produzida localmente, e a um custo mais baixo. Este modelo permite às lojas reduzirem a sua fatura de eletricidade, ao mesmo tempo que diminuem a sua pegada ambiental, pois passam a consumir energia solar sem ter de instalar painéis.

Qualquer pessoa pode aderir a uma Comunidade de Energia, para consumir ener-

gia limpa e mais barata em sua casa, sem necessidade de instalar painéis solares, sem fidelização e sem custos de adesão, quer seja em casa ou na própria empresa. Ao participar, os consumidores beneficiam de energia renovável mais acessível e contribuem ativamente para um futuro mais sustentável. Tal como o Celeiro, pode fazer parte de uma Comunidade e transformar a forma como consome energia – com impacto positivo no planeta e na sua fatura. O primeiro passo é inscrever-se no website da Greenvolt Comunidades.



Nutricap

IMAGEM E FÓRMULA RENOVADAS

A Nutricap apresenta uma nova imagem e, com ela, a nova fórmula para um cuidado do cabelo ainda mais completo.

PVP: DESDE €11,90



Eco Flopp

LIMPEZA MAIS NATURAL

A Eco Flopp disponibiliza soluções de limpeza ecológicas para máquinas da roupa, loiça e chão, com eficácia e respeito pelo ambiente. Descubra a gama nas lojas da marca e em celeiro.pt.

PVP: DESDE €3,99



Vida Celeiro

CREATINA TOP

A nova Creatina Vida Celeiro já está no top de vendas da categoria de desportistas. 100% creatina monohidratada em pó, para ajudar no desempenho físico. Com sabor neutro.

PVP: €15,99

Barómetro

→ Top 5

OS ELEITOS DA ESTAÇÃO

1



Probiotics once daily women
GARDEN OF LIFE
30 cápsulas vegetais

2



Crema de legumes
VIDA CELEIRO · 400 g

3



Gel aloé vera bio
DR. ORGANIC · 200 ml

4

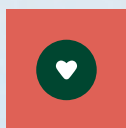


Champô argão bio
DR. ORGANIC · 265 ml

5



Bálsamo branco
TIGER BALM · 19 g



FRANCISCA FEITEIRA

*“Escolher o que
comemos é um
enorme privilégio”*

FAZ PARTE DA DIREÇÃO DA ASSOCIAÇÃO ALIMENTAR CIDADES SUSTENTÁVEIS, E FALA DE COMIDA NAS REDES SOCIAIS. DEFENDE CANTINAS PÚBLICAS MAIS SUSTENTÁVEIS E MAIOR PROXIMIDADE AOS PRODUTORES.

Nas redes sociais, Francisca Feiteira diz querer ajudar as pessoas a ter “uma melhor relação com a comida”, sendo hoje uma das vozes mais ativas na defesa de uma alimentação sustentável. Faz parte da direção da Associação Alimentar Cidades Sustentáveis e tem o seu próprio projeto de literacia alimentar. Já foi vegetariana, uma opção que abandonou, o que, afirma, lhe trouxe “mais liberdade na relação com a comida, sem perder a consciência que o tema exige”.

O INÍCIO

Foi em Arouca, com os avós, que começou a formar o seu olhar sobre a alimentação: “A matança do porco, o dia de cozer a broa, o cabrito assado no forno a lenha, a noção de que, para fazermos uma canja, era preciso matar uma galinha... Aquilo que comemos é profundamente influenciado pelo sistema alimentar que nos envolve, e todas essas teias, da produção ao consumo, despertavam-me uma enorme curiosidade.”

O PAPEL DA POLÍTICA NA ALIMENTAÇÃO

Consciente do privilégio de que a escolha do que comemos representa, defende que as decisões que impulsionam a mudança não podem recair apenas nas pessoas, mas sim nos organismos políticos: “Uma fatia da população sabe muito sobre os impactos nutricionais dos ali-

mentos, e outra parcela não se pode dar ao luxo de pensar nisso. Estas realidades coexistem. Acho que falta tranquilidade em relação ao ato de comer e a hábitos verdadeiramente saudáveis que sejam facilmente implementados por todos. Comer bem não é difícil, mas é preciso ter acesso a alimentos de qualidade e ter tempo para cozinhar.”

COMIDA É MAIS DO QUE NUTRIENTES

Sobre tendências alimentares, critica a divisão entre comida “boa” e “má”: “Comida é comida. Quando retiramos os ultra-processados do dia a dia, há espaço para tudo, com equilíbrio. Deveríamos pensar noutras esferas, como a importância de comermos à mesa, em conjunto. Falamos pouco sobre o conjunto de comportamentos e rituais que acompanham a refeição. A comida reflete a nossa história, o ambiente onde vivemos e a sociedade que construímos.” Para quem quer aprofundar o tema, recomenda “O Dilema do Omnívoro”, de Michael Pollan, um livro que, diz, “passa a mensagem de que precisamos de uma mudança no sistema alimentar e não de uma nova dieta”. ❤

→ Top 10 artigos Celeiro

- 01 • Bebida de amêndoa VIDA CELEIRO
- 02 • Chocolate preto com flor de sal VIDA CELEIRO
- 03 • Manteiga de amêndoa VIDA CELEIRO
- 04 • Manteiga de amendoim VIDA CELEIRO
- 05 • Granola THE BEGGININGS
- 06 • Óleo de sésamo tostado CLEARSRING
- 07 • Vinagre de maçã NATUREFOODS
- 08 • Barrinhas RAW BITE
- 09 • Miso branco CLEARSRING
- 10 • Iogurte grego YONEST



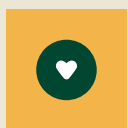
O SABOR DO VERÃO, 100% VEGETAL

GELADOS ITALIANOS DE ORIGEM VEGETAL
QUE CONQUISTAM PELO SABOR



CONHEÇA A GAMA DE GELADOS NATURATTIVA
À BASE DE SOJA, COCO OU ARROZ





Perder peso

TENDO EM CONTA EVIDÊNCIA CIENTÍFICA

Perder uns quilos de forma eficaz não depende de soluções milagrosas, mas de compreender como o corpo regula o apetite, o metabolismo e o armazenamento de gordura.

Com a chegada do verão, é normal querer cuidar do corpo e sentir-se mais confiante. Entre promessas de resultados rápidos e dietas virais, é fácil cair em soluções extremas que raramente se revelam sustentáveis a longo prazo. Mais do que focar apenas nos números da balança, o objetivo deve ser melhorar a saúde metabólica, preservar a massa muscular e manter níveis de energia estáveis ao longo do dia. Pequenas escolhas consistentes fazem toda a diferença e ajudam a transformar mudanças temporárias em hábitos duradouros.

O PRINCÍPIO BASE

Perder peso depende, acima de tudo, de consumir ligeiramente menos calorias do que o corpo gasta. Isto consegue-se com pequenas

TOME NOTA!

PERDER PESO DE FORMA SUSTENTÁVEL É UM PROCESSO GRADUAL, CONSTRUÍDO ATRAVÉS DE ESCOLHAS CONSISTENTES.



reduções consistentes e escolhas alimentares equilibradas. Privilegie:

- ➔ **Hortícolas variados:** Ricos em fibras e micronutrientes, ajudam a manter a saciedade e apoiam o metabolismo;
- ➔ **Frutas com casca:** Fornecem fibras e antioxidantes que protegem o organismo;
- ➔ **Proteínas magras:** Peixe, ovos, iogurte natural, tofu e leguminosas ajudam a preservar a massa muscular e prolongam a saciedade;
- ➔ **Cereais integrais:** Libertam energia lentamente, ajudando a controlar a glicemia e a evitar picos de fome;
- ➔ **Hidratação estratégica:** Beber água antes das refeições pode reduzir a ingestão calórica sem esforço;
- ➔ **Snacks inteligentes:** Nozes ou sementes ajudam a controlar a fome entre as refeições, evitando excessos.

GLP-1: A NOVA TENDÊNCIA

Nos últimos anos, é cada vez mais reconhecido o papel do GLP-1, uma hormona produzida no intestino que regula o apetite. Esta hormona influencia o apetite através de vários mecanismos:

- ➔ **Cérebro:** Aumenta a sensação de saciedade;
- ➔ **Estômago:** Retarda o esvaziamento gástrico, prolongando a sensação de se estar “cheio”;
- ➔ **Pâncreas:** Melhora a resposta da insulina e ajuda a controlar a glicose no sangue. Medicamentos como o Ozempic

Além de uma alimentação equilibrada, existem alguns nutrientes e compostos presentes em alimentos e plantas que auxiliam no controlo do peso, contribuindo para um metabolismo mais equilibrado e um maior bem-estar.

imitam a ação do GLP-1 e podem reduzir o apetite. Mas, mesmo sem medicação, é possível estimular naturalmente a libertação do GLP-1 através da alimentação, criando um efeito mais gradual e sustentável ao longo do tempo.

COMPOSTOS QUE PODEM APOIAR O METABOLISMO

Além de manter uma alimentação equilibrada, alguns nutrientes e compostos presentes em alimentos e plantas têm sido estudados pelo seu potencial papel no controlo do peso. Quando integrados num estilo de vida saudável, podem contribuir para um metabolismo mais equilibrado e ajudar na gestão do peso corporal:

- ➔ **Crómio:** Mineral essencial envolvido no metabolismo da glicose. Pode ajudar a manter níveis de açúcar no sangue estáveis e reduzir os desejos por açúcar ao longo do dia;
- ➔ **CLA (Ácido Linoleico Conjugado):** Ácido gordo presente em pequenas quantidades em alimentos de origem

COMO ESTIMULAR A SACIEDADE DE FORMA NATURAL

ALGUNS NUTRIENTES AJUDAM O ORGANISMO A LIBERTAR HORMONAS DE SACIEDADE, COMO O GLP-1, CONTRIBUINDO PARA UM MELHOR CONTROLO DO APETITE E DA INGESTÃO ALIMENTAR:

- ➔ **Fibras solúveis:** Presentes na aveia, leguminosas e sementes de chia ou linhaça. Ao absorver água, formam um gel no estômago que abranda a digestão e prolonga a sensação de saciedade. O glucomanano, por exemplo, é uma fibra natural obtida da raiz de konjac, conhecida pela sua elevada capacidade de absorver água, aumentando o volume no estômago e ajudando a reduzir a ingestão alimentar;
- ➔ **Refeições equilibradas:** Combinar fibras, proteínas e gorduras saudáveis ajuda a retardar o esvaziamento gástrico e a manter níveis de energia mais estáveis;
- ➔ **Controlar picos de fome:** Alguns alimentos, como a canela, podem contribuir para uma maior estabilidade da glicemia, ajudando indiretamente no controlo do apetite.

animal, que pode contribuir para a redução gradual da massa gorda;

- ➔ **Café verde:** Obtido a partir de grãos de café não torrados, rico em ácidos clorogénicos, pode modular a absorção de glicose e o metabolismo dos hidratos de carbono;

As nossas sugestões



**Drenante
VIDA CELEIRO**
500 ml
PVP: BREVEAMENTE DISPONÍVEL
Suplemento alimentar



**Complexo termogénico
SOLGAR**
60 cápsulas
PVP: €33,84
Suplemento alimentar



**CLA
VIDA CELEIRO**
60 cápsulas
PVP: €13,99
Suplemento alimentar



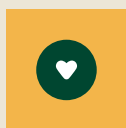
**Picolinato de crómio
NOW**
100 cápsulas
PVP: €12,12
Suplemento alimentar



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



**Konjac biológico
tipo esparguete
SLENDIER**
400 g
PVP: €3,14



- **Canela:** Especiaria que ajuda a manter a glicemia estável e apoia a sensibilidade à insulina;
- **Berberina:** Composto vegetal que pode contribuir para uma melhor regulação do metabolismo da glicose e lípidos.

COMPOSTOS COM EFEITO TERMOGÊNICO

Alguns compostos naturais podem estimular ligeiramente o metabolismo, ajudando o corpo a gastar eficientemente energia:

- **Cafeína:** Presente no café e no chá preto, pode aumentar temporariamente o gasto energético e favorecer a utilização de gordura como fonte de energia, especialmente durante a atividade física;
- **Catequinas do chá verde:** Antioxidantes que atuam sinergicamente com a cafeína, potenciando a oxidação de gorduras e o metabolismo energético;
- **Extratos naturais de plantas,** como guaraná ou framboesa, podem contribuir para o aumento do gasto calórico.

PLANTAS PARA REDUZIR A RETENÇÃO HÍDRICA

Nem todas as estratégias de controlo de peso passam pela redução de gordura corporal. Reduzir o inchaço e a retenção de líquidos é também essencial. Nesse sentido, algumas plantas podem ajudar, contribuindo para uma sensação de maior leveza:

- **Alcachofra:** Estimula a produção de biliar, auxiliando a digestão das gorduras e apoiando a função hepática;
- **Dente-de-leão:** Efeito diurético suave, favorece a eliminação de líquidos acumulados.

SABIA QUE...

A mastigação influencia a saciedade?

Comer devagar e mastigar bem os alimentos dá tempo ao organismo para libertar hormonas de saciedade, como o GLP-1, ajudando a evitar excessos alimentares.



LEMBRE-SE!

PARA PERDER PESO, MAIS DO QUE RESTRINGIR A ALIMENTAÇÃO, O OBJETIVO É FAZER ESCOLHAS QUE NUTREM O CORPO E AJUDAM A MANTER A SACIEDADE AO LONGO DO DIA.

CURIOSIDADE



A falta de sono pode aumentar o apetite.

Dormir pouco altera o equilíbrio entre duas hormonas importantes: a grelina (que estimula a fome) e a leptina (que promove a saciedade), podendo levar a maior ingestão calórica ao longo do dia.

HÁBITOS QUE FAZEM A DIFERENÇA

Alguns hábitos diários têm impacto direto na forma como o organismo regula o apetite e o metabolismo:

- **Sono adequado:** Dormir entre 7 e 9 horas por noite ajuda a equilibrar hormonas relacionadas com a fome e saciedade;
- **Exercício regular:** Combinar treino cardiovascular com treino de força ajuda a preservar a massa muscular e a aumentar o gasto energético;
- **Gestão do stress:** Níveis elevados de stress podem aumentar o apetite e favorecer a acumulação de gordura abdominal;
- **Regularidade nas refeições:** Manter horários consistentes evita picos de fome e promove uma digestão eficiente.

PEQUENOS HÁBITOS, GRANDES RESULTADOS

Perder peso de forma sustentável é um processo gradual, construído através de escolhas consistentes ao longo do tempo. Pequenos ajustes consistentes – como um ligeiro défice calórico, refeições ricas em fibra e proteína, hidratação adequada, atividade física regular e sono de qualidade – constituem a base para resultados duradouros.

Mais do que procurar soluções rápidas, o verdadeiro objetivo deve ser construir hábitos que promovam a saúde metabólica, equilíbrio e bem-estar a longo prazo. ♥

Nem todas as estratégias de controlo de peso passam pela redução de gordura corporal. Reduzir o inchaço e a retenção de líquidos é também essencial, para uma maior leveza.

noVell

Café biológico

Grão | Moído | Cápsulas*



compatíveis com
máquinas Nespresso*

*cápsulas compostáveis obtidas a partir de substâncias renováveis.
Todos os componentes da embalagem (saco, válvula, tintas e aditivos) são compostáveis.



ESPECIAL CRIANÇAS

Lanches saudáveis para os mais pequenos



Sem alimentos processados, mas cheios de sabor, eis algumas ideias para lanches nutritivos para os mais pequenos.

Na infância, os lanches têm um papel fundamental: fornecem energia, apoiam o crescimento e evitam longos períodos de jejum que podem influenciar o humor, a concentração e o rendimento escolar. Estima-se que cerca de 25% da ingestão energética diária das crianças provenha destas refeições intermédias, o que reforça a importância da sua qualidade nutricional.

Apesar disso, muitas lancheiras continuam dominadas por produtos ultraprocessados, ricos em açúcar, sal, gorduras saturadas e aditivos, mas pobres em nutrientes essenciais. A boa notícia é que preparar lanches simples, nutritivos e apelativos é mais fácil, e até mais económico, do que parece.

PORQUE EVITAR ULTRAPROCESSADOS?

Os alimentos ultraprocessados tendem a apresentar elevada densidade energética e baixo valor nutricional, contribuindo para preferências alimentares menos equilibradas desde cedo. A exposição frequente a sabores muito doces ou salgados condiciona o paladar da criança e pode dificultar, no futuro, a aceitação de alimentos mais simples.

O QUE DEVE CONTER UM LANCHE EQUILIBRADO?

Um lanche nutritivo não precisa de ser complexo. Idealmente, deve combinar:

→ **Hidratos de carbono de qualidade:** São a principal fonte de energia para o

organismo e fundamentais para o bom funcionamento do cérebro, apoiando a concentração e o desempenho escolar.

ONDE ENCONTRAR Fruta, pão integral ou aveia;

→ **Proteína:** Contribui para o crescimento e reparação dos tecidos, aumenta a saciedade e ajuda a manter níveis de energia mais estáveis ao longo do dia.

ONDE ENCONTRAR Iogurte natural, queijo, ovo ou leguminosas;

→ **Gorduras saudáveis:** Importantes para o desenvolvimento do sistema nervoso, absorção de vitaminas lipossolúveis e fornecimento de energia.

ONDE ENCONTRAR Frutos oleaginosos ou abacate;

→ **Fibra:** Essencial para a saúde digestiva, regulação do apetite e equilíbrio da glicemia.

ONDE ENCONTRAR Fruta, hortícolas e cereais integrais;

25%

ESTIMA-SE QUE CERCA DE 25% DA INGESTÃO ENERGÉTICA DIÁRIA DAS CRIANÇAS PROVENHA DE REFEIÇÕES INTERMÉDIAS, O QUE REFORÇA A IMPORTÂNCIA DA SUA QUALIDADE NUTRICIONAL.

IDEIAS PRÁTICAS PARA O DIA A DIA

- IOGURTE NATURAL COM FRUTA FRESCA, SEMENTES OU FRUTOS SECOS;
- PÃO INTEGRAL COM QUEIJO, HÚMUS OU PASTA DE FRUTOS SECOS;
- OVOS COZIDOS OU PEQUENAS OMELETES;
- PALITOS DE CENOURA, PEPINO OU TOMATE CHERRY;
- MUFFINS DE FRUTA SEM AÇÚCAR ADICIONADO OU PANQUECAS CASEIRAS (ver receita de panqueca simples)



Para crianças mais pequenas, vegetais cozidos e macios, como cenoura, courgette ou batata-doce também podem ser boas opções.

→ **Fontes de cálcio:** Fundamentais para o crescimento ósseo e dentário, especialmente numa fase em que as necessidades deste mineral são elevadas.

ONDE ENCONTRAR: Leite, iogurte ou queijo.

AÇÚCAR ESCONDIDO: O QUE LER NOS RÓTULOS

Alguns produtos práticos para o dia a dia, como cereais de pequeno-almoço, bolachas ou snacks, podem variar bastante na sua composição nutricional. Por isso, mais do que excluir categorias de alimentos, é importante saber interpretar a informação disponível no rótulo.

A lista de ingredientes surge por ordem decrescente de quantidade. Idealmente, deve ser simples e relativamente curta, com ingredientes reconhecíveis. Comparar a quantidade de açúcares por

100 gramas entre produtos semelhantes pode também ajudar a fazer escolhas mais informadas.

Optar por iogurte natural ou cereais integrais sem adição de açúcar e acrescentar fruta fresca, canela ou frutos oleaginosos em casa é uma estratégia simples que permite controlar melhor a quantidade de açúcar e educar o paladar para sabores menos intensos e mais equilibrados.

ORGANIZAÇÃO

Planear os lanches com antecedência reduz o stresse das rotinas

RECEITA DE PANQUECAS SIMPLES

Ingredientes

- Trigo-sarraceno descascado bio – Vida Celeiro (150 g)
- Sementes de chia bio – Vida Celeiro (10 g)
- Clara de ovo líquida pasteurizada – Vida Celeiro (150 ml)
- Farinha de aveia bio – Vida Celeiro (10 g)
- Banana (1)
- Canela q.b.
- Água (200 ml)

Preparação

- Triture o trigo-sarraceno até obter uma farinha fina;
- Numa taça, misture o trigo-sarraceno moído com a farinha de aveia, as sementes de chia e a canela;
- À parte, bata ligeiramente as claras até ficarem espumosas e adicione a banana previamente esmagada;
- Junte os ingredientes líquidos aos secos e envolva bem até obter uma massa homogênea, acrescentando a água gradualmente até atingir a consistência desejada;
- Aqueça uma frigideira antiaderente e coloque pequenas porções da massa;
- Quando surgirem bolhas à superfície, vire as panquecas e deixe cozinhar do outro lado até ficarem douradas;
- Sirva simples ou com fruta fresca.

DICA

A CHAVE ESTÁ NA CONVENIÊNCIA: QUANDO OS ALIMENTOS ESTÃO PREPARADOS E ACESSÍVEIS, É MUITO MAIS FÁCIL EVITAR RECORRER A PRODUTOS EMBALADOS.

familiares e melhora a qualidade nutricional. Preparações simples podem ser feitas em maior quantidade e conservadas no frigorífico ou congelador, garantindo alternativas equilibradas mesmo em dias mais exigentes.

O PAPEL DOS PAIS

O exemplo continua a ser uma das ferramentas mais poderosas na educação alimentar. Envolver as crianças na preparação dos lanches e estabelecer limites claros, evitando negociações constantes, contribui para uma relação mais saudável com a alimentação. Não é necessário eliminar totalmente todos os produtos embalados, mas é importante que a base da alimentação seja composta por alimentos reais, pouco processados e nutricionalmente ricos. Pequenas escolhas consistentes no dia a dia têm um impacto significativo na saúde futura.

Promover lanches saudáveis desde cedo é investir não apenas no crescimento físico das crianças, mas também na sua educação alimentar, autonomia e bem-estar. Hábitos que podem acompanhar toda a vida. ♥

As nossas sugestões



Saqueta de iogurte e frutos bio
HOLLE
85 g
PVP: €1,79



Pequeno Buda bio sem glúten
ISWARI
400 g
PVP: €8,49



Papa muesli aveia bio mango morning
HOLLE
200 g
PVP: €4,99



Manteiga de amendoim bio
VIDA CELEIRO
230 g
PVP: €2,79



ALIMENTOS RICOS EM FERRO

Essencial para o correto funcionamento do organismo, o ferro tem um papel preponderante, sobretudo, no que à energia diz respeito. Saiba onde o encontrar através da alimentação.

O ferro é um mineral essencial presente em diversos alimentos, e que desempenha funções vitais no organismo. Sem níveis adequados de ferro, o corpo não consegue garantir a manutenção da energia, vitalidade e bem-estar. Será que está a incluir os alimentos certos na sua alimentação diária?

FERRO: AS FUNÇÕES

Uma das funções mais importantes do ferro é o seu papel estrutural na hemoglobina, a proteína dos glóbulos vermelhos responsável pelo transporte de oxigénio dos pulmões para os tecidos. Este mineral é igualmente fundamental para o funcionamento muscular (através da

FONTES DE FERRO

(mg de ferro/100 g alimento)

HEME



Fígado de porco **18,7** mg

Fígado de frango **9,5** mg

Fígado de vaca **9,4** mg

Ostras **7,8** mg

Ovos **5,5** mg

Coração de frango **6,0** mg

Polvo **5,3** mg

Rins de frango **5,2** mg

Mexilhões **5,0** mg

Sardinhas **2,9** mg

Bife de vaca **2,8** mg

Carne de vaca **2,3** mg

Salsicha **1,3** mg

Carnes de aves **0,5** mg

NÃO-HEME



Cacau em pó **36,0** mg

Spirulina **28,5** mg

Soja **15,7** mg

Lentilhas **11,8** mg

Sementes de abóbora **8,8** mg

Pistachos **6,8** mg

Feijão **6,5** mg

Grão-de-bico **6,1** mg

Aveia **5,5** mg

Sementes de girassol **5,1** mg

Damasco seco **4,1** mg

Tofu **2,9** mg

Espinafres **2,7** mg

Brócolos **0,8** mg

mioglobina, que armazena oxigénio no músculo) e participa em processos relacionados com a função cognitiva, o sistema imunitário e a produção de algumas hormonas.

DIFERENTES TIPOS DE FERRO

Existem dois tipos de ferro na alimentação:

→ **Ferro heme:** Presente nos alimentos de origem animal, é geralmente mais bem absorvido pelo organismo;

→ **Ferro não-heme:** Encontra-se sobretudo nos alimentos de origem vegetal, sendo a sua absorção mais variável. Para otimizar a sua absorção, é aconselhável associar estes alimentos a fontes de vitamina C, como citrinos, kiwi ou pimentos, que ajudam a torná-lo mais biodisponível.

As nossas sugestões



Ferro 20 Mg SOLGAR
90 cápsulas
PVP: €11,19
Suplemento alimentar



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



Ionic ferro líquido concentrado KIKI HEALTH
50 ml
PVP: €28,99
Suplemento alimentar



Fígado bovino DENSE
180 cápsulas
PVP: €49,99
Suplemento alimentar

SINTOMAS DE DÉFICE DE FERRO

➤ Fadiga persistente e falta de energia

➤ Fraqueza muscular

➤ Dificuldades de concentração e menor rendimento cognitivo

➤ Palidez da pele e das mucosas

➤ Sensação de frio ou dificuldade em manter a temperatura corporal

➤ Queda de cabelo e unhas frágeis

➤ Maior suscetibilidade a infeções

➤ Falta de ar ou cansaço ao esforço

SUPLEMENTOS DE FERRO

Em caso de anemia por défice de ferro, é conveniente avaliar com um médico ou outro profissional de saúde a necessidade de suplementação. Algumas fórmulas de ferro podem causar alguns sintomas de desconforto intestinal, como obstipação ou cólicas, em pessoas mais sensíveis. Nestes casos, o bisglicinato de ferro costuma ser uma opção mais adequada, uma vez que é mais suave para o intestino, sendo também uma fórmula bem absorvida. ♥

Água de coco suave e refrescante!

biológico

sem
açúcares
adicionados

baixo
em
calorias



*contém açúcares naturalmente presentes



OBSTIPAÇÃO: *os melhores aliados para a prevenção*

É mais comum nas mulheres, podendo trazer mal-estar. Mas há estratégias que ajudam a gerir os sintomas da obstipação e a melhorar a qualidade de vida de quem sofre dela.



A obstipação crónica é caracterizada por evacuações pouco frequentes (menos de três por semana) e/ou sintomas como esforço, sensação de evacuação incompleta e fezes duras. Pode afetar até 20% da população, sendo mais comum nas mulheres e com o avançar da idade. A Organização Mundial de Gastroenterologia (OMG) publicou, no ano passado, novas orientações para a gestão dos sintomas e para a melhoria da qualidade de vida da pessoa com obstipação crónica. Descubra algumas estratégias que pode começar a aplicar já hoje.

ATENÇÃO!

O CONSUMO EXCESSIVO DE CAFEÍNA E DE BEBIDAS ALCOÓLICAS PODE ATRASAR O TRÂNSITO INTESTINAL.

AS CAUSAS

A obstipação crónica resulta de uma multiplicidade de fatores. Pode dever-se a alterações motoras ou neuromusculares do cólon, assim como à coordenação retal e anal, microbiota intestinal e falha de coordenação entre esforço abdominal e relaxamento anal. Noutros casos, a obstipação pode ser secundária como consequência da toma de deter-

minados tipos de medicamentos, doenças metabólicas, neurológicas ou causas estruturais.

ESTRATÉGIA PARA ALIVIAR OS SINTOMAS → *Aumentar o consumo de fibra*

O consumo de alimentos ricos em fibra assume um papel fundamental na melhoria ou prevenção dos sintomas de obstipação. A fibra pode atuar de

Sabia que... As estirpes de probióticos que podem ser mais interessantes em contextos de obstipação são o Lactobacillus rhamnosus, o Lactobacillus reuteri e o Bifidobacterium lactis?

formas diferentes no intestino, podendo ser classificada, por isso mesmo, como solúvel, insolúvel e fermentável.

→ **Hidratação**

Ao aumentar a ingestão de fibra, é essencial beber água suficiente. A fibra insolúvel, especialmente indicada em obstipação crónica, precisa de água para exercer a sua ação. Recomenda-se ingerir 1,5 a 2 litros de água por dia, garantindo que cada dose de fibra seja acompanhada por 200 a 250 mililitros de água.

→ **Suplementação alimentar**

Quando as medidas alimentares não são suficientes, a suplementação alimentar constitui uma abordagem complementar de primeira linha para a melhoria dos sintomas de obstipação crónica:

PSÍLIO Derivado da casca das sementes da planta *Plantago ovata*, contribui para aumentar a água nas fezes e facilitar o trânsito intestinal. Favorece também alterações na microbiota intestinal. Recomenda-se uma ingestão inicial de 14 gramas por dia;

SENE Trata-se da planta *Cassia angustifolia* cuja vagem (fruto) ou folha apresenta um efeito estimulante sobre os movimentos intestinais, devido à sua riqueza em senosídeos e flavonoides. Pode ainda apresentar uma ação positiva sobre a diabetes e os problemas de colesterol;

TIPOS DE FIBRA

→ SOLÚVEL

Dissolve-se em água, formando um gel viscoso. Contribui para amolecer as fezes.

EXEMPLOS

Psílio, beta-glucanos e goma guar.

→ INSOLÚVEL

Não se dissolve em água, mas aumenta o volume fecal e estimula a motilidade intestinal.

EXEMPLOS

Farelo de trigo e de aveia.

→ FERMENTÁVEL

Metabolizada pela microbiota do intestino, produzindo ácidos gordos de cadeia curta. Pode aumentar a motilidade, mas causar flatulência em pessoas sensíveis.

EXEMPLOS

Inulina e frutooligosacáridos (FOS).

ÓXIDO DE MAGNÉSIO Segundo alguns estudos da OMG, esta fórmula específica de magnésio pode contribuir para o aumento das dejeções espontâneas, para a melhoria na forma das fezes e dos sintomas abdominais, melhorando a qualidade de vida de pessoa com obstipação;

BETA-GLUCANOS Podem ser obtidos a partir de diferentes fontes, como os cogumelos. Porém, os beta-glucanos da aveia parecem contribuir para reduzir os sintomas de obstipação em adultos saudáveis, possivelmente através de alterações benéficas na microbiota intestinal. Podem aumentar os níveis de *Bifidobacterium* intestinais;

FARELO Tanto o de aveia como o de trigo contribuem para diminuir o tempo necessário para a primeira evacuação, e parecem regular a produção de hormonas gastrointestinais envolvidas nos movimentos intestinais. À semelhança dos

beta-glucanos, alteram de forma positiva a microbiota intestinal, parecendo aumentar os níveis de *Lactobacillus*; **FRUTOOLIGOSSACARÍDEOS (FOS)** Consistem num tipo de açúcar não digerível, que exerce um efeito prebiótico no intestino ao servir de alimento para bactérias benéficas, principalmente *Bifidobacterium* e *Lactobacillus*. Contribuem também para melhorar os sintomas gerais de obstipação crónica; **PROBIÓTICOS** Tratam-se de microrganismos vivos que, quando administrados em quantidades adequadas, proporcionam benefícios à saúde. No contexto da obstipação, os probióticos podem melhorar a microbiota intestinal e contribuir para a produção de ácidos gordos de cadeia curta, que estimulam a motilidade e amolecem fezes. Podem ainda regular o sistema nervoso presente no intestino e a produção de hormonas gastrointestinais. ♥

DICA

INTRODUZA FIBRA GRADUALMENTE NA ALIMENTAÇÃO, AO LONGO DE VÁRIAS SEMANAS, PARA EVITAR DISTENSÃO ABDOMINAL E FLATULÊNCIA. A META RECOMENDADA É 20 A 30 G/DIA.

As nossas sugestões



Fibra de psílio
SOLGAR

200 cápsulas
PVP: €20,79

Suplemento alimentar



Ortilax
ORTIS

90 comprimidos
PVP: €10,20

Suplemento alimentar



Citrato de magnésio
SOLGAR

120 comprimidos
PVP: €24,43

Suplemento alimentar



Culturas vivas
10 mil milhões
GARDEN OF LIFE

30 cápsulas
PVP: €33,99

Suplemento alimentar



Farelo de aveia bio
VITA CELEIRO

250 g
PVP: €1,34



PROTEÍNA PARA PERDER PESO

A proteína pode ter um papel mais importante na perda de peso do que aquele que imagina. Explicamos-lhe tudo.

A perda de peso acontece quando a quantidade de calorias ingeridas é menor do que a quantidade de calorias gastas, criando um déficit calórico. Contudo, não é apenas o número de calorias que importa: a composição da dieta influencia a forma como o corpo responde a este déficit, e a proteína desempenha um papel central neste processo.

A IMPORTÂNCIA DA PROTEÍNA

A proteína contribui para a perda de peso através de três mecanismos principais:

- **Aumento da saciedade:** Ajuda a controlar a fome e a reduzir a ingestão calórica ao longo do dia;
- **Maior efeito térmico:** O corpo gasta mais energia a digerir e metabolizar proteína do que hidratos de carbono ou gordura;

→ Preservação da massa muscular:

Durante dietas hipocalóricas (dietas com menos calorias do que o corpo gasta), a proteína ajuda a prevenir a perda de músculo, favorecendo uma melhor composição corporal.

Uma alimentação rica em proteína tende a promover maior perda de gordura e melhor manutenção da massa magra, sobretudo quando associada a treino de resistência.

FONTES DE PROTEÍNA: ANIMAL E VEGETAL

A proteína pode ser de origem animal (como proteína de soro de leite – whey –, ovos, carne magra, peixe) ou vegetal (leguminosas, cereais integrais, frutos secos e sementes). Este tipo de proteína contém todos os aminoácidos essenciais e tem elevada digestibilidade. A whey é frequentemente utilizada por pessoas fisicamente ativas, mas também pode ser útil em contexto de perda de peso, ajudando a preservar a massa muscular durante o déficit calórico. Existe em forma concentrada, isolada ou hidrolisada, que diferem principalmente no grau de processamento e na concentração de proteína.

Já a proteína vegetal apresenta perfis diferentes de aminoácidos. A conjugação de várias fontes ao longo do dia permite obter um perfil completo, sem necessidade de combinar todas as fontes numa única refeição.

A QUANTIDADE IDEAL

A quantidade total de proteína ao longo do dia é o fator mais importante para apoiar a perda de peso. Por isso, é essencial garantir uma ingestão adequada de proteína, seja de origem animal ou vegetal, distribuída pelas várias refeições, idealmente assegurando cerca de 20 gramas em cada refeição principal. Esta distribuição ajuda a estimular de forma mais eficiente a síntese muscular, prevenindo a perda de massa magra durante a dieta. ❤️

Combinações de proteína vegetal

EXEMPLOS PRÁTICOS

LEGUMINOSAS + CEREAIS INTEGRAIS

EXEMPLO

- Feijão com arroz
- Lentilhas com massa integral

LEGUMINOSAS + FRUTOS SECOS/SEMENTES

EXEMPLO

- Grão-de-bico com sementes de sésamo
- Salada de lentilhas com nozes

MISTURA DE PROTEÍNAS VEGETAIS

EXEMPLO

- Proteína vegetal de ervilha + arroz + cânhamo

SOJA

EXEMPLO

- Tofu, tempeh, bebida de soja

As nossas sugestões



Proteína Whey VIDA CELEIRO
450 g
PVP: €22,59



100% Whey OPTIMUM NUTRITION
465 g
PVP: €26,99



Super Vegan Protein Caramelo ISWARI
400 g
PVP: €9,99



Super Vegan Protein ISWARI
250 g
PVP: €18,99



Papas e mueslis de cereais

ideais para o pequeno-almoço e lanche



Com flocos integrais biológicos
Sem adição de açúcar*
Fácil de preparar



*contêm açúcares naturalmente presentes



Os probióticos na gravidez

Saiba como estes microrganismos têm um papel fundamental na gravidez, influenciando a saúde tanto da mãe como do bebé.

Probióticos são microrganismos vivos que, quando ingeridos em quantidades adequadas, podem trazer benefícios à saúde. Entre estes benefícios, destacam-se os relacionados com a microbiota (o conjunto de microrganismos, como bactérias e leveduras, que vivem naturalmente no nosso corpo, incluindo intestinos e vagina).

Durante a gravidez, a microbiota desempenha um papel fundamental, influenciando não só a saúde da mãe, mas também o metabolismo, o sistema imunitário e a colonização do intestino do bebé. No entanto, um dese-

quilíbrio nesta microbiota pode aumentar o risco de complicações como diabetes gestacional, ganho de peso excessivo, pré-eclâmpsia e alergias infantis.

BENEFÍCIOS

Vários estudos têm destacado efeitos benéficos de estirpes específicas de probióticos durante a gravidez, de forma isolada ou em combinação. Estes efeitos incluem:

→ **Redução do risco de diabetes gestacional:** Certos probióticos podem ajudar a diminuir a sua incidência, especialmente em mulheres com maior risco, como as que têm histórico pessoal de diabetes

As nossas sugestões



**Prenatal
GARDEN OF LIFE**
30 cápsulas
PVP: €31,99
Suplemento alimentar



**Prenatal
SOLGAR**
120 comprimidos
PVP: €20,98
Suplemento alimentar



**Pregnancy
VIRIDIAN**
60 cápsulas
PVP: €21,69
Suplemento alimentar



**Ultimate Omega
NORDIC NATURALS**
60 cápsulas
PVP: €41,09
Suplemento alimentar

A microbiota desempenha um papel fundamental na gravidez, influenciando a saúde da mãe e o metabolismo, o sistema imunitário e a colonização do intestino do bebé

Durante a gravidez ou amamentação, é sempre importante falar com o seu médico antes de iniciar a toma de qualquer suplemento.

gestacional, mais de 35 anos, excesso de peso e histórico familiar de diabetes;

→ **Melhoria do metabolismo glicémico materno:** Determinados probióticos podem contribuir para níveis de açúcar no sangue mais equilibrados e melhor sensibilidade à insulina durante a gravidez;

→ **Modulação da microbiota intestinal do bebé:** A ingestão de probióticos pela mãe pode favorecer a colonização intestinal do bebé com bactérias benéficas, influenciando positivamente a saúde digestiva e imunológica;

→ **Redução do risco de eczema/dermatite atópica infantil:** Alguns probióticos demonstraram diminuir a ocorrência de alergias cutâneas em bebés, especialmente em crianças com risco hereditário;

→ **Redução da adiposidade do bebé:** Certas estirpes podem ajudar a prevenir o desenvolvimento excessivo de gordura corporal durante o primeiro ano de vida no bebé, com benefícios para a saúde futura.

Estudos sugerem que suplementos alimentares que contêm uma **combinação de várias estirpes** tendem a apresentar efeitos mais consistentes na saúde materna e na do bebé do que a utilização de estirpes de forma isolada. Consulte a tabela ao lado para ficar a conhecer os benefícios de algumas estirpes de probióticos. ♥

ESTIRPES EM DESTAQUE

As evidências mais robustas para os efeitos benéficos descritos provêm de estudos que incluem *L. rhamnosus HN001*, mas outras estirpes também têm demonstrado efeitos promissores:

BENEFÍCIOS OBSERVADOS	ESTIRPES ASSOCIADAS
• Redução do risco de diabetes gestacional	<i>Lactocaseibacillus rhamnosus HN001</i>
• Melhoria do metabolismo glicémico materno	<i>Lactocaseibacillus rhamnosus HN001</i> , <i>Bifidobacterium lactis</i> BL818, <i>Lactobacillus acidophilus</i> La-14
• Modulação da microbiota intestinal do bebé	<i>Lactocaseibacillus rhamnosus HN001</i> , <i>Lactobacillus acidophilus</i> La-14, <i>Limosilactobacillus reuteri</i> 1E1, <i>Bifidobacterium breve</i> Bb-18
• Redução do risco de eczema/dermatite atópica infantil	<i>Lactocaseibacillus rhamnosus HN001</i> , <i>Lactobacillus acidophilus</i> La-14, <i>Limosilactobacillus reuteri</i> 1E1
• Redução da adiposidade do bebé	<i>Lactocaseibacillus rhamnosus HN001</i> , <i>Bifidobacterium lactis</i> BL818



BIO
MANGA



BIO
MORANGO



BIO
LIMÃO



Celeiro

SAÚDE E BEM-ESTAR



OSTEOPOROSE: A IMPORTÂNCIA DA PREVENÇÃO

Geralmente sem sintomas iniciais, é muitas vezes detetada apenas após a primeira fratura. A melhor forma é apostar na sua prevenção.

Frequentemente descrita como uma "epidemia silenciosa", a osteoporose é uma doença caracterizada pela redução da densidade óssea e pela deterioração da estrutura interna do osso, o que

torna o esqueleto mais vulnerável a fraturas. O maior perigo é que a doença não apresenta sintomas nas fases iniciais e, muitas vezes, só é detetada quando ocorre a primeira fratura.

PICO DE MASSA ÓSSEA

A densidade óssea é adquirida desde a infância, atingindo o pico no início da idade adulta. Quanto maior o pico de massa óssea alcançado nos primeiros

20 anos, maior a margem de segurança contra a perda óssea futura. A quantidade máxima de tecido ósseo acumulada até ao final da maturação do esqueleto é um importante determinante do risco de fraturas. Estratégias para maximizar este pico incluem uma nutrição adequada e a prática regular de atividade física, especialmente na juventude, fatores essenciais para a construção de um esqueleto robusto e resistente.

DECLÍNIO DA DENSIDADE ÓSSEA

A perda de massa óssea inicia-se por volta dos 50 anos, nas mulheres, e dos 65 anos, nos homens. O envelhecimento acentua a desmineralização óssea, sendo a osteoporose cerca de três vezes mais prevalente no sexo feminino. Tal acontece principalmente devido às alterações hormonais da menopausa e ao facto de que, em média, as mulheres atingem um pico de massa óssea menor. De todas as complicações, a fratura da anca é a mais grave. De acordo com a OMS, o risco de fratura da anca ao longo da vida situa-se entre 14% e 20% em mulheres caucasianas na Europa, e é provável que essa percentagem aumente à medida que a mortalidade por outras condições diminui.

PREVENIR A OSTEOPOROSE

Ainda que não possa ser 100% prevenida, existem estratégias que podem ajudar a atenuar a osteoporose, tendo impacto na saúde óssea:

SABIA QUE...

➔ Cerca de 15% da população portuguesa sofre de osteoporose, de acordo com um estudo realizado pela Faculdade de Medicina da Universidade do Porto? Os resultados, publicados na revista *ARP Rheumatology*, foram obtidos através de um rastreio nacional promovido pela Associação Portuguesa de Osteoporose, realizado entre outubro de 2022 e maio de 2023. Estes dados ajudam a traçar um retrato mais preciso da saúde óssea em Portugal.

TOME NOTA!

➔ Para manter os ossos fortes, uma alimentação equilibrada deve ser combinada com exercício regular e exposição solar adequada. Em alguns casos, a suplementação de nutrientes específicos pode ser considerada, sempre de forma individualizada e sob orientação de um profissional de saúde.

→ Alimentação

Alguns nutrientes desempenham um papel determinante na saúde óssea, e prevenir as suas deficiências é fundamental para reduzir o risco de osteoporose:

- ➔ **Cálcio:** Principal componente mineral do osso, responsável pela sua resistência estrutural;
- ➔ **Vitamina D:** Necessária para a absorção de cálcio e incorporação no osso;
- ➔ **Proteínas:** Fundamentais na matriz de colagénio que sustenta a mineralização óssea;
- ➔ **Magnésio:** Contribui para a formação óssea e regulação do metabolismo do cálcio;
- ➔ **Vitamina K:** Contribui para a ativação de proteínas envolvidas na mineralização óssea, sendo essencial para o equilíbrio do metabolismo ósseo;
- ➔ **Boro:** Auxilia a fixação do cálcio e magnésio nos ossos, ajudando a preservar a densidade óssea.

→ Estilo de vida

Para preservar a saúde óssea e reduzir o risco de osteoporose, recomenda-se:

- ➔ Cessação tabágica;
- ➔ Redução ou eliminação do consumo excessivo de álcool;
- ➔ Manutenção de um peso corporal equilibrado, pois tanto o excesso quanto o baixo peso (IMC < 19) aumentam a fragilidade óssea;
- ➔ Prática regular de exercício físico, privilegiando exercícios de resistência e impacto controlado, que estimulam a formação óssea e mantêm a densidade mineral.

→ Rastreio

Os principais fatores de risco incluem a ocorrência prévia de

As nossas sugestões



Ultimate bone support SOLGAR
120 comprimidos
PVP: €38,97
Suplemento alimentar

Cálcio, magnésio & boron SOLGAR
100 comprimidos
PVP: €8,47
Suplemento alimentar



Bone complex VIRIDIAN
90 cápsulas
PVP: €35,45
Suplemento alimentar

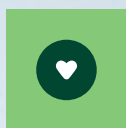
Osso Bovino DENSE
180 cápsulas
PVP: €39,54
Suplemento alimentar



Colagénio VIDA CELEIRO
90 comprimidos
PVP: €8,49
Suplemento alimentar

fraturas de fragilidade, história familiar de osteoporose, baixo peso corporal, doenças crónicas e a utilização prolongada de medicamentos que interferem com o metabolismo ósseo. O rastreio deve ser realizado de forma individualizada, tendo em consideração os fatores de risco, idade e a probabilidade de fratura. A densitometria óssea (DXA) mantém-se como o exame de referência para a avaliação da densidade mineral óssea, permitindo confirmar o diagnóstico de osteoporose e estimar o risco de fratura. ♥

*A densidade dos ossos é definida cedo.
Assim, quanto maior o pico de massa óssea alcançado nos primeiros 20 anos, maior será a reserva e a proteção face à perda óssea futura.*



Celeiro

SAÚDE E BEM-ESTAR



Porque temos défice de vitamina D?

Apesar de sermos um país soalheiro, e de esta vitamina estar relacionada com a exposição solar, o seu défice no organismo abrange grande parte da população. Saiba porquê e como o precaver.

Apesar de se conhecer cada vez mais sobre a importância da vitamina D para a saúde, a insuficiência deste nutriente continua a ser muito frequente. Em Portugal, um estudo da Universidade do Porto estimou que cerca de 78% da população apresenta níveis insuficientes de vitamina D, um valor que tem surpreendido investigadores, sobretudo por se tratar de um país com muitas horas de sol.

METABOLISMO E FUNÇÕES

A vitamina D pode ser obtida através da alimentação, mas também produzida pelo próprio organismo quando a pele é exposta à luz solar. A radiação UVB desencadeia a síntese de vitamina D na pele, podendo contribuir para uma par-

te significativa das necessidades do organismo.

Depois de formada ou ingerida na dieta, a vitamina D passa por duas etapas de transformação no organismo: primeiro no fígado e depois no rim, onde é convertida na sua forma biologicamente ativa. Nesta forma ativa, a vitamina D participa em vários processos importantes, nomeadamente, manutenção da

saúde óssea, regulação do sistema imunitário e equilíbrio do metabolismo do cálcio.

Nos últimos anos tem também sido investigado o seu possível papel em áreas como a função cerebral e o bem-estar psicológico, embora esta relação ainda continue a ser estudada.

COMO SE DEFINE A INSUFICIÊNCIA?

O estado de vitamina D no organismo é avaliado através da medição sanguínea da 25-hidroxivitamina D.

Segundo a Direção-Geral da Saúde (DGS), a insuficiência de vitamina D classifica-se com valores entre 50 e 75 nmol/L (ou 20-30 ng/ml). Ao mesmo tempo, a deficiência considera-se quando existem

TOME NOTA

A VITAMINA D PODE SER OBTIDA ATRAVÉS DA ALIMENTAÇÃO, MAS TAMBÉM PRODUZIDA PELO PRÓPRIO ORGANISMO QUANDO A PELE É EXPOSTA À LUZ SOLAR.

<50 nmol/L

» Quando a vitamina D está abaixo de 50 nmol/L, representa uma situação grave, que pode ter consequências clínicas, sobretudo para a saúde óssea.

valores inferiores a 50 nmol/L (ou 20 ng/ml). A deficiência representa uma situação mais grave e pode ter consequências clínicas, sobretudo para a saúde óssea.

QUAIS AS CAUSAS MAIS PROVÁVEIS?

→ Não ingerir a quantidade adequada de vitamina

A vitamina D está presente naturalmente em poucos alimentos. As principais fontes são os peixes gordos (como sardinha, salmão ou cavala), a gema de ovo, alguns produtos lácteos e os alimentos fortificados, como certos cereais de pequeno-almoço ou bebidas vegetais.

Como o consumo de peixe é relativamente baixo em parte da população, a ingestão alimentar de vitamina D tende a ser limitada. Nestes casos, recomenda-se a avaliação da necessidade de suplementação junto de um profissional de saúde, sobretudo quando existem fatores de risco para o défice.

As nossas sugestões



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



**Vitamina D3
4000 Ui
VIDA CELEIRO**
60 cápsulas
PVP: €9,99
Suplemento
alimentar



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



**Vitamina D3 em gomas
sabor a morango
NATURES BOUNTY**
60 unidades
PVP: €12,49
Suplemento alimentar



**Vit. D 1000 Ui
spray
BETTER YOU**
15 ml
PVP: €11,99
Suplemento alimentar

Existem autotestes que permitem a deteção rápida de défice de vitamina D. Podem ser um bom indicador da necessidade de realização de análises mais específicas.

→ Não fazer exposição solar suficiente

Segundo os especialistas, para se produzir vitamina D na pele através do sol, é preciso ter entre 5 a 30 minutos de exposição solar na maioria dos dias da semana, em áreas de corpo não cobertas, como os braços e as pernas. Contudo, alguns fatores afetam a capacidade da pele em produzir vitamina D, tais como a estação do ano, a altura do dia (o pico da produção é entre as 10h e as 14h), a presença de nuvens, poluição ambiental, o conteúdo natural da pele em melanina e o uso de protetor solar.

→ Excesso de peso e obesidade

A vitamina D é lipossolúvel, o que significa que pode ser armazenada no tecido adiposo. Em pessoas com excesso de peso ou obesidade, parte da vitamina D pode ficar “sequestrada” nas células adiposas, reduzindo a sua disponibilidade no sangue.

→ Gravidez e amamentação.

Durante estas alturas específicas da vida da mulher, as necessidades nutricionais aumentam e pode existir maior risco de insuficiência de vitamina D.

→ Idade superior a 65 anos.

Com o envelhecimento, a pele perde parte da capacidade de produzir vitamina D quando exposta ao sol.

→ Síndromes de má absorção

intestinal. Doenças que afetam a absorção de gordura no intestino, como a doença celíaca ou a doença inflamatória intestinal, podem reduzir a absorção desta vitamina.

→ Tomar determinadas medi-

cações. A toma de alguns medicamentos pode comprometer o estado da vitamina D no organismo. Aquilo que se conhece até ao momento é que a toma de corticoides pode comprometer a absorção do cálcio, e, com isso, afetar o metabolismo da vitamina D.

Também os antiepiléticos podem aumentar o metabolismo e a degradação da vitamina D no organismo, levando a uma diminuição mais acentuada das reservas.

→ **Genética** Um estudo realizado pela Universidade de Lisboa verificou que, apesar da exposição solar mais significativa, cerca de 60% da população portuguesa apresenta níveis de vitamina D muito baixos, quando

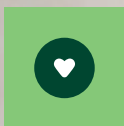
60%

» **Cerca de 60% da população portuguesa** apresenta níveis muito baixos de vitamina D.

comparado com cerca de 20% da população finlandesa, por exemplo, para a mesma época do ano. Este fenómeno pode ser explicado pela existência de mutações genéticas na população portuguesa que levam a uma predisposição para o défice desta vitamina. Esta prevalência do défice parece ser, no geral, quatro vezes superior à média europeia.

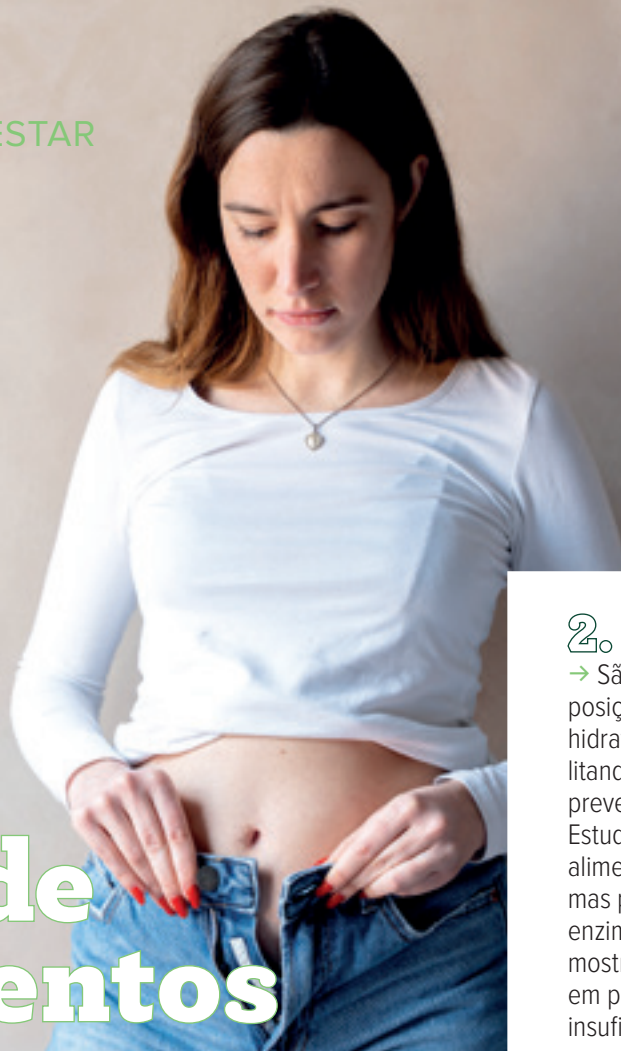
O QUE FAZER EM CASO DE DÉFICE?

Atualmente, existem autotestes que permitem a deteção rápida de défice ou não de vitamina D, e que podem ser um bom indicador da necessidade de realização de análises mais específicas. O doseamento sanguíneo dos valores de vitamina D continua a ser o método mais fiável para diagnosticar o défice deste nutriente. De acordo com alguns estudos, estima-se que a quantidade necessária de vitamina D para corrigir o seu défice varia entre as 2000 e as 4000 UI por dia, no caso dos adultos. Nesta situação, sugere-se o aconselhamento com um profissional de saúde. ♥



Celeiro

SAÚDE E BEM-ESTAR



6 tipos de suplementos

→ QUE PODEM MELHORAR O INCHAÇO ABDOMINAL

Se tem uma sensação desconfortável no abdômen, com ou sem aumento visível da circunferência abdominal, estes produtos podem ajudá-lo.

Estudos recentes indicam que aproximadamente 19% da população global sofre de inchaço abdominal, sendo mais frequente entre mulheres e pessoas com idades entre 40 e 60 anos. Além de ser incômodo, este sintoma pode interferir na qualidade de vida e, por vezes, refletir desequilíbrios no trato gastrointestinal, incluindo síndrome do intestino irritável, intolerâncias alimentares e alterações da microbiota intestinal.

Embora alterações na alimentação e no estilo de vida sejam fundamentais, a suplementação pode ser uma aliada na redução do inchaço. Indicamos-lhe que tipos de suplementos podem ajudar a combater o inchaço abdominal.

1. Probióticos

→ São microrganismos vivos que conferem benefícios ao intestino. Diversos estudos mostram que estirpes como *Bifidobacterium lactis*, *Lactobacillus plantarum*, *Lactobacillus rhamnosus GG* e *Bifidobacterium longum* podem reduzir o inchaço ao:

- Fortalecer a barreira intestinal, impedindo a passagem de substâncias que provocam inflamação e gases para a corrente sanguínea;
- Reduzir a produção de gases, facilitando a digestão de hidratos de carbono e fibras;
- Aumentar a produção de ácidos gordos de cadeia curta (SCFAs), como butirato e acetato, que apoiam a motilidade intestinal e o bem-estar do intestino.

ESTUDOS CLÍNICOS SUGEREM QUE SUPLEMENTOS ALIMENTARES QUE COMBINAM AS DIVERSAS ESTIRPES PODEM REDUZIR A DISTENSÃO ABDOMINAL DE FORMA MAIS EFICAZ DO QUE ESTIRPES ISOLADAS.

2. Enzimas Digestivas

→ São essenciais para a decomposição adequada de proteínas, hidratos de carbono e lípidos, facilitando a absorção dos nutrientes e prevenindo a acumulação de gases. Estudos indicam que suplementos alimentares que contenham enzimas pancreáticas, lactase e outras enzimas de origem vegetal têm mostrado benefícios significativos em pessoas com digestão difícil ou insuficiência enzimática.

3. Hortelã-pimenta (*Mentha × piperita*)

→ O óleo essencial de hortelã-pimenta é reconhecido pelo seu efeito antiespasmódico, relaxando o músculo liso intestinal e promovendo:

- Redução da flatulência e da distensão abdominal;
- Alívio da dor associada à acumulação de gases.

4. Alcachofra (*Cynara scolymus*)

→ É rica em compostos bioativos com ação antioxidante, que ajudam a neutralizar radicais livres e a reduzir o stresse oxidativo, um fator que pode contribuir para a inflamação e o desconforto intestinal. Possui também propriedades hepatoprotetoras, estimulando a produção de bÍlis e apoiando a função do fígado. Tal pode facilitar a digestão das gorduras e ajudar a reduzir a sensação de peso ou desconforto após refeições mais pesadas, contribuindo para diminuir o inchaço abdominal.

5. Dente de leão (*Taraxacum officinale*)

→ É rico em compostos bioativos com propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias. Estes compostos ajudam a proteger a mucosa intestinal e interagem com a microbiota, promovendo um equilíbrio do trato gastrointestinal. O dente de leão contém inulina e outros compostos, que estimulam o crescimento de bactérias benéficas, reduzindo a fermentação excessiva e a produção de gases. Apoiando a digestão e a função hepática, contribui para um sistema gastrointestinal mais eficiente e pode diminuir a sensação de distensão abdominal.

6. Glutamina

→ É um aminoácido importante para a manutenção da integridade da mucosa intestinal, sendo a prin-

As nossas sugestões

				
Probiotic comfort NORDIC NATURALS	Enzimas digestivas vegan SOLGAR	Peppermint complex VIRIDIAN	Alcachofra + dente de leão VIDA CELEIRO	L-Glutamina SOLGAR
30 cápsulas	250 comprimidos	90 cápsulas	60 comprimidos	50 cápsulas
PVP: €56,65	PVP: €33,39	PVP: €30,79	PVP: €8,99	PVP: €13,31
Suplemento alimentar	Suplemento alimentar	Suplemento alimentar	Suplemento alimentar	Suplemento alimentar

cipal fonte de energia das células que revestem o intestino e um regulador da coesão da barreira intestinal. Uma revisão publicada em 2025 indica que em situações de stresse metabólico, infeção ou inflamação pode ocorrer diminuição dos seus níveis, favorecendo

o aumento da permeabilidade intestinal, inflamação e disfunção gastrointestinal. Ao apoiar a estrutura e função da barreira intestinal, a glutamina pode contribuir para um ambiente intestinal mais equilibrado e menos propenso a desconforto abdominal. ♥

CASO OS SINTOMAS SE MANTENHAM AO LONGO DO TEMPO, DEVE PROCURAR ACONSELHAMENTO MÉDICO.

vidaceleiro



trigo integral com sésamo



trigo com sésamo



trigo espelta integral



trigo espelta com sésamo

mini Crackers

BIOLÓGICAS | VEGAN



Celeiro

SAÚDE E BEM-ESTAR



O poder da clorofila

É conhecida por dar a cor verde à natureza, no entanto, a clorofila é muito mais do que um pigmento. Conheça algumas características.

A clorofila é muito mais do que apenas o pigmento que confere a cor verde à natureza. Presente em plantas, algas e cianobactérias, esta molécula é o elemento central da fotossíntese – o processo biológico que converte a energia solar em energia química nos organismos vegetais. Saiba mais sobre as suas propriedades.

CLOROFILA E HEMOGLOBINA

Estruturalmente, a clorofila apresenta uma notável semelhança com a hemoglobina, a proteína responsável pelo transporte de oxigénio no sangue. A principal diferença reside no átomo central: ferro, na hemoglobina, e magnésio, na clorofila. Esta equivalência molecular motivou, ao longo das últimas décadas, diversas investigações sobre as suas propriedades antioxidantes e a capacidade de interagir com moléculas que causam odores corporais.

A CLOROFILA COMO NEUTRALIZADOR DE ODORES

A utilização da clorofila como neutralizador de odores ganhou relevância na década de 1950, impulsionada pelas observações do Dr. F. Howard Westcott. Estes estudos sugeriram que a ingestão oral de derivados de clorofila poderia ajudar a reduzir o odor da urina e do suor em alguns indivíduos, com base em observações e relatos clínicos.

O mecanismo funciona de forma simples: os derivados da clorofila ligam-se às moléculas de odor ainda no sistema digestivo, formando complexos estáveis. Esta ligação impede que esses compostos alcancem a corrente sanguínea, evitando que sejam posteriormente libertados pela respiração ou transpiração.

Atualmente, alguns estudos em contextos clínicos específicos,

como no apoio a pacientes com colostomias ou incontinência urinária, indicam que a clorofilina pode ajudar a reduzir odores. Contudo, em indivíduos saudáveis e sem disfunções metabólicas, os dados ainda não são conclusivos, e o uso da clorofila para uma ação de redução de odores depende mais da experiência individual do que de evidências científicas sólidas.

PROTEÇÃO ANTIOXIDANTE

Estudos sugerem que derivados da clorofila podem ter propriedades antioxidantes e interferir na ligação de certas substâncias nocivas a componentes celulares, ajudando a proteger o ADN e outras estruturas contra danos. Além disso, há também sinais de que o consumo regular de alimentos ricos em clorofila pode contribuir para manter o equilíbrio da microbiota intestinal e reduzir o stresse oxidativo. ♥

A clorela é considerada uma das fontes naturais mais ricas em clorofila. Trata-se de uma microalga que utiliza este pigmento para absorver a luz, convertendo-a em energia química.

6 FONTES NATURAIS DE CLOROFILA

1. CLORELA
2. ALFAFA
3. ESPINAFRES
4. ERVA-TRIGO
5. SALSA
6. COUVE-GALEGA

As nossas sugestões



Clorofila KIKI HEALTH

125 ml

PVP: €19,99

Suplemento alimentar



Clorela SOLGAR

100 cápsulas

PVP: €19,50

Suplemento alimentar



Super greens (algas, erva-trigo, erva-de-cevada e alfafa)

VIRIDIAN

90 cápsulas

PVP: €29,99

Suplemento alimentar



Clorela em pó VIDA CELEIRO

100 g

PVP: €8,99



SUMO MULTI FRUTAS

Um sumo que combina o sabor de sete frutas – maçã, laranja, ananás, pêssigo, manga, maracujá e limão – com um ligeiro toque de cenoura, criando uma bebida equilibrada e refrescante.

Biológico
Sem açúcares adicionados*
Adequado a vegans

*Contém açúcares naturalmente presentes.

NÉCTAR DE PÊSSEGO

50% de puré de pêssigo diretamente prensado que confere uma textura cremosa e sabor intenso.

Biológico
Adequado a vegans



NÉCTAR DE MANGA

Com 35% de manga obtida por pressão direta do fruto, garantindo uma textura cremosa e um sabor intenso e tropical

Biológico
Adequado a vegans





COMO EVITAR A RETENÇÃO DE LÍQUIDOS E O INCHAÇO

O calor tem um impacto significativo no nosso corpo, levando ao inchaço geral ou de apenas algumas zonas em específico. Explicamos-lhe porque acontece e deixamos-lhe algumas dicas para o prevenir.

Os dias quentes fazem bem à alma, mas nem sempre ao corpo. Com o aumento das temperaturas, é comum sentir as pernas mais pesadas, os tornozelos inchados ou uma sensação geral de corpo “inchado” ao longo do dia. Esta resposta do organismo é natural: o calor promove a dilatação dos vasos sanguíneos para ajudar a equilibrar a temperatura corporal, mas essa vasodilatação também pode dificultar o retorno venoso e favorecer a acumulação de líquidos nas extremidades. A boa notícia é que há formas simples e naturais de prevenir a retenção de líquidos.

MANTER-SE HIDRATADO

Faça uma boa hidratação: 1,5 a 2 litros de água por dia. Quando o corpo está bem hidratado, tende a reter menos. As infusões de plantas drenantes são excelentes aliadas: a cavalinha (*Equisetum arvense*), rica em sílica, ajuda na eliminação de líquidos e na tonificação dos tecidos; o dente-de-leão (*Taraxacum officinale*) contribui para o normal funcionamento hepático; e o hibisco (*Hibiscus sabdariffa*) ajuda a combater o inchaço.

ALIAR-SE AO PODER DE ALGUMAS PLANTAS

O castanheiro-da-índia (*Aesculus hippocastanum*) e a centelha asiática (*Centella asiatica*) podem ajudar quando existe má circulação e sensação de pernas pesadas. Estes extratos vegetais, disponíveis em forma de cápsulas, ampolas, gel ou creme, ajudam a fortalecer as paredes dos vasos sanguíneos, favorecendo o retorno venoso e a elasticidade capilar. Já o ginkgo biloba pode contribuir para melhorar a microcirculação, especialmente quando o calor causa fadiga nas pernas.



HIDRATAÇÃO

➔ **CERCA DE 1,5 A 2 LITROS DE ÁGUA POR DIA**
AS INFUSÕES DRENANTES SÃO TAMBÉM GRANDES ALIADAS.

APOSTAR EM ALIMENTOS RICOS EM ÁGUA

No que diz respeito à alimentação, prefira frutas e vegetais ricos em água, como melancia, pepino, alface e morango, e reduza o consumo de sal e de alimentos ultraprocessados. Alimentos como a banana, o abacate e a batata-doce, ricos em potássio, ajudam a equilibrar a retenção provocada pelo excesso de sódio.

PRATICAR ATIVIDADE FÍSICA

Faça exercícios, como caminhar, alongar ou outros mais leves, pois ajudam estimular o retorno venoso. Eleve as pernas durante alguns minutos ao fim do dia. As massagens com cremes ou géis refrescantes, de preferência à base de plantas, ajudam a conferir uma sensação de leveza. ❤

As nossas sugestões



Infusão hibisco
NATUREFOODS
10 saquetas
PVP: €1,75



Toniven express
ORTIS
7 ampolas
PVP: €17,69
Suplemento alimentar



Castanheiro-da-índia
VIRIDIAN
60 cápsulas
PVP: €20,65
Suplemento alimentar



Ginkgo biloba
VIDA CELEIRO
90 cápsulas
PVP: €26,49
Suplemento alimentar



V-Nal creme
BIONAL
75 ml
PVP: €14,99



ÓLEOS ESSENCIAIS

ALFAZEMA

EUCALIPTO

HORTELÃ PIMENTA

E VEGETAIS

ROSA MOSQUETA

JOJOBA

AMÊNDOAS DOCES

ÓLEO DE RÍCINO



embalagem
reciclada &
reciclável



lista de
ingredientes
clara



ingredientes
de origem
vegetal



adoramos
animais



ações que
apoiam o
ambiente



SELÊNIO E COENZIMA Q10: A SINERGIA

Atuam juntos no organismo, ajudando a manter a energia e a proteção celular.

O selênio e a coenzima Q10 (CoQ10) são nutrientes que atuam de forma complementar no organismo: o selênio é um mineral essencial que contribui para a defesa das células, integrando a estrutura de importantes enzimas antioxidantes, como a glutatona peroxidase; a CoQ10, por sua vez, participa na produção de energia nas mitocôndrias, sendo fundamental para a geração de energia e para a atividade celular.

Estudos indicam que, quando combinados, o selênio e a CoQ10 podem apoiar a função cardiovascular e contribuir para a proteção celular. Essa parceria torna-se ainda mais relevante com o envelhecimento, período em que os níveis desses nutrientes tendem a diminuir.

SELÊNIO AO LONGO DA VIDA

Com o passar dos anos, o corpo sofre alterações que podem afetar a absorção, a produção e a utilização de micronutrientes. Parte da redução dos seus níveis pode estar ligada a uma menor eficiência intestinal na absorção do mineral. Além disso, a alimentação tende a tornar-se mais

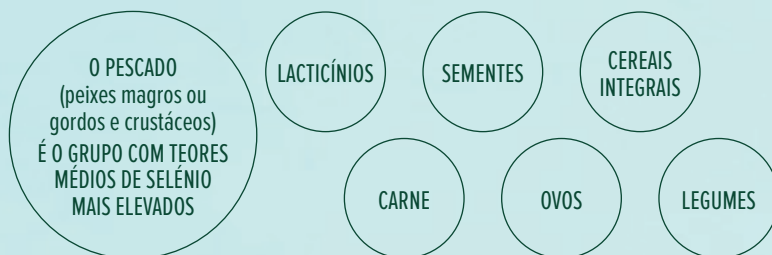
restrita ou menos variada com a idade. Adicionalmente, grande parte dos europeus consome quantidades insuficientes de selênio, devido aos baixos teores deste mineral nos solos da Europa. Essa deficiência decorre de fatores geológicos, climáticos e agrícolas que afetam a disponibilidade de selênio.

A COQ10 E O ENVELHECIMENTO

Assim como o selênio, a CoQ10 também apresenta declínio com a idade, impactando funções celulares essenciais. A CoQ10 é produzida pelas células, principalmente nas mitocôndrias, e desempenha um papel central na produção de energia.



PRINCIPAIS FONTES ALIMENTARES DE SELÊNIO



À medida que envelhecemos, a capacidade de síntese desta coenzima diminui, especialmente em órgãos com elevada exigência energética, como o coração. Esse declínio, somado ao aumento do stress oxidativo, reduz a disponibilidade da coenzima no organismo.

COQ10 E SELÊNIO: NUTRIENTES-CHAVE

Um exemplo claro do impacto dessa combinação vem no estudo clínico KiSel 10, conduzido por investigadores liderados pelo professor Urban Alehagen, cardiologista no Centro Cardíaco da Universidade de Linköping, na Suécia. Para este estudo, foram acompanhadas 443 pessoas idosas durante cerca de cinco anos. Parte dos participantes recebeu diariamente 200 mg de CoQ10 em associação com 200 µg de selênio, enquanto o grupo de controlo recebeu placebo. Os resultados, publicados na revista *International Journal of Cardiology*, mostraram que a suplementação reduziu a mortalidade por causas

O pescado é o grupo com os teores mais elevados de selênio. Carne, ovos e lacticínios contêm quantidades moderadas.

cardiovasculares. No grupo que recebeu selênio e CoQ10, a taxa de mortalidade por causas cardiovasculares foi de cerca de 6%, praticamente metade da observada no grupo placebo, que foi de 13%. Além disso, foram registadas melhorias em marcadores relacionados com a função cardíaca.

Embora estes dados devam ser interpretados com cautela e necessitem de confirmação em diferentes populações, este estudo reforça a relevância da sinergia entre selênio e CoQ10, especialmente no contexto do envelhecimento.

Manter níveis adequados destes nutrientes pode contribuir para o funcionamento celular e para o apoio da função cardiovascular ao longo da vida. ♥

DICAS PRÁTICAS

→ 1 A 2 CASTANHAS-DO-PARÁ (CASTANHAS DO BRASIL) POR DIA FORNECEM A DOSE DIÁRIA RECOMENDADA DE SELÊNIO.

→ EVITE O CONSUMO EXCESSIVO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS E RICOS EM AÇÚCARES SIMPLES, POIS AUMENTAM O STRESSE OXIDATIVO NO ORGANISMO.

→ INCLUA PEIXES GORDOS, OVOS E LEGUMES NA ALIMENTAÇÃO, POIS FORNECEM NUTRIENTES VALIOSOS.

As nossas sugestões



**Selênio 200 µg
SOLGAR**
50 comprimidos
PVP: €21,29
Suplemento alimentar

**Coenzima Q10
SOLGAR**
30 cápsulas
PVP: €97,08
Suplemento alimentar



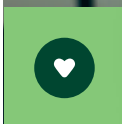
**CoQ10 200 mg
NOW**
60 cápsulas
PVP: €49,45
Suplemento alimentar

**Castanha
do Brasil
NATUREFOODS**
200 g
PVP: €10,40
Suplemento alimentar



SABIA QUE...

→ APÓS O ESTUDO KISEL-10, SUBANÁLISES E ESTUDOS SUBSEQUENTES CONTINUAM A EXPLORAR OS EFEITOS DA ASSOCIAÇÃO ENTRE SELÊNIO E COENZIMA Q10?



O triptofano é um aminoácido que o corpo não produz, mas que pode ser obtido através da alimentação, como ovos, carne, peixe, legumes ou sementes.

GABA, 5-HTP E TRIPTOFANO

➔ *o melhor trio para o seu cérebro*

São essenciais para ajudar a manter a estabilidade emocional e regular a resposta ao stress. Conheça cada um deles e qual o impacto que têm no seu cérebro.

O cérebro é um órgão altamente complexo, onde uma rede densa de neurónios comunica através de substâncias químicas, chamadas neurotransmissores. Estes mensageiros influenciam funções essenciais como humor, sono, memória, motivação e a nossa capacidade de lidar com situações de stress. Para que tudo funcione bem, é preciso um equilíbrio entre os diferentes neurotransmissores. Entre os mais importantes estão a serotonina e o GABA, que ajudam a manter a estabilidade emocional e a regular a nossa resposta ao stress.

Infelizmente, desequilíbrios nestes sistemas são muito comuns e estão frequentemente associados a condições como ansiedade e depressão, problemas que afetam uma grande parte da população mundial. Estudos epidemiológicos apontam que mais de mil milhões de pessoas em todo o mundo sofrem de algum

NÃO SE ESQUEÇA!

➔ O EXERCÍCIO FÍSICO PODE AJUDAR A AUMENTAR A QUANTIDADE DE NEUROTRANSMISSORES. ATIVIDADES COMO CAMINHAR, CORRER OU PRATICAR YOGA PODEM AUMENTAR OS NÍVEIS TANTO DE SEROTONINA COMO DE GABA, SENDO ÚTIL PARA REDUZIR O STRESS E MELHORAR A QUALIDADE DO SONO.

transtorno mental, sendo a ansiedade e a depressão os mais prevalentes. Tal demonstra a importância em adotar estratégias que possam apoiar a saúde cerebral.

TRIPTOFANO

É um aminoácido essencial que o corpo não consegue produzir e que deve ser obtido através da

alimentação. Está presente em alimentos como ovos, carne, peixe, legumes e sementes. No cérebro, o triptofano é convertido em 5-HTP (5-hidroxitriptofano), que por sua vez se transforma em serotonina – neurotransmissor fundamental para o bem-estar emocional, a regulação do sono e o controlo do apetite.

A quantidade de triptofano disponível no cérebro pode influenciar diretamente a produção de serotonina, já que níveis baixos estão

As nossas sugestões



L-triptofano NOW
60 comprimidos
PVP: €51,71
Suplemento alimentar



5-HTP SOLGAR
30 cápsulas
PVP: €16,13
Suplemento alimentar



GABA VIDA CELEIRO
60 cápsulas
PVP: €14,99
Suplemento alimentar



Brain Support VIRIDIAN
60 cápsulas
PVP: €37,95
Suplemento alimentar

associados a maior vulnerabilidade de sintomas depressivos e ansiosos. Uma meta-análise de 2024, que reuniu vários ensaios clínicos, concluiu que a suplementação com triptofano e 5-HTP pode ajudar a reduzir sintomas depressivos e a melhorar significativamente o humor, sugerindo que reforçar esta via bioquímica pode ter um impacto real no bem-estar emocional.

Além disso, a conversão do triptofano em serotonina depende da disponibilidade de outros nutrientes, como as vitaminas B6, B9, B12 e D, e minerais, como ferro, magnésio e zinco, ilustrando o modo como a alimentação influencia diretamente a saúde mental.

5-HTP

É o passo intermédio na transformação do triptofano em serotonina. Produzido no organismo a partir do

triptofano, pode também ser obtido através de suplementos, normalmente extraídos das sementes da planta *Griffonia simplicifolia*. O seu papel é central, uma vez que ao ter a capacidade de atravessar a barreira hematoencefálica, o 5-HTP é convertido diretamente em serotonina no cérebro, aumentando a disponibilidade deste neurotransmissor nos circuitos que regulam o humor e a estabilidade emocional. Estudos demonstram que a suplementação com 5-HTP pode também melhorar a função cognitiva e reduzir sintomas depressivos, tornando-o um aliado importante para o equilíbrio neurológico.

GABA

Enquanto a serotonina ajuda a melhorar o humor, o GABA (ácido gama-aminobutírico) é o principal neurotransmissor inibitório do

Sabia que... A exposição à luz solar ajuda a produzir serotonina? Níveis adequados de luz natural estimulam a conversão de triptofano em serotonina, o que pode melhorar o humor e regular o sono.

cérebro, reduzindo a atividade excessiva dos neurónios e promovendo a calma e o equilíbrio.

De acordo com estudos recentes, a suplementação com GABA pode ajudar a:

→ **Reduzir a ansiedade:** Acalmando o sistema nervoso, reduzindo sinais fisiológicos de stresse e promovendo o relaxamento;

→ **Melhorar a qualidade do sono:** O GABA contribui para reduzir o tempo para adormecer e aumenta a duração do sono profundo, melhorando a recuperação física e mental. ♥

vidaceleiro®

SUPLEMENTO ALIMENTAR

Eletrólitos

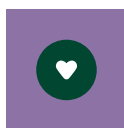
EM PÓ
SABOR TROPICAL



MISTURAR
1 SAQUETA
EM 500ML
DE ÁGUA

12
SAQUETAS
DE 15g





Celeiro

BELEZA E BOA FORMA



Opções eco-friendly para proteger a pele

Aposte na beleza eco-friendly para proteger a sua pele da radiação solar, enquanto desfruta do verão e cuida do meio ambiente.

Os protetores solares ecológicos são concebidos e formulados com ingredientes naturais e respeitadores do ambiente. Uma opção cada vez mais popular para aqueles que desejam proteger-se do sol de forma segura e responsável. É importante compreender esta tendência global de preservação marinha. Já existem locais, como o Havai, o México ou algumas zonas da Tailândia, que proíbem certos produtos com ingredientes nocivos para os oceanos.

A COMPOSIÇÃO

Os protetores solares sustentáveis contêm filtros físicos (ou minerais), que são pós minerais, como óxido de zinco ou dióxido de titânio. Atuam criando uma película, uma barreira física, sobre a pele com

um efeito espelho que reflete a radiação solar. Ao contrário dos químicos, não penetram na pele, uma vez que esta não os absorve. Além disso, os filtros físicos são biodegradáveis e protegem de forma mais rápida e duradoura.



AINDA PRECISA DE MAIS RAZÕES PARA OPTAR POR PROTETORES SOLARES SUSTENTÁVEIS?

VANTAGENS DOS PROTETORES SOLARES ECOLÓGICOS

Estes tipos de protetores não são apenas vantajosos do ponto de vista ambiental; eles também têm benefícios para a nossa saúde:

→ **Seguros para a saúde:** Por serem livres de produtos químicos nocivos, os protetores solares ecológicos são mais suaves e menos propensos a causar irritações ou reações alérgicas na pele. São uma opção segura para toda a família, incluindo crianças e pessoas com pele sensível;

→ **Proteção eficaz:** Apesar de utilizarem ingredientes naturais, oferecem uma proteção eficaz contra os raios UVA e UVB. Ao contrário dos químicos, os filtros físicos atuam imediatamente após a aplicação e são geralmente mais estáveis contra o calor. Protegem a pele de queimaduras solares e danos a longo prazo;

→ **Respeitam o ambiente:** Os protetores solares ecológicos têm um impacto ambiental muito menor. Não são incorporados na cadeia alimentar nem alteram os sistemas hormonais da fauna selvagem. Além disso, muitos destes produtos vêm em embalagens recicláveis ou biodegradáveis, o que reduz ainda mais a sua pegada ecológica;

→ **Não prejudicam os ecossistemas aquáticos:** Um dos maiores problemas dos protetores solares convencionais é o seu impacto negativo nos ecossistemas aquáticos, especialmente nos recifes de coral. Os ingredientes químicos presentes nesses protetores podem ser tóxicos para os corais e outras formas de vida marinha. ♥

As nossas sugestões



**Spray baby
prot FPS 50 bio
ALPHANOVA**
125 g
PVP: €21,99



**Loção
protetora
FPS 30
ALPHANOVA**
150 ml
PVP: €21,99



**Óleo protetor
FPS 30
ALPHANOVA**
125 ml
PVP: €21,99



**Stick protet
lábios FPS 50+
ALPHANOVA**
4 g
PVP: €8,99



**Stick protet
rosto FPS 50
ALPHANOVA**
17 ml
PVP: €15,99



**Prot baby
sensível
FPS 50+
ALPHANOVA**
50 ml
PVP: €13,99



COMO POTENCIAR O BRONZEADO E PROTEGER A PELE?

Apanhar sol é essencial para a saúde. Porém, quando em excesso e de forma menos saudável, pode não ser vantajoso. Como o fazer de modo a retirar apenas os benefícios?

O sol ativa a melanina, responsável pela cor da pele, mas também gera radicais livres, que danificam o colagénio e reduzem a elasticidade, aceleram o envelhecimento e favorecem o aparecimento de manchas solares. Mas, afinal, como podemos potenciar o bronzeado de forma saudável e segura?

1 *Consumir alimentos que ajudam no bronzeado*

Uma dieta adequada pode favorecer o bronzeado e ajudar a prolongá-lo. Devemos procurar alimentos que nos forneçam:

→ **Antioxidantes:** Neutralizam os radicais livres, que são os principais responsáveis pelo envelhecimento da pele. Entre os antioxidantes, estão a vitamina C, o zinco e a luteína.

ONDE ENCONTRAR Frutas e vegetais, como mirtilos, cenouras, abacates, couves, framboesas ou beringelas.

→ **Betacarotenos:** Atuam como um antioxidante, combatendo os radicais livres da radiação solar. Recomenda-se aumentar o consumo quatro semanas antes da exposição solar.

ONDE ENCONTRAR Abóbora, cenoura, laranja, papaia, manga ou espinafres.

→ **Ácidos gordos:** Conferem elasticidade à pele e ajudam a prolongar o bronzeado.

ONDE ENCONTRAR Peixes gordos e frutos secos.

2 *Suplementação estratégica com carotenóides*

→ **Astaxantina:** É um potente antioxidante proveniente de algas e mariscos. Ajuda a proteger as células, reduz o eritema (queimaduras solares) e melhora a elasticidade da pele, promovendo um bronzeado mais uniforme e duradouro.

→ **Betacarotenos:** Além de estarem presentes nos alimentos, os betacarotenos podem ser consumidos como suplementos. São precursores da vitamina A que estimula a produção de melanina, favorecendo um tom dourado na pele, preparando-a para a exposição solar. Promovem um tom mais luminoso e homogêneo, protegendo contra o envelhecimento cutâneo.

→ **Licopeno e luteína:** Antioxidantes que protegem contra os raios UV, atuam como um “filtro” natural e prolongam a cor dourada, sendo mais eficazes quando combinados com betacarotenos e gorduras saudáveis.

As nossas sugestões



Creme idade prot.
FPS 50+ bio
ALPHANOVA
40 g
€18,99



Creme dour prot.
FPS 50+ bio
ALPHANOVA
40 g
€19,59



Bronzage expert
VITAVEA
40 cápsulas
€15,01



Spray frag. prot.
FPS 30 bio
ALPHANOVA
100 g
€20,99

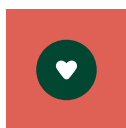


Creme frag. prot.
FPS 50+ bio
ALPHANOVA
50 g
€18,99

3 *Use sempre um protetor solar adequado*

Os protetores solares impedem que a radiação atinja camadas mais profundas e cause danos importantes. Logo, o uso de protetor solar é imprescindível. Os suplementos alimentares e os alimentos não substituem o protetor solar, mas atuam como um complemento necessário para potencializar a proteção, especialmente em peles sensíveis.

A base para um bronzeado duradouro é cuidar da sua pele por dentro. ♥



Perguntas e respostas

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

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



Costumo fazer *trails* longos, e, nos últimos tempos, tenho notado que tenho maior dificuldade de recuperação, ficando com sintomas como câibras e tonturas. O que me pode ajudar?

VÍTOR, ALMADA

Antes de viajar, consulte o seu médico, para avaliar a necessidade de medicação preventiva e garantir que leva consigo tudo o que possa precisar, uma vez que nem sempre estes produtos estão facilmente disponíveis no destino.



Vou viajar para um país exótico e gostaria de saber o que posso fazer de forma preventiva para evitar alterações digestivas e do sono, uma vez que sou um pouco sensível a mudanças nas minhas rotinas.

FILIPA, ODIVELAS

Viajar para um país exótico exige alguns cuidados, sobretudo para quem é mais sensível a alterações na rotina. As diferenças no clima, no fuso horário e nos hábitos alimentares podem provocar desconfortos digestivos e perturbações do sono. Além disso, a exposição a novos contextos sanitários torna importante adotar medidas preventivas mais abrangentes, pelo que a preparação antes da viagem é essencial. Para proteger o sistema digestivo, é aconselhável a toma de probióticos, como *Saccharomyces boulardii*, pois pode ajudar a reduzir o risco

de diarreia. Durante a estadia, privilegie água engarrafada, evite gelo e bebidas que não sejam abertas à sua frente, opte por alimentos bem cozinhados e descasque a fruta antes de consumir. Relativamente ao sono, faça pequenos ajustes prévios nos horários de descanso. À chegada, a exposição à luz natural durante o dia é fundamental, para regular o relógio biológico. Em alguns casos, a utilização de melatonina pode ser útil nos primeiros dias, para apoiar essa adaptação.

Por fim, é importante considerar outros aspetos de saúde, como a prevenção de doenças endémicas (por exemplo, a malária).

Antes de viajar, consulte o seu médico, para avaliar a necessidade de medicação preventiva e garantir que leva consigo tudo o que possa precisar, uma vez que nem sempre estes produtos estão facilmente disponíveis no destino.

Quando praticamos exercícios prolongados, especialmente em dias de calor, o corpo perde água e eletrólitos importantes, como magnésio, sódio e potássio, essenciais para o funcionamento dos músculos, nervos e equilíbrio geral do organismo. A perda destes minerais e líquidos através do suor pode atrasar a recuperação e provocar sintomas, como cansaço, câibras, tonturas e até mesmo dores de cabeça.

Para garantir uma hidratação adequada, é importante repor água e eletrólitos, evitando que a fadiga e os sintomas se prolonguem. Assim, torna-se importante:

- Beber água ao longo do dia;
- Incluir alimentos e bebidas ricos em eletrólitos: bebidas isotónicas, água de coco e frutas ricas em minerais, como banana ou melancia;
- Complementar com compostos, como coenzima Q-10 e creatina;
- Estar atento a sinais de desidratação: urina escura, cansaço, tonturas, câibras;
- Ajustar líquidos conforme temperatura, intensidade e duração do exercício;
- Evitar as horas de maior calor, e realizar atividades acompanhado.

Seguindo estas orientações, é possível melhorar a recuperação, reduzir sintomas e manter o desempenho nos treinos mais exigentes e nos dias de calor intenso.



No verão, a minha pele fica áspera e, por vezes, até descama, mas sempre associei o frio à pele seca.

Porque é que isto me acontece nesta época?

CARLOS, PENAFIEL

Na verdade, a pele também tende a sofrer com as rotinas de verão, e não apenas com as temperaturas frias de inverno. A maior exposição à radiação ultravioleta (UV) pode danificar a barreira cutânea, podendo, em casos extremos, levar a queimadura e descamação, se não for utilizada proteção solar adequada. Por outro lado, o sal da água do

mar e o cloro das piscinas contribuem para remover a gordura natural da pele, causando ressecamento, vermelhidão e textura mais áspera. Pessoas que transpiram mais também estão mais sujeitas à desidratação da pele, devido ao sal e à acidez do suor. Ambientes interiores onde o ar condicionado seja frequente apresentam teores de humidade ambien-

te mais baixos, favorecendo a evaporação de água à superfície da pele. Outro fator importante é o aumento do número de duchas no verão: a lavagem repetida com géis de banho, sobretudo os mais agressivos, pode remover excessivamente os lípidos protetores da pele, tornando-a mais vulnerável à secura.

Assim, recomenda-se que tenha alguns cuidados redobrados, como:

- A utilização de um protetor solar com FPS 50, a aplicar nas áreas do corpo mais expostas ao sol;
- Aplicar um creme hidratante após a praia, a piscina ou o banho, para restaurar a barreira lipídica da pele, utilizando um creme intensivo, se necessário, nas áreas mais secas, como os calcanhares e os cotovelos. Destaca-se a camomila, a rosa mosqueta e o óleo de argão como excelentes emolientes;
- Não esquecer um batom hidratante com FPS para também evitar a suscetibilidade ao herpes, que tende a ser mais comum nesta altura do ano em pessoas predispostas;
- Assegurar a adequada ingestão de água, para a manutenção da saúde da pele;
- Incluir suplementos alimentares com zinco, betacaroteno e bétula.

O sal da água do mar e o cloro das piscinas contribuem para remover a gordura natural da pele, causando ressecamento, vermelhidão e textura mais áspera.



Nesta altura do ano, tenho dificuldade em adormecer e acordo várias vezes durante a noite.

Sinto que não descanso. O calor pode alterar assim tanto o sono?

JÉSSICA, PORTO

Sim, o calor pode afetar bastante o sono. Para adormecer e manter um sono profundo, o corpo precisa de reduzir a sua temperatura central. Em dias de calor mais intenso, este processo pode ficar comprometido. Por outro lado, a temperatura elevada também pode interferir com o ritmo circadiano, que regula sono, vigília, temperatura corporal e produção hormonal ao longo

de 24 horas. O calor excessivo, ao comprometer a diminuição da temperatura corporal, pode interferir na produção de melatonina, a hormona que sinaliza ao corpo que é hora de dormir, dificultando a capacidade de adormecer e tornando o sono pouco reparador.

Além disso, fatores típicos do verão, como maior exposição à luz solar, refeições mais pesadas ou consumo de bebidas com álcool e cafeína, podem agravar o problema.

Existem alguns suplementos que podem ajudar a melhorar a qualidade do sono, como a melatonina, o bisglicinato de magnésio, a passiflora e a papoila-da-califórnia.



Receitas saborosas saudáveis

Frescas, leves, saudáveis, rápidas de fazer mas cheias de sabor. Apresentamos-lhe cinco receitas que conjugam bem com o verão e com a linha.

BOWL TÁRTARO DE ATUM

SERVE: 2 A 3 DOSES

Ingredientes

- 150 g de atum congelado Bleu Vert
- 60 g de cebola roxa em meias-luas finas
- 100 g de edamame cozido a vapor
- 70 g de manga
- 70 g de abacate
- 15 ml de sumo de limão
- 30 ml de sumo de lima
- Raspa de uma lima
- 1 dente de alho sem o centro
- 1 colher de café de mostarda
- amarela em grão
- 15 ml de molho tamari (molho de soja sem glúten)
- Pimenta de caiena a gosto ou flocos de chilli
- 1 colher de sopa de sementes de sésamo
- Rodelas finas de pepino para decorar
- 5 a 6 folhas de hortelã picadas
- 2 colheres de coentros picados

PARA TEMPERAR A CEBOLA:

- 1 colher de café de flor de sal
- 15 ml de vinagre de sidra

Preparação

- Fatie a cebola com mandolina, e massa je bem com o sal, para retirar a acidez. Tempere com o vinagre e reserve;
- Fatie o atum ainda congelado, com o auxílio da mandolina. Depois, pique-o em pedaços pequenos com a ajuda de uma faca;
- Tempere o atum, de imediato, com o sumo de limão, o molho tamari, a raspa de lima, a mostarda em grão, o alho ralado e a pimenta de caiena. Reserve no frigorífico;
- Coza o edamame a vapor durante alguns minutos. Deixe arrefecer;
- Descasque e corte a manga e o abacate em pequenos quadrados. Junte um pouquinho de sumo de limão para não oxidar;
- No momento de servir, coloque todos os elementos numa taça e decore com as ervas frescas, as sementes de sésamo e umas rodela de pepino cortadas bem finas.

TABELA NUTRICIONAL

Valores médios por 100 g	
Energia 444 kJ / 106 kcal	Lípidos 4,6 g
Fibra 2,4 g	↳ dos quais saturados 0,9 g
Proteína 9,6 g	Hidratos de carbono 6,3 g
Sal 0,96 g	↳ dos quais açúcares 2,7 g

SUGESTÃO

SIRVA COM
UMA MAIONESE
DE ALGAS

MAIONESE DE ALGAS

Ingredientes

- 1 folha de alga Nori picada
- 100 ml de azeite extra virgem
- 45 ml de vinagre de sidra
- 1 colher de chá de mostarda amarela em grão
- 5 g de gengibre ralado (1 colher sopa rasa)
- 45 g de sementes de sésamo claro
- 30 ml de água
- Pimenta caiena a gosto

Preparação

- Triture as sementes de sésamo num liquidificador;
- Junte os restantes ingredientes e processe até que o molho fique bem ligado e homogéneo, com uma consistência semelhante à maionese;
- Caso sinta necessidade, pode adicionar mais sementes de sésamo até obter a consistência desejada.

TABELA NUTRICIONAL

Valores médios por 100 g

Energia 2148 kJ / 513 kcal	Fibra 3,1 g
Proteína 3,7 g	Sal 0,03 g
Lípidos 53 g	↳ dos quais saturados 7,7 g
Hidratos de carbono 2,4 g	↳ dos quais açúcares 0,1 g



SUMO PRÉ-TREINO

SERVE: 1 SUMO

Ingredientes

- 150 g de maçã Granny Smith
- 60 ml de sumo de limão
- 150 g de beterraba
- 15 g de gengibre

Preparação

- Coloque todos os ingredientes numa centrífugadora e misture.

TABELA NUTRICIONAL Valores médios por 100 g

Energia 156 kJ / 37 kcal	Lípidos 0,3 g
Fibra 2,3 g	↳ dos quais saturados 0,1 g
Proteína 0,6 g	Hidratos de carbono 7,8 g
Sal 0,08 g	↳ dos quais açúcares 7,1 g



SOPA FRIA DE TOMATE E GRÃO

SERVE: 2 DOSES

Ingredientes

- 280 g de tomate cherry bem maduro
- 50 g de pepino descascado
- 85 g de grão-de-bico cozido
- 30 ml de azeite extra virgem
- 15 ml de vinagre de sidra
- 2 Tâmaras Medjoul
- 8 Folhas de hortelã fresca
- 15 g de coentros
- 5 g de sal
- 5 g de pimentão doce fumado
- 125 ml de água gelada
- 1 Ovo cozido (opcional)

Preparação

- Lave bem os legumes e descasque o tomate, partindo-o em pedaços;
- Escorra o grão;
- Coloque todos os ingredientes no liquidificador até obter um creme.

TABELA NUTRICIONAL Valores médios por 100 g

Energia 353 kJ / 84 kcal	Lípidos 5,4 g
Fibra 2 g	↳ dos quais saturados 0,9 g
Proteína 2,3 g	Hidratos de carbono 7,2 g
Sal 0,78 g	↳ dos quais açúcares 6,1 g

DICA

DECORE A SOPA FRIA COM MAIS ALGUNS COENTROS PICADOS E UM FIO DE AZEITE. CASO SEJA DO SEU AGRADO, PODE AINDA SERVIR COM OVO COZIDO PICADO.



DICA

SE AQUECER LIGEIRAMENTE A BEBIDA VEGETAL ONDE VAI DEMOLHAR AS TÂMARAS, ESTAS AMOLECEM MAIS RAPIDAMENTE.

TOQUE FINAL

DECORE AS TAÇAS DA MOUSSE COM MAIS POLPA DE MARACUJÁ E JUNTE, AINDA, LASCAS DE COCO TOSTADAS.

MOUSSE FUNCIONAL TROPICAL

Ingredientes

- 20 g de sementes de chia
- 200 ml de bebida vegetal de coco (ou outra da sua preferência, à exceção da bebida de arroz, uma vez que tornará a mousse demasiado doce)
- 50 a 60 g de tâmaras Medjoul (4 a 5 unidades)
- 20 g de linhaça dourada moída
- 1 Alpro coco natural (sem açúcar e sem soja)
- Polpa de 5 a 6 maracujás
- Mirtilos e outras frutas a gosto

Preparação

- Descaroce as tâmaras e coloque-as a demolhar na bebida vegetal;
- Num liquidificador, processe as tâmaras até se desfazerem;

- À mistura anterior, junte a chia. Reserve até esta ficar uma mistura espessa e gelatinosa. Durante o processo, pode ir mexendo a mistura, para o acelerar;
- Retire uma parte (cerca de 1/4) do creme de coco (iogurte) e misture no preparado anterior;
- Adicione a linhaça moída e a polpa de maracujá. Reserve no frigorífico;
- No momento de servir, faça taças com camadas alternadas desta mousse com a fruta e o restante iogurte de coco.

TABELA NUTRICIONAL

Valores médios por 100 g

Energia **585 kJ / 140 kcal**
Fibra **5,3 g**
Proteína **2,5 g**
Sal **0,03 g**
Lípidos **9,1 g**
↳ dos quais saturados **5,6 g**
Hidratos de carbono **13 g**
↳ dos quais açúcares **7,6 g**





TOME NOTA

JUNTAR A FARINHA E O FERMENTO SEM BATER É IMPORTANTE, POIS, AO ENVOLVER CUIDADOSAMENTE, ESTÁ A EVITAR QUE A MASSA PERCA O AR. DESTA FORMA, CONSEGUE UM PÃO DE LÓ BEM FOFO.

PÃO DE LÓ DE LIMÃO

Ingredientes

PARA O PÃO DE LÓ:

- 170 g de farinha de amêndoa sem pele
- 1 Colher de chá de fermento em pó sem glúten
- 120 g de xilitol

- 8 Ovos
- 1 Colher de sobremesa de sementes de papoila
- Raspa de 1 limão
- 7,5 ml de sumo de limão

PARA O CREME:

- 1 Pacote de natas vegetais para bater
- 75 ml de sumo de limão

- Raspa de 1/2 limão
- 40 g de xilitol
- 3 Folhas de gelatina incolor
- 80 ml de água a ferver

Preparação

Pão de ló:

- Bata os ovos inteiros com o xilitol, a raspa e o sumo de limão, durante 10 minutos. Quando a mistura duplicar de tamanho e ficar com uma cor esbranquiçada, é sinal de que está pronta;
- Com cuidado, e recorrendo a um batedor de mão ou a uma colher, envolva, à mistura anterior, a farinha com o fermento, sem bater;
- Distribua o preparado por duas formas de tamanhos iguais, previamente forradas com papel vegetal untado;
- Leve a cozer em forno pré-aquecido a 175 °C, durante cerca de 35 minutos. Verifique a cozedura recorrendo à técnica do palito (se o palito vier com a mistura, ainda não está bem cozida);
- Deixe arrefecer antes de desenformar.

Creme:

- Demolhe as folhas de gelatina em água fria e, em seguida, derreta-as na água a ferver;
- Junte um pouco da nata fria e o sumo de limão às folhas de gelatina, e reserve;
- Bata as restantes natas com o xilitol e a raspa de limão, até ficarem bem firmes;
- Misture tudo muito bem e leve ao frigorífico até endurecer;
- Antes de rechear o bolo, torne a bater este preparado, para garantir uma maior firmeza. Recheie e cubra o bolo com este creme.

TABELA NUTRICIONAL Valores médios por 100 g

Energia 1027 kJ / 245 kcal	Lípidos 18 g
Fibra 2,3 g	↳ dos quais saturados 5,8 g
Proteína 9,2 g	Hidratos de carbono 17 g
Sal 0,4 g	↳ dos quais açúcares 1,6 g



Nas ecoaldeias, pode participar em atividades como agricultura biológica, caminhadas, oficinas ou simplesmente desfrutar das paisagens.

Descobrir o verão nas ecoaldeias portuguesas

LONGE DAS PRAIAS CHEIAS E DO RITMO ACELERADO DAS CIDADES, HÁ UM PORTUGAL MAIS SILENCIOSO E VERDE QUE CONVIDA A ABRANDAR. NESTE VERÃO, AS ECOALDEIAS SURGEM COMO UM DESTINO PARA QUEM PROCURA FÉRIAS COM SIGNIFICADO, ONDE O DESCANSO SE CRUZA COM A NATUREZA, A PARTILHA E NOVAS FORMAS DE VIVER.

Espalhadas em particular pelo interior do país, muitas destas comunidades nasceram da recuperação de antigas aldeias, quintas ou casas abandonadas. Hoje, recebem visitantes que procuram experiências diferentes: dias sem pressa, refeições partilhadas, contacto

direto com a terra e uma ligação mais próxima com o ambiente.

O QUE SÃO ECOALDEIAS?

Assumindo-se como uma forma de turismo sustentável, estas ecoaldeias ou aldeias sustentáveis oferecem uma

imersão num outro modo de vida, em que se pode participar em atividades como agricultura biológica, caminhadas, oficinas ou simplesmente desfrutar do silêncio e das paisagens. Tudo isto num ambiente onde a comunidade e a cooperação fazem parte do quotidiano.

ENTRE O DESCANSO E NOVAS PERSPETIVAS

Cada ecoaldeia tem o seu ritmo, mas há algo que as une: a vontade de criar um equilíbrio entre o ser humano e o meio envolvente. Seja no Alentejo, nas serras do centro ou perto do litoral, estes espaços reinventam o conceito de férias, propondo uma pausa mais consciente. Esta filosofia é particularmente relevante, pois, num país marcado pelo despovoamento rural, estas comunidades trazem também nova vida aos territórios, mostrando que é possível habitar e cuidar do interior de forma sustentável. Para quem visita, fica a oportunidade de experimentar uma alternativa ao turismo convencional. O desafio é escolher uma ecoaldeia para as férias grandes e optar por desacelerar, reconectar e, talvez, regressar com uma nova perspetiva sobre o que significa viver com mais propósito e consciência. ♥

Ecoaldeias no coração de Portugal

DE NORTE A SUL, ESTAS SÃO ALGUMAS DAS ECOALDEIAS ONDE É POSSÍVEL VIVER UMA EXPERIÊNCIA DIFERENTE DE FÉRIAS:

Tamera Em pleno Alentejo, cresceu como uma comunidade internacional focada na sustentabilidade, gestão da água e permacultura.

Cabrum Perto de Viseu, é um projeto de revitalização rural com agricultura de pequena escala e vida comunitária, junto à Serra da Arada.

Janas Janas Ecoaldeia dedicada à agricultura biológica, educação ambiental e partilha de recursos na zona de Sintra.

Be good. Do good. Happy Farming.

COM ROOIBOS, BAUNILHA E ERVA-CIDREIRA

Edição limitada

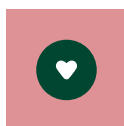


Ao comprar esta infusão, está a apoiar os projetos da Yogi com os agricultores para proteger a natureza, sustentar os seus trabalhadores e ajudar a tornar o mundo um lugar melhor.

Yogi
BIOLÓGICO



Empresa
B
Certificada



Celeiro

LIFESTYLE • PRODUTO ELEITO



Drenante
VIDA CELEIRO
500 ml
BREVEMENTE DISPONÍVEL

MODO DE TOMAR

1 medida (20 ml) diluída
num litro e meio de água.
Beber durante o dia.
Se necessário, pode diluir
até 40 ml.

IMAGEM MERAMENTE INDICATIVA.
O PRODUTO FINAL PODERÁ DIFERIR
DA REPRESENTAÇÃO APRESENTADA.

• Suplemento alimentar à base de L-Carnitina, Café e Chá Verde, Cola, Guaraná, Rainha dos Prados, Erva-Cidreira, Funcho, Dente-de-Leão, Alcachofra. Aroma a frutos vermelhos. Tolerado por diabéticos. Adequado para vegans. Isento de glúten. Sem açúcares, lactose nem soja.

O PODER DOS DRENANTES

Ajudam o corpo a eliminar o excesso de líquido e toxinas do organismo, reduzindo o peso e melhorando o bem-estar geral. Conheça o drenante da marca Vida Celeiro.

Os drenantes são suplementos ou substâncias naturais (como chás, extratos de plantas, como cavalinha, alcachofra ou chá verde) que ajudam o corpo a eliminar o excesso de líquidos e toxinas, combatendo a retenção de líquidos, o inchaço e a má circulação, através do aumento da produção de urina (efeito diurético). Desta forma, os drenantes são úteis para reduzir o peso temporariamente e melhorar o bem-estar geral, mas não um emagrecimento definitivo sem dieta e exercício.

RETENÇÃO DE LÍQUIDOS: A CAUSA

A retenção de líquidos pode ter origem em diversos fatores, como a má alimentação (nomeadamente o consumo excessivo de sal), o sedentarismo, o período menstrual, entre outros. Todos estes fatores contribuem para o acumular de líquidos no organismo, que podem ser expulsos com a ajuda de um drenante. Este pode ser útil para quem procura eliminar líquidos do organismo, o que pode resultar numa perda de peso temporária.

DRENANTES: PARA QUE SÃO USADOS?

Os drenantes podem ser usados para:

- Desintoxicação corporal;
- Reduzir inchaço e edema;
- Aliviar pernas pesadas e cansaço;
- Auxiliar em dietas de emagrecimento (reduzindo o peso da água).

COMO FUNCIONAM OS DRENANTES?

As substâncias presentes nos drenantes ajudam a aumentar a produção de urina pelo organismo, o que auxilia a eliminar o excesso de água acumulada nos tecidos:

Aumentam a diurese → estimulam os rins a produzir mais urina para expelir o excesso de água e sódio

Eliminam toxinas → ajudam os rins a expelir resíduos metabólicos

Melhoram a circulação → alguns ingredientes favorecem a circulação linfática e venosa, aliviando pernas pesadas e inchaço

Reduzem a inflamação → propriedades anti-inflamatórias

INGREDIENTES COMUNS QUE PODE ENCONTRAR NOS DRENANTES

Chá verde (cafeína) → Estimula o metabolismo e pode contribuir para a perda de peso, dependendo da sua concentração na formulação;

Alcachofra → Contribui para a perda de peso, no âmbito de um regime alimentar de baixo valor energético;

Dente-de-leão → Ajuda a reduzir a retenção de líquidos e pode ter um efeito depurativo;

Hibisco → Tem propriedades antioxidantes e diuréticas;

Cavalinha → Ajuda a aumentar o volume urinário (efeito diurético).

Atenção!

É importante ressaltar que os drenantes devem ser utilizados com moderação e sempre seguindo as orientações de um profissional da saúde. O uso excessivo ou inadequado de drenantes pode causar desidratação e outros problemas de saúde.

TOME NOTA

Os drenantes podem constituir uma opção interessante para quem sofre com a retenção de líquidos e deseja reduzir o inchaço e o desconforto por ela causados. No entanto, é importante lembrar que estes produtos não são milagrosos e devem ser utilizados com moderação e com acompanhamento de um profissional da saúde. Além disso, é fundamental adotar hábitos saudáveis, como uma alimentação equilibrada e a prática de atividade física, de modo a obter resultados duradouros e saudáveis.

DRENANTES

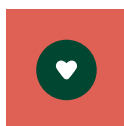
SÃO PRODUTOS DIURÉTICOS QUE TÊM COMO OBJETIVO AJUDAR NA ELIMINAÇÃO DE LÍQUIDOS, REDUZINDO A RETENÇÃO HÍDRICA NO ORGANISMO.



A SUA DOSE DE PROTEÍNA EXTRA



SEM INGREDIENTES ARTIFICIAIS | RICO EM PROTEÍNAS | BAIXO EM GORDURA



Entregas ao domicílio.

Sem tempo para se deslocar e fazer as suas compras?
Encomende à loja, nós levamos até si!

Encomende por telefone ou email.

Serviço válido num raio de até 30km da loja.

Descubra qual a loja mais próxima de si!

Encomendas
em loja, por
telefone ou
por email.



de 2.ªfeira a Sábado, das 10h-19h



Entregas

2ª a 6ªf: 9h-19h
Sábado: 9h-17h



Agenda

SHOWCOOKINGS CELEIRO*

LISBOA

MARTA FERREIRA

@martilicious_foodandlife

19 set | 10h30 | Marmitas &
organização: sabor e praticidade
para a semana | Av. República

MARIA DORDIO

@maria.verdempoupa

26 set | 10h30 | Cozinhar
com algas | Av. República

TESTES DE INTOLERÂNCIA ALIMENTAR E EPIGENÉTICA

Julho

- 01. Braga Parque
| RioSul Shopping
- 02. Nova Arcada
- 03. Alegro Sintra
- 05. MAR Shopping Algarve
- 06. Auchan Famalicão
- 08. GuimarãesShopping
- 09. GaiaShopping
- 12. Alegro Sintra
- 13. UBBO | LeiriaShopping
- 15. Av. República
| Campus São João (manhã)
| Via Catarina (tarde)
- 16. Alverca
| MaiaShopping (manhã)
| Alameda Shop & Spot (tarde)
- 17. Arena Shopping
| Glicínias Plaza
- 19. Almada Forum
- 20. Colombo
| Alma Shopping (manhã)
| Forum Coimbra (tarde)

- 21. MAR Shopping Matosinhos
- 22. Forum Barreiro
| Parque Nascente (manhã)
| NorteShopping (tarde)
- 23. Forum Viseu
- 24. Forum Montijo
- 27. Nosso Shopping Vila Real
- 29. ArrábidaShopping (manhã)
| Shopping Cidade
do Porto (tarde)
- 30. LeiriaShopping

Agosto

- 03. Forum Viseu
- 04. MAR Shopping Matosinhos
- 05. Nova Arcada
- 06. Braga Parque
- 09. Alegro Sintra
| MAR Shopping Algarve
- 10. UBBO | LeiriaShopping
- 11. RioSul Shopping
- 12. Av. República
| GuimarãesShopping

- 13. Arena Shopping
| GaiaShopping
- 14. Glicínias Plaza
- 17. Alma Shopping (manhã)
| Forum Coimbra (tarde)
- 18. Nosso Shopping Vila Real
- 19. Parque Nascente (manhã)
| NorteShopping (tarde)
- 20. Auchan Famalicão
- 24. Av. Roma
| Campus São João (manhã)
| Via Catarina (tarde)
- 26. Forum Montijo
| ArrábidaShopping (manhã)
| Shopping Cidade
do Porto (tarde)
- 27. LeiriaShopping
- 28. Alegro Sintra
| MaiaShopping (manhã)
| Alameda Shop & Spot (tarde)
- 29. Forum Barreiro
- 30. Almada Forum
- 31. Colombo

Setembro

- 02. RioSul Shopping
- 04. Arena Shopping
- 06. Alegro Sintra
| MAR Shopping Algarve
- 07. UBBO
- 09. Alverca
- 14. Av. Roma
- 15. MaiaShopping (manhã)
| Alameda Shop & Spot (tarde)
- 16. Campo de Ourique
| GaiaShopping (manhã)
| ArrábidaShopping (tarde)
- 17. Shopping Cidade
do Porto (manhã)
| NorteShopping (tarde)
- 18. Arena Shopping
| Glicínias Plaza

- 21. Colombo | Forum Viseu
- 22. MAR Shopping
Matosinhos (manhã)
| Parque Nascente (tarde)
- 23. Av. República
| Auchan Famalicão (manhã)
| GuimarãesShopping (tarde)
- 24. Campus São João (manhã)
| ViaCatarina Shopping (tarde)
- 25. Alegro Sintra | LeiriaShopping
- 27. Almada Forum
- 28. Alma Shopping (manhã)
| Forum Coimbra (tarde)
- 29. Forum Montijo
| Nosso Shopping Vila Real
- 30. Forum Barreiro
| Nova Arcada (manhã)
| Braga Parque (tarde)

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



THE BRIDGE
LA FAMIGLIA ORGANIC

ALTERNATIVAS VEGETAIS

BIOLÓGICAS | SEM LACTOSE | VEGAN



À BASE DE COCO, AMÊNDOA, AVEIA, ARROZ E SOJA.

**CONHEÇA A GAMA COMPLETA NO
INTERIOR DA LOJA!**



Magnésio. Quem toma por gosto, não cansa.



Contribui para a função psicológica



Contribui para a redução do cansaço e a fadiga



Contribui para o funcionamento do sistema nervoso



Suplementos alimentares. O modo de tomar descrito na embalagem dos produtos fornece a quantidade significativa do valor de referência diário de magnésio para se obterem os efeitos benéficos descritos. É importante seguir um regime alimentar variado, equilibrado e um estilo de vida saudável.