

Vida Celeiro

1,50€
Grátis

Desafios 5-4-3-2-1

(para uma estação
mais equilibrada)

O OUTONO E O INVERNO TRAZEM
NOVOS DESAFIOS AO ORGANISMO,
MAS TAMBÉM REPRESENTAM
UMA OPORTUNIDADE PARA
REFORÇAR HÁBITOS QUE
AUMENTAM O BEM-ESTAR.

NUTRIÇÃO

Sistema imunitário à prova de inverno

Estratégias que
ajudam o organismo
a responder melhor
e a reduzir o risco de
adoecer na estação
mais fria do ano.

ALIMENTAÇÃO

Prevenir a depressão sazonal

Nutrientes
indispensáveis para
regular o humor,
a energia, o sono
e a motivação.



Entrevista

**BEATRIZ
BAROSA**

actriz



CLICK NOS
PRODUTOS



Tudo o que precisa para viver melhor esta estação

Caro(a) leitor(a),

Com a chegada do outono, os dias tornam-se mais curtos, as temperaturas descem gradualmente e o nosso organismo começa naturalmente a adaptar-se a uma nova estação. É precisamente nesta fase de transição que se torna ainda mais importante cuidar da saúde e do bem-estar, preparando o corpo e a mente para os meses que se seguem.

Nesta edição, reunimos diversos temas que o irão ajudar a enfrentar o outono com mais energia, equilíbrio e vitalidade. Dedicamos especial atenção a nutrientes essenciais como o ferro, o magnésio, as vitaminas do complexo B e a vitamina D, bem como a estratégias naturais para combater o cansaço típico desta época do ano. Exploramos, ainda, a importância de fortalecer o sistema imunitário antes da chegada do inverno, o papel dos fermentados na saúde intestinal e a relação entre alimentação e humor.

Na área da saúde e bem-estar, encontrará sugestões práticas para criar hábitos mais equilibrados durante os meses mais frios, reforçar a imunidade e manter a energia, conhecer aliados naturais para a memória e o foco, e descobrir como cuidar da saúde celular e capilar. E, para quem gosta de viajar e descobrir novos lugares, levamo-lo ainda até Koufonisia, um verdadeiro refúgio nas ilhas gregas, onde o azul do mar e a tranquilidade das paisagens convidam a desacelerar.

Na cozinha, reunimos receitas reconfortantes, nutritivas e inspiradas nos sabores da estação. Experimente um caldo de carne com vegetais, perfeito para aquecer os dias mais frescos. Para os momentos mais doces ou para um lanche equilibrado, sugerimos, ainda, um delicioso bolo de abóbora e amêndoa, barras proteicas de coco e chocolate e scones de amêndoa e chia, opções que combinam sabor, nutrição e ingredientes de qualidade.

O outono pode ser uma oportunidade para reequilibrar prioridades e reforçar os cuidados consigo próprio. Esperamos que esta edição lhe traga informação útil, inspiração e ferramentas para viver esta estação com mais saúde e bem-estar.

Boas leituras e um excelente outono!



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 AÇONISTA Wolff – 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 JoãoAZEVEDO Coutinho, 643, 2775-101 Parede

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

08

ENTREVISTA

Beatriz Barosa

Do exercício físico à alimentação saudável, passando pelo *journaling*, a atriz revela os hábitos que a ajudam a cuidar do corpo e da mente.

10

NUTRIÇÃO

Vitaminas e outros nutrientes essenciais para enfrentar o outono com mais energia.

24

SAÚDE E BEM-ESTAR

Como atenuar a queda de cabelo sazonal, preservar as articulações, os mitos sobre a creatina e como relaxar verdadeiramente.



38



BELEZA E BOA FORMA

O que é o fitocolagénio e os benefícios para o seu rosto. Como ter uma pele radiante de forma natural.



46



LIFESTYLE CELEIRO

Receitas com cores e sabores da estação. Conheça Koufonisia, o secreto “Caribe grego”.



Testemunhos

Estava a tentar perder peso, e, por isso, punha de parte a proteína. Até ler o vosso artigo e perceber a importância que tem, mesmo para quem quer emagrecer. Tornou-se mais fácil, quer perder peso, quer suportar a própria “dieta”.

RITA

Tinha persistentemente fadiga e falta de energia, estava pálido e com dificuldades de concentração. Ao ler o vosso artigo sobre o ferro, decidi ir ao médico. Estava, afinal, com anemia.

PEDRO

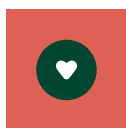
Na próxima edição, escreva-nos a contar o que procura nas lojas Celeiro e o que achou das novidades que preparámos para si.

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

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

VENHA (RE)DESCOBRIR A LOJA CELEIRO DE LEIRIA!

A loja Celeiro de Leiria apresenta-se agora com uma imagem renovada, mais moderna, acolhedora e funcional, pensada para proporcionar uma experiência de compra ainda mais agradável. Visite-nos e descubra uma vasta seleção de produtos naturais e biológicos, suplementos alimentares, cosmética natural, frutas e legumes frescos.



Notícias



Musculação e longevidade: o impacto do treino de força na expectativa de vida

Pesquisas recentes demonstraram que a prática de musculação tem, também, grandes benefícios para a saúde de longo prazo, contribuindo para um envelhecimento saudável.

Pesquisas científicas recentes revelam que a prática regular de exercícios de fortalecimento muscular, como a musculação, está diretamente associada a uma redução de 10 a 20% no risco de mortalidade por todas as causas, com destaque para a prevenção de doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2 e cancro. Os dados indicam que uma rotina moderada de apenas 30 a 60 minutos semanais já é suficiente para garantir os principais benefícios para a saúde de longo prazo. Além disso, quando o treino de força é combinado com atividades aeróbicas, como caminhada ou ciclismo, a proteção é aumentada, podendo reduzir o risco de mortalidade precoce em até 40%.

Os mecanismos que explicam essa relação envolvem tanto a preservação do tecido muscular quanto a saúde metabólica sistêmica. A musculação atua combatendo a sarcopenia e a perda de densidade óssea, fatores críticos para a manutenção da autonomia e prevenção de quedas na terceira idade, ao mesmo tempo que otimiza a captação de glicose e a sensibilidade à insulina. Dessa forma, o treino de força deixa de ser visto apenas como uma ferramenta para fins estéticos e passa a ser reconhecido como um pilar fundamental para o envelhecimento saudável e a extensão da expectativa de vida.



Dr. Organic

ALOÉ VERA COM PEPINO

Este novo gel de aloé vera com pepino, com certificação biológica, confere uma hidratação intensa e uma agradável sensação de frescura, ajudando a acalmar todos os tipos de pele.

PVP: €11,55



Podovis

CUIDE DOS SEUS PÉS

Os produtos da Podovis oferecem soluções específicas como hidratar, proteger e reduzir calosidades. Com fórmulas dermatologicamente testadas, para o cuidado diário dos seus pés.

PVP: €5,99

Holle

MULTIPACKS DE SAQUETAS DE FRUTA

Estão, agora, disponíveis os multipacks com quatro saquetas de fruta da Holle que os mais pequenos adoram. Produzidos com ingredientes biológicos, práticos e saborosos, são ideais para acompanhar a alimentação diária de bebés e crianças.

PVP: BREVEMENTE DISPONÍVEL



Nutrimoa

BEBIDAS QUE SÃO REFEIÇÃO

Os Sublime Shake são substitutos de refeições enriquecidos com colagénio, formulados para ajudar a perder peso, aumentar a energia e embelezar a pele. Disponíveis em três deliciosos sabores: baunilha, chocolate e café.

PVP: €39,90



Zelthy

DESPERTARES COM MAIS ENERGIA

Descubra o melhor começo para a sua manhã com a gama Bullet Coffee, desenvolvida para proporcionar energia duradoura e um maior foco. Sem açúcares adicionados e com um sabor irresistível. Disponível em três variedades.

PVP: €27,50



Klaark

GINGER BEER PORTUGUESA

Já conhece a ginger beer biológica portuguesa? Elaborada 100% com gengibre verdadeiro e menos 60% de açúcar do

que as opções convencionais, sem aromas artificiais. Combina frescura, um toque cítrico e a picância característica do gengibre, resultando numa bebida naturalmente refrescante e cheia de sabor.

PVP: €2,49



Vida Celeiro

O REFORÇO PARA AS SUAS REFEIÇÕES

O famoso Gaspacho Andaluz com legumes frescos,

biológicos e, o melhor de tudo, pronto a consumir. Uma receita que tornará as suas refeições mais simples e refrescantes.

PVP: €5,29

Dicas



Os orégãos concentram compostos como o carvacrol e o timol, reconhecidos por terem ação sobretudo antimicrobiana e antioxidante.

Orégão: o escudo natural para o seu outono

MUITO CONHECIDO E APRECIADO NO MEIO CULINÁRIO, O ORÉGÃO É MUITO MAIS DO QUE UM CONDIMENTO, SENDO UM GRANDE ALIADO NA PROTEÇÃO DO SISTEMA IMUNITÁRIO.

Os orégãos são muito mais que um condimento: concentram compostos como o carvacrol e o timol, reconhecidos por terem ação sobretudo antimicrobiana e antioxidante. Com o outono a chegar, as mudanças de temperatura e os dias mais cinzentos, esta planta pode revelar-se um verdadeiro escudo protetor.

Esta riqueza de compostos ativos pode representar um estímulo extra para o sistema imunitário, ajudando o organismo a reagir mais rapidamente e a defender-se melhor contra as agressões externas típicas desta época. Para conseguir estes benefícios para a sua saúde, experimente diluir uma ou duas gotas de óleo essencial de orégão num óleo vegetal ou num pouco de mel, para aliviar os primeiros sinais de desconforto na garganta ou nas vias respiratórias.

Além de proteger contra as constipações, o orégão também dá uma ajuda preciosa ao sistema digestivo. Tanto em gotas como em comprimidos, o óleo de orégão ajuda a reduzir o inchaço abdominal e a melhorar a digestão.

O óleo de orégão também pode ajudar na eliminação de parasitas intestinais. A eficácia deve-se aos mesmos ativos: o carvacrol e o timol. Estes componentes têm a capacidade de quebrar as membranas celulares de organismos invasores, incluindo bactérias, fungos e parasitas, impedindo-os de se reproduzirem e levando à sua eliminação, melhorando, assim, os sintomas gastrointestinais associados (dores abdominais, diarreia, gases e inchaço de estômago). Estudos europeus recentes mostram que o óleo essencial de orégão inibe fortemente o crescimento de *Helicobacter pylori*. Em pequenos estudos observaram-se taxas de erradicação elevadas, mas ainda não existem ensaios clínicos randomizados de grande escala, pelo que pode ser considerado apenas como coadjuvante, sob orientação profissional.



Vida Celeiro

SHILAJIT VIDA CELEIRO, AGORA EM CÁPSULAS!

Com resina de Shilajit, particularmente rica em ácidos fúlvico e húmico, e extraída a mais de 5000 metros de altitude nas altas montanhas dos Himalaias.

PVP: €31,99

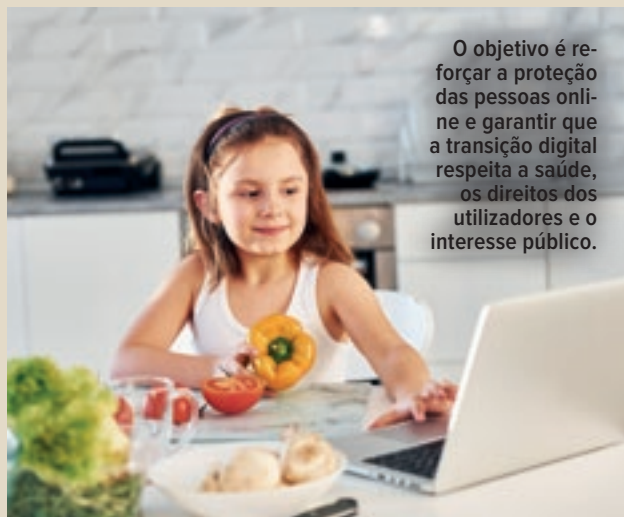


Iswari

CACAU BIO: SABOR INTENSO!

Cacau magro em pó, biológico e versátil. Ideal para dar um toque intenso de chocolate a bebidas, batidos, papas e sobremesas.

PVP: €9,99



O objetivo é reforçar a proteção das pessoas online e garantir que a transição digital respeita a saúde, os direitos dos utilizadores e o interesse público.

Digital e saúde: Europa quer reforçar a proteção online

UMA ORGANIZAÇÃO SEM FINS LUCRATIVOS QUER PROMOVER AMBIENTES DIGITAIS MAIS SEGUROS E SAUDÁVEIS, APELANDO, ASSIM, A UMA LEI DA EQUIDADE DIGITAL FORTE.

A EuroHealthNet está a defender uma resposta europeia mais ampla aos efeitos do digital na saúde, especialmente entre os jovens, idosos e os grupos mais vulneráveis. A organização sublinha que a resposta não deve limitar-se à proibição de telemóveis nas escolas, mas sim a medidas mais estruturais, que promovam ambientes digitais mais seguros e saudáveis.

Ao mesmo tempo, esta organização, sem fins lucrativos, apela a uma Lei da Equidade Digital forte, capaz de travar práticas online nocivas, como design viciante, personalização abusiva e marketing manipulador. O objetivo é reforçar a proteção das pessoas online e garantir que a transição digital respeita a saúde, os direitos dos utilizadores e o interesse público.



Bioinside

REFEIÇÕES RÁPIDAS E PRÁTICAS

A Bioinside lançou novas refeições rápidas e práticas para o seu dia a dia: falafel de couve-flor, uma deliciosa alternativa 100% vegetal que combina a suavidade da couve-flor com uma textura crocante e um sabor irresistível; e veggie sticks, snacks vegetais crocantes e saborosos, perfeitos para qualquer momento do dia.

PVP: A PARTIR DE €6,85

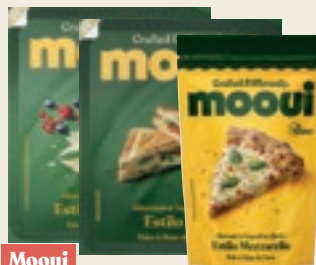


Beef Jerky

PAUSA PARA UM SNACK PROTEICO?

Descubra o sabor intenso do Beef Jerky: um snack rico em proteína, elaborado com carne de elevada qualidade, lentamente seca, para preservar todo o seu sabor e textura. O snack ideal para levar consigo.

PVP: BREVEMENTE DISPONÍVEL



Mooui

ALTERNATIVAS VEGETAIS AO QUEIJO

Experimente as alternativas vegetais da Mooui, elaboradas com macadâmias ricas e naturalmente amanteigadas. Esta gama oferece sabores intensos e texturas autênticas.

PVP: A PARTIR DE €2,59



Ecomil

BEBIDAS E CREMES VEGETAIS VERSÁTEIS E SABOROSOS

Descubra a nova gama de bebidas e cremes vegetais Ecomil. Desde bebidas sem açúcares adicionados a cremes culinários inspirados em sabores e especiarias orientais, sem esquecer o inovador bechamel de amêndoa, há opções versáteis e saborosas para todas as suas receitas.

PVP: A PARTIR DE €1,79



Jarmino

CALDOS DE OSSOS

Descubra os caldos de ossos biológicos de bovino, frango e vitela, preparados através de uma cozedura lenta para extrair naturalmente os nutrientes e o sabor dos ingredientes. Disponíveis em formato pronto a consumir e em versão concentrada, são uma opção prática e versátil para enriquecer sopas, molhos, guisados ou para consumir como bebida quente, integrando uma alimentação equilibrada.

PVP: €6,85



Lojas Celeiro: a qualidade de sempre agora com uma imagem renovada

**SE É NOSSO CLIENTE REGULAR JÁ DEVE TER
REPARADO QUE AGORA IR AO CELEIRO REPRESENTA
UMA EXPERIÊNCIA DIFERENTE.**

Temos vindo a renovar gradualmente as quase 60 lojas, dando vida a um conceito mais moderno, luminoso e acolhedor, pensado para proporcionar momentos de bem-estar desde o primeiro passo.

A combinação de materiais naturais, madeiras claras, elementos verdes e uma iluminação quente cria ambientes mais confortáveis e inspiradores, onde apetece

permanecer. Os corredores mais amplos e a nova organização das categorias tornam a experiência de compra mais intuitiva, fluida e agradável, permitindo descobrir produtos e novidades de forma natural. As áreas de restauração oferecem, agora, espaços mais convidativos para uma pausa tranquila, uma refeição equilibrada ou um momento de convívio. Mais do que remodelar lojas, estamos a criar ambientes que refletem o nosso compromisso com a qualidade, a inovação e o bem-estar. Cada remodelação reflete o nosso compromisso de disponibilizar o melhor aos nossos clientes, colocando-os sempre no centro de todas as decisões.

Fica o convite para visitar as lojas já remodeladas, explorar e sentir de perto tudo o que mudou – porque algumas experiências merecem ser vividas presencialmente!



Vida Celeiro

MISTURAS DE AVEIA PARA PEQUENOS-ALMOÇOS

Misturas de aveia ideais para o pequeno-almoço, bastando juntar bebida vegetal ou leite. Cocoa-peanut breakfast, nutty breakfast e berry breakfast são os três sabores eleitos para esta nova gama, que já está à venda em todas as lojas Celeiro.

PVP: BREVEMENTE DISPONÍVEL



Yogan

UM NOVO COTTAGE PARA VEGANS

A Yogan apresenta a nova receita do seu Cottage de Amêndoa: uma alternativa 100% vegetal, elaborada a partir de bebida de amêndoa fermentada. Fresco, cremoso e saboroso, é um produto versátil, ideal para enriquecer as mais variadas receitas.

PVP: €3,79



Vida Celeiro

CALDOS DE OSSOS

Após longo período de pesquisa, a Vida Celeiro chegou às melhores receitas de caldos de ossos. De bovino, frango ou misto com legumes, estes caldos biológicos, cozinhados durante 24h, conferem alto teor de proteína para poder juntar aos seus cozinhados.

PVP: BREVEMENTE DISPONÍVEL

Barómetro

→ Top 5

OS ELEITOS DA ESTAÇÃO



1

**Cookie de baunilha
c/ pepitas de
chocolate preto bio
VIDA CELEIRO 50 g**



2

**Proteína whey baunilha
VIDA CELEIRO 450 g**



3

**Desodorizante
alfazema bio
DR. ORGANIC 50 ml**



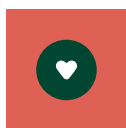
4

**Champô + gel de duche
para criança
VIDA CELEIRO 250 ml**



5

**Bálamo de
tigre vermelho
TIGER BALM 19 g**



BEATRIZ BAROSA

Rotina em equilíbrio

DO EXERCÍCIO FÍSICO À ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL, PASSANDO PELO JOURNALING, A ATRIZ REVELA OS HÁBITOS QUE A AJUDAM A CUIDAR DO CORPO E DA MENTE.

Se comer sopa de manhã pode parecer um hábito sem grande importância, haverá algo que revele maior gosto pela alimentação saudável do que começar o dia com legumes? Diríamos que não. Basta acompanhar Beatriz Barosa nas redes sociais, para perceber que este é um dos hábitos que vai partilhando, a par de uma rotina de exercício físico, gosto que adquiriu desde cedo: "Dancei durante vários anos, desde pequenina. Ou seja, o desporto sempre esteve presente na minha vida, de diferentes formas." Para

manter o ritmo certo, a alimentação é uma peça-chave: "Tenho vindo a ajustar a minha alimentação ao longo do tempo. Alimentando-me melhor, consigo treinar com maior eficácia."

"Tenho vindo a ajustar a minha alimentação ao longo do tempo. Alimentando-me melhor, consigo treinar com maior eficácia."

→ Top 10 artigos Celeiro

- 01 · Capitan kombucha bio original THE GUTSY CAPTAIN
- 02 · Pão paleo e low carb bio PACHAMAMA
- 03 · Chocolate preto recheio pistachio OMBAR
- 04 · Massa vermicelli konjac Bio SLENDIER
- 05 · Creamy sesame miso soup paste CLEARSPRING
- 06 · Spray para a casa – Perfume de interior jasmim ELEGANTE
- 07 · Gel banho algas ELISA CÂMARA
- 08 · Bisglicinato de magnésio VIDA CELEIRO
- 09 · Berry granola keto bio NOLITA
- 10 · Alga Nori tostada com chili CLEARSPRING

O RITMO DA PROFISSÃO

O ritmo exigente da profissão, entre horários trocados e longos dias de gravações, pede também momentos de pausa e de conexão consigo própria. É aí que entra o *journaling* – a prática de escrever reflexões e emoções diariamente –, que integra na sua rotina. "Faço-o, porque ajuda a conectar-me comigo. É um momento em que estou focada, sem prestar atenção a mais nada. Uma espécie de meditação." Um hábito que partilha com a irmã, a modelo Luisinha Oliveira, que lançou recentemente o "Querido Well-being Journal", inspirado precisamente neste hábito.

ROTINAS EQUILIBRADAS

Além do exercício, da alimentação e do *journaling*, Beatriz procura manter uma rotina equilibrada, com atenção ao sono, à organização do dia a dia e da casa. "Diria que praticar exercício físico, deitar-me e acordar relativamente cedo, manter a minha casa limpa e arrumada são alguns hábitos que considero saudáveis e tenciono manter. Sou muito regrada no estudo (do trabalho em si), o que me ajuda a relaxar em dias de maior tensão. Tento também manter uma boa rotina de sono e não me esquecer de que sou apaixonada pela minha profissão: quem corre por gosto, cansa-se menos." ♥



Yogurtes Biológicos

Frutados, frescos, deliciosos e tradicionais



Mirtilo



**Pêssego
e Alperce**



Baunilha



Morango



Limão





ENERGIA NO OUTONO: como combater o cansaço

Com a mudança de estação, é comum sentir menos energia e maior dificuldade em manter o ritmo do dia a dia. Descubra quais os nutrientes e compostos que podem ajudar a apoiar o metabolismo energético e o bem-estar nesta fase do ano.

A chegada do outono traz várias mudanças na rotina: os dias ficam mais curtos, regressam horários mais exigentes e, muitas vezes, torna-se mais difícil manter hábitos regulares de sono, alimentação e gestão do stress. Mas há nutrientes que podem ajudar a atenuar as consequências destas alterações.

O CANSAÇO OUTONAL

O cansaço que se faz sentir nesta altura do ano pode estar associado a vários fatores:

Menor exposição à luz natural:

Pode influenciar o relógio biológico e a adaptação da rotina diária;



SABIA QUE...

OS ADAPTOGÉNIOS SÃO PLANTAS OU COMPOSTOS NATURAIS ESTUDADOS PELO SEU POTENCIAL PARA AJUDAR O ORGANISMO A ADAPTAR-SE A DIFERENTES SITUAÇÕES DE STRESS FÍSICO E MENTAL?

Noites de sono menos reparador podem comprometer a recuperação física e mental;

Maior exigência física e mental:

Períodos de maior stress podem aumentar a sensação de fadiga;

Défices nutricionais: A falta de alguns nutrientes pode afetar processos essenciais para a produção de energia.

NUTRIENTES CONTRA O CANSAÇO

Embora o cansaço possa ter várias causas, garantir uma alimentação equilibrada e um aporte adequado de micronutrientes é essencial, para o normal funcionamento dos meca-

nismos envolvidos na produção de energia. Alguns nutrientes destacam-se pelo seu papel no metabolismo energético, transporte de oxigénio e funcionamento do sistema nervoso. Entre eles, encontram-se:

→ Ferro

Desempenha um papel fundamental no transporte de oxigénio e na produção de energia pelas células. Quando os níveis deste mineral são insuficientes, podem surgir sintomas como cansaço, menor resistência ao esforço e sensação de falta de energia.

Um aspeto importante é que estes sintomas podem ocorrer mesmo antes do desenvolvimento de anemia. Uma revisão sistemática com meta-análise mostrou que a suplementação com ferro em adultos com défice deste ingrediente, mas sem anemia, esteve associada a uma redução da fadiga. Assim, quando existe um défice identificado, a reposição de ferro pode ser uma estratégia importante para apoiar os níveis de energia e o bem-estar.



→ **Magnésio**

Participa em centenas de processos no organismo, incluindo aqueles envolvidos na produção e utilização de energia celular. Este mineral contribui ainda para o normal funcionamento muscular e do sistema nervoso. Quando existe uma ingestão inadequada, podem surgir sintomas como fadiga, fraqueza muscular e sensação de menor vitalidade.

O **glicinato de magnésio** é uma das formas mais utilizadas pela sua boa tolerância digestiva e é frequentemente associado ao apoio do funcionamento do sistema nervoso, podendo ser uma opção interessante em períodos de maior stresse ou dificuldade em relaxar. Já o **malato de magnésio**, por estar associado ao ácido málico, é também uma forma frequentemente escolhida em situações de maior cansaço e fadiga muscular.



QUER SABER MAIS SOBRE MAGNÉSIO?

DESCUBRA AS DIFERENÇAS ENTRE BISGLICINATO, MALATO E OUTRAS FORMAS DESTA NUTRIENTE NO NOSSO ARTIGO DA PÁGINA 20.

→ **Vitaminas do complexo B**

Desempenham um papel essencial no metabolismo energético, ajudando o organismo a transformar os nutrientes provenientes da alimentação em energia.

Um dos protagonistas deste processo de produção de energia celular é a vitamina B3, nomeadamente na forma de nicotinamida-ribósido (NR). Este atua como precursor de NAD⁺, uma molécula naturalmente presente nas células e importante para a produção de energia. Por isso, o NR tem sido incluído em suplementos destinados ao apoio da energia, juntamente com outras vitaminas do complexo B.

As vitaminas B1, B2, B3 e B5 participam em diferentes etapas da produção de energia celular,

enquanto as B6, B9 e B12 contribuem para processos importantes relacionados com a formação das células sanguíneas e funcionamento do sistema nervoso. Quando existe deficiência destas vitaminas, podem surgir alterações associadas a cansaço, dificuldade de concentração e menor desempenho físico e mental.

→ **Coenzima Q10**

É um composto naturalmente presente no organismo, com um papel importante na produção de energia dentro das células. Está presente principalmente nas mitocôndrias, estruturas responsáveis pela produção de ATP (a principal fonte de energia celular). Além desta função, a coenzima Q10 apresenta propriedades antioxidantes, ajudando a proteger as células contra o stresse oxidativo. Alguns estudos têm investigado o seu potencial contributo para a redução da sensação de fadiga, especialmente em situações associadas a alterações da função mitocondrial.

→ **Panax ginseng**

É uma das plantas tradicionalmente utilizadas para ajudar na resistência ao stresse e na redução da sensação de fadiga, sendo considerada um **adaptogénio**. Os seus compostos bioativos, conhecidos como ginsenosídeos, têm sido estudados pelo seu papel na regulação do metabolismo energético, resposta ao stresse e proteção contra o stresse oxidativo.

Alguns estudos sugerem que o ginseng pode contribuir para reduzir a sensação de fadiga, sobretudo em períodos de maior exigência física ou mental, ajudando o organismo a adaptar-se melhor a diferentes desafios. ♥

As nossas sugestões



Gentle Iron SOLGAR
90 cápsulas
PVP: €11,19
Suplemento alimentar

Bisglicinato de magnésio VIDA CELEIRO
90 comprimidos
PVP: €14,30
Suplemento alimentar



Cellular energy SOLGAR
28 cápsulas
PVP: €58
Suplemento alimentar

Energy and Endurance ORTIS
36 comprimidos
PVP: €27,28
Suplemento alimentar



Nutri-Nano CoQ10 SOLGAR
50 cápsulas
PVP: €53,99
Suplemento alimentar

Ferro Vital ORTIS
24 comprimidos
PVP: €13,25
Suplemento alimentar



O glicinato de magnésio é frequentemente associado ao apoio do funcionamento do sistema nervoso, podendo ser uma opção interessante em períodos de maior stresse.



→ 5 alimentos para um regresso com energia

A resposta para recuperar a energia e manter a imunidade em alta pode estar, simplesmente, no seu prato. Descubra estes 5 superalimentos de outono.

Com o fim do verão, começam a surgir dias mais frescos e, inevitavelmente, o regresso aos horários exigentes e ao ritmo acelerado do dia a dia. Se sente que o regresso à rotina lhe retira a vitalidade, conheça alguns alimentos que podem ajudar a carregar as baterias no outono, para que tenha um recomeço cheio de energia.

→ 1 ABÓBORA E SEMENTES DE ABÓBORA

Além de ser incrivelmente versátil na cozinha (desde sopas cremosas a assados reconfortantes e até sobremesas), a abóbora é rica em betacaroteno, um antioxidante que fortalece o sistema imunitário.

Já as sementes de abóbora são ricas em magnésio e zinco, minerais essenciais para combater a fadiga, reduzir o stress e melhorar a qualidade do sono.

→ 2 ROMÃ: O ELIXIR ANTIOXIDANTE

Com os seus bagos vermelhos e sabor vibrante, a romã é um verdadeiro escudo protetor. Repleta de polifenóis e vitamina C, ajuda a combater o stress oxidativo causado pelo ritmo diário e pela poluição urbana. Adicionar romã às suas saladas, papas de aveia ou iogurtes traz um toque de frescura e uma dose instantânea de vitalidade.



DICAS EXTRA

ADICIONAR ESTES ALIMENTOS À ROTINA DIÁRIA É APENAS METADE DA EQUAÇÃO.

PARA GARANTIR QUE O ORGANISMO ABSORVE TODOS OS NUTRIENTES E RECUPERA A VITALIDADE, LEMBRE-SE DA IMPORTÂNCIA DE:

→ **Manter-se hidratado. O frio diminui a sensação de sede, mas o corpo continua a precisar de água (ou infusões sem açúcar);**

→ **Priorizar o descanso. Garanta entre 7 a 8 horas de sono reparador;**

→ **Praticar exercício físico regularmente. Favorece o humor, a qualidade do sono e a redução do stress, o que influencia a sensação de energia.**

→ 3 AVEIA INTEGRAL: ENERGIA DE LIBERTAÇÃO LENTA

O pequeno-almoço perfeito para as manhãs mais frescas. A aveia é rica em beta-glucanos (uma fibra solúvel que promove a saúde intestinal e ajuda a controlar os níveis de colesterol) e hidratos de carbono complexos. Ao contrário dos açúcares simples, a aveia garante que a energia é libertada gradualmente no sangue, evitando os indesejados “picos” de cansaço a meio da manhã.

→ 4 COUVE E VEGETAIS DE FOLHA ESCURA

Típica da nossa gastronomia, a couve (como a couve-galega, assim como o espinafre e a couve kale) é um pilar da nutrição de outono. A couve e os vegetais de folha escura aportam ferro, cálcio e folatos, fundamentais para a produção de energia celular e para combater a inércia típica das mudanças de estação. Experimente adicioná-los a batidos ou a refogados leves.

→ 5 NOZES E AMÊNDOAS: ALIMENTO DO CÉREBRO

Com a chegada do outono, as amendoas e as nozes dão os seus melhores frutos. Os frutos secos são fontes de gorduras saudáveis (como o ómega 3, nas nozes), essenciais para a saúde cerebral, foco e concentração no trabalho ou nos estudos. Um punhado diário é o snack prático e crocante perfeito para ter sempre à mão na secretária. ♥

As nossas sugestões



Sementes de abóbora bio
VIDA CELEIRO
250 g
PVP: €3,19



Bagos de romã bio congelados
BIO INSIDE
300 g
PVP: €7,05



Sumo de romã bio
PROSAIN
500 ml
PVP: €7,69



Flocos de aveia instantâneos bio
VIDA CELEIRO
400 g
PVP: €1,69



Miolo de nozes bio
VIDA CELEIRO
150 g
PVP: €3,25



Preparado para Falafel Paprika Biológico

Descubra uma alternativa à carne,
saborosa para as suas refeições.





PREPARAR O SISTEMA IMUNITÁRIO PARA O INVERNO

Com a chegada do frio, aumentam os casos de constipações, gripes e outras infecções respiratórias. Embora não seja possível evitar totalmente o contacto com vírus e bactérias, existem várias estratégias que ajudam o organismo a responder melhor e a reduzir o risco de adoecer.

O sistema imunitário é a principal linha de defesa do organismo contra vírus, bactérias e outros microrganismos que podem causar doenças. Para funcionar corretamente, depende de uma rede de células, tecidos e órgãos que trabalham em conjunto para reconhecer e combater estes agentes, ajudando a proteger a saúde e a reduzir o risco de infeções.

Alguns hábitos simples do dia a dia podem ajudar a fortalecer as nossas defesas, mas, quando necessário, certos nutrientes e ingredientes naturais podem

também ser um complemento importante. Eis alguns que podem proteger o seu sistema imunitário neste outono e inverno.

→ **Vitamina D**

Durante o outono e o inverno, a exposição solar diminui, e, com ela, a produção de vitamina D pela pele. Esta vitamina contribui para regular a resposta imunitária, sendo essencial para que o organismo responda adequadamente aos desafios da época. Como é frequente existirem níveis insuficientes de vitamina D, sobretudo durante os meses mais frios, a suplementação pode ser uma opção a considerar.

→ **Vitamina C**

É um nutriente essencial para o bom funcionamento do sistema imunitário. A sua ação antioxidante protege as células contra o stresse oxidativo e contribui para a cicatrização dos tecidos. Além disso, reforça as defesas do organismo ao apoiar a atividade de células imunitárias, promovendo a eliminação de agentes infecciosos.

Está naturalmente presente em alimentos como citrinos, kiwi, pimentos, brócolos e couves. Uma alimentação rica nestes alimentos é a melhor forma de garantir a sua ingestão, podendo a suplementação ser útil em situações específicas.

→ **Zinco**

É um mineral essencial para o funcionamento do sistema imunitário. Desempenha um papel fundamental na regulação do desenvolvimento e na multiplicação de células de defesa, responsáveis pela resposta do organismo a agentes patogénicos. Além disso, participa no controlo da resposta inflamatória.

Pode ser encontrado em alimentos como carne, marisco, leguminosas, frutos oleaginosos e sementes. Quando a ingestão alimentar é insuficiente ou as necessidades estão aumentadas, a suplementação pode ajudar a assegurar um aporte adequado.

→ **Sabugueiro**

É utilizado na medicina tradicional para apoiar a saúde durante os meses mais frios. Atualmente, alguns estudos sugerem que o extrato das suas bagas pode ajudar

PEQUENOS GESTOS QUE FAZEM A DIFERENÇA

PREPARAR O ORGANISMO PARA O INVERNO TAMBÉM PASSA PELAS SEGUINTE MEDIDAS ADICIONAIS:

- DORMIR ENTRE 7 E 9 HORAS POR NOITE;
- GERIR O STRESSE;
- MANTER UMA ALIMENTAÇÃO RICA EM FRUTA, LEGUMES, CEREAIS INTEGRAIS E PROTEÍNAS DE QUALIDADE;
- PRATICAR EXERCÍCIO FÍSICO MODERADO;
- EVITAR FUMAR;
- EVITAR O CONSUMO EXCESSIVO DE ÁLCOOL;
- LAVAR FREQUENTEMENTE AS MÃOS.

a reduzir a duração e a intensidade dos sintomas de constipações e gripes, sendo frequentemente utilizado nos primeiros dias de infeção respiratória.

→ **Própolis**

É uma substância produzida pelas abelhas a partir de resinas vegetais, utilizada para proteger a colmeia contra microrganismos. Alguns estudos sugerem que os seus compostos bioativos podem contribuir para uma resposta imunitária equilibrada e para o bem-estar das vias respiratórias.

→ **Cogumelos**

Como reishi, shiitake, coriolus, chaga e pleurotus, são ricos em beta-glucanos, compostos naturais que têm vindo a ser

estudados pela sua capacidade de modular a resposta imunitária. Além disso, possuem uma ação antioxidante e anti-inflamatória, podendo proteger as células contra o stresse oxidativo e favorecer a saúde geral. O seu consumo, através da alimentação ou de suplementos, pode constituir um apoio complementar às defesas naturais do organismo, especialmente durante o inverno.

→ **Probióticos**

Ajudam a manter o equilíbrio da microbiota intestinal, essencial para a saúde e o bom funcionamento das defesas do organismo. Como o intestino é uma das principais barreiras naturais do corpo e contém uma parte importante das células do sistema imunitário, cuidar da sua saúde é também uma forma de apoiar a imunidade. Alguns estudos sugerem ainda que determinadas estirpes de probióticos podem ajudar a reduzir o risco ou a duração de algumas infeções.

→ **Gengibre**

É uma raiz amplamente utilizada na alimentação e na medicina tradicional. Rico em compostos bioativos, como os gingeróis, o gengibre possui propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias que podem ajudar a apoiar o funcionamento do sistema imunitário. Além disso, é frequentemente utilizado para aliviar o desconforto associado às constipações, como a dor de garganta e a sensação de congestão, tornando-se um aliado popular durante os meses mais frios. ❤️

As nossas sugestões



Immune complex ester-C plus vitaminas e plantas SOLGAR
60 cápsulas
PVP: €22,03
Suplemento alimentar



Vitamina C líquida lipossomal QUICKSILVER
120 ml
PVP: €48,90
Suplemento alimentar



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



Xarope de sabugueiro SAMBUCOL
120 ml
PVP: €14,05
Suplemento alimentar



Própolis verde bio PROPOLIA
30 ml
PVP: €19,99
Suplemento alimentar



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



Mistura de 8 extratos de cogumelos Bio KIKI HEAL+H
60 cápsulas
PVP: €39,99
Suplemento alimentar



Os fermentados e a saúde intestinal

A fermentação é utilizada há milhares de anos para conservar os alimentos, mas os seus benefícios vão muito além da durabilidade. Explicamos tudo neste artigo.

A fermentação é um processo que confere novos sabores, aromas e texturas, e pode aumentar o valor nutricional dos alimentos. Alguns alimentos fermentados contêm ainda bactérias benéficas e compostos bioativos que ajudam a promover a saúde intestinal. Descubra os seus principais benefícios e como os pode incluir na sua alimentação.

TIPOS DE FERMENTAÇÃO

A fermentação pode ocorrer de forma espontânea, através dos microrganismos naturalmente presentes nos alimentos, ou ser iniciada pela adição de culturas selecionadas de bactérias e/ou leveduras, permitindo um processo mais controlado. O chucrute e o kimchi são exemplos de fermentação espontânea, enquanto o kefir, a kombucha, o natto e muitos iogurtes resultam da utilização de culturas iniciadoras.

BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE INTESTINAL

Além de prolongar a conservação dos alimentos e enriquecer o seu sabor, a fermentação pode trazer vários benefícios para a saúde:

→ **Equilíbrio da microbiota e saúde intestinal.** Muitos alimentos

fermentados contêm microrganismos vivos, que ajudam a manter uma microbiota intestinal diversificada. Um intestino equilibrado favorece a digestão, apoia o funcionamento do sistema imunitário e contribui para o bem-estar digestivo. Alguns estudos sugerem, ainda, que o consumo regular de alimentos fermentados pode ajudar a melhorar a regularidade intestinal e a aliviar a obstipação;

→ **Maior aproveitamento dos nutrientes.** A fermentação pode aumentar o valor nutricional dos alimentos, ao facilitar a absorção de vitaminas e minerais. Isto acontece porque reduz a quantidade de compostos antinutricionais, como os fitatos, que dificultam a absorção de minerais importantes, como o ferro, o zinco e o cálcio;

→ **Melhor digestibilidade.** Durante a fermentação, alguns hidratos de carbono e proteínas são parcialmente degradados, tornando determinados alimentos mais fáceis de digerir. Um exemplo é o pão de massa-mãe, cuja fermentação reduz o teor de FODMAP, podendo ser mais bem tolerado por pessoas com maior sensibilidade digestiva;

→ **Produção de compostos bioativos.** Dependendo do alimento e do tipo de fermentação, este processo pode favorecer a produção de compostos com ação antioxidante e de algumas vitaminas, contribuindo para aumentar o valor nutricional e os potenciais benefícios para a saúde. ♥

DICAS

Se não está habituado a consumir alimentos fermentados, comece por pequenas quantidades, aumentando gradualmente. Desta forma, dá tempo à microbiota intestinal para se adaptar.

As nossas sugestões



Kéfir de vaca biológico
EL CANTERO DE LETUR
420 g
PVP: €3,69



Kimchi de couve chinesa biológica
NATUREFOODS
350 g
PVP: €5,99



Preparado pó bio bebida kombucha
NAT-ALI
10 g
PVP: €6,79



Chucrute com curcuma e caril bio
VIDA CELEIRO
270 g
PVP: €4,45

demeter

MOGLi

WACHSE WILD

O sabor natural da fruta
biológica, sempre à mão.

Descubra as saquetas MOGLi



Banana, Maçã
e Cacau



Ameixa, Ginja
e Avelã



Manga, Goiaba
e Banana





ALIMENTAÇÃO E HUMOR:

como prevenir a depressão sazonal

Com a chegada do outono e do inverno, os dias tornam-se mais curtos e a exposição à luz natural diminui. Para algumas pessoas, estas alterações podem refletir-se no humor, na energia, no sono e na motivação.



A perturbação afetiva sazonal (PAS), também conhecida como depressão sazonal, caracteriza-se pelo aparecimento de sintomas que surgem sobretudo durante os meses com menor exposição solar. Entre os mais frequentes encontram-se a perda de interesse pelas atividades habituais, o cansaço, a maior sonolência, a dificuldade em acordar e alterações do apetite, muitas vezes acompanhados por uma maior vontade de consumir alimentos ricos em hidratos de carbono.

A luz natural ajuda a regular o relógio biológico e influencia vários processos relacionados com o funcionamento cerebral. Por isso, durante os meses mais frios, torna-se ainda mais importante manter um estilo de vida saudável. Neste artigo, indicamos-lhe quais os nutrientes que não deve dispensar.

O PAPEL DA VITAMINA D

A vitamina D é um dos nutrientes mais associados às alterações sazonais, uma vez que a sua principal fonte é a produção pelo organismo, através da exposição solar. Durante o outono e o inverno, a menor exposição à luz solar pode contribuir para níveis mais baixos desta vitamina. Alguns estudos têm associado níveis reduzidos de vitamina D a uma maior prevalência de sintomas depressivos. Esta relação pode estar associada ao papel da vitamina D em processos cerebrais envolvidos na regulação do humor, nomeadamente na produção de serotonina.

A vitamina D também pode ser obtida através da alimentação, estando presente sobretudo nos peixes gordos, na gema de ovo e em alguns alimentos fortificados. Em caso de suspeita de défice, é

aconselhável avaliar os seus níveis através de análises sanguíneas, permitindo perceber se existe necessidade de suplementação.

NUTRIENTES PARA UM CÉREBRO SAUDÁVEL

O cérebro é um dos órgãos com maior consumo de energia do organismo, necessitando, por isso, de um fornecimento adequado de nutrientes para funcionar corretamente. Uma alimentação equilibrada, inspirada no padrão mediterrânico, fornece vitaminas,

Vários estudos têm demonstrado a importância do ómega 3 para a comunicação entre as células nervosas e para o equilíbrio dos processos inflamatórios.



minerais e gorduras saudáveis importantes para a saúde cerebral.

OMEGA 3

Os ácidos gordos ômega 3, especialmente o EPA e o DHA, desempenham um papel importante na estrutura e funcionamento do cérebro. Vários estudos têm

demonstrado a sua importância para a comunicação entre as células nervosas e para o equilíbrio dos processos inflamatórios, fatores que podem influenciar o bem-estar emocional.

As principais fontes alimentares de ômega 3 são os peixes gordos, como a sardinha, a cavala e o salmão, sendo recomendada a sua inclusão regular numa alimentação equilibrada.

VITAMINAS DO COMPLEXO B E MAGNÉSIO

Participam em diversos processos relacionados com a produção de energia e com o funcionamento do sistema nervoso, sendo nutrientes importantes numa fase em que muitas pessoas podem sentir maior cansaço e menor energia associada aos meses mais frios.

PLANTAS QUE APOIAM O BEM-ESTAR EMOCIONAL

Além de uma alimentação equilibrada, algumas plantas podem ser utilizadas como complemento para ajudar o organismo a lidar melhor com períodos de maior stresse ou cansaço mental:

→ **Griffonia simplicifolia**. É naturalmente rica em 5-HTP (5-hidroxitriptofano), um composto que o organismo utiliza na produção de serotonina, um neurotransmissor envolvido na regulação do humor, do sono e do apetite. É tradicionalmente utilizada como apoio ao equilíbrio do humor, do sono e do bem-estar emocional;

→ **Açafrão (*Crocus sativus* L.)**. Contém compostos bioativos, como a crocina, cro-

cetina e safranal, associados ao equilíbrio do humor e ao bem-estar emocional. Tem sido estudado, sobretudo, pelo seu potencial contributo para favorecer uma atitude mais positiva e ajudar a manter o equilíbrio emocional em períodos de maior exigência; → **Ashwagandha (*Withania somnifera*)**. É uma planta adaptogénica tradicionalmente utilizada na medicina ayurvédica. Os seus compostos ativos, os vitanolídeos, têm sido associados ao apoio na gestão do stresse e na adaptação do organismo a períodos de maior exigência física e mental; → **L-teanina**. Um aminoácido naturalmente presente nas folhas de chá verde, chá preto e chá oolong, é conhecido pelo seu contributo para uma sensação de calma e relaxamento, sem comprometer a concentração. Pode ser uma escolha adequada para quem procura momentos de maior tranquilidade, mantendo simultaneamente a concentração e o foco no dia a dia.

PEQUENAS ESCOLHAS QUE FAZEM DIFERENÇA

Durante os meses mais frios, uma alimentação equilibrada, aliada à exposição à luz natural, à prática regular de atividade física e a um sono de qualidade, pode ajudar o organismo a adaptar-se melhor às mudanças sazonais e contribuir para o bem-estar emocional.

Mais do que um único alimento ou nutriente, é a combinação de hábitos saudáveis que contribui para manter o equilíbrio físico e emocional ao longo de todo o ano. ♥

As nossas sugestões



**Ultimate omega + D3
NORDIC NATURALS**
120 cápsulas
PVP: €76,75
Suplemento alimentar



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



**Ashwagandha
complex
VIDA CELEIRO**
30 comprimidos
PVP: €12,99
Suplemento alimentar



**Relax & Go
ORTIS**
30 comprimidos
PVP: €21,79
Suplemento alimentar



**L-teanina e
erva-cidreira
VIRIDIAN**
30 cápsulas
PVP: €23,23
Suplemento alimentar

VITAMINA D

Alguns estudos têm associado níveis reduzidos de vitamina D a uma maior prevalência de sintomas depressivos.



Tipos de magnésio (e a sua importância)

É essencial para que o organismo funcione corretamente, sendo, por isso, importante ter os níveis deste mineral equilibrados.

O magnésio é um dos minerais mais importantes para o organismo, participando em mais de 300 reações enzimáticas essenciais. Nos últimos anos, têm surgido diferentes formas de magnésio que podem ter variadas funções no organismo. Descubra por que é que o magnésio é tão importante e como escolher a forma mais adequada às suas necessidades.

DIFERENTES TIPOS DE MAGNÉSIO

GLICINATO DE MAGNÉSIO Também conhecido como bisglicinato de magnésio, é um tipo de magnésio ligado ao aminoácido glicina. Destaca-se pela sua boa absorção e elevada tolerabilidade gastrointestinal. Esta forma é a mais indicada para pessoas que procuram promover o relaxamento, reduzir o stress e melhorar a qualidade do sono.

L-TREONATO DE MAGNÉSIO

Esta forma distingue-se pela capacidade de atravessar a barreira hematoencefálica, sendo o mais interessante para o apoio da função cerebral. Estudos sugerem que pode contribuir para a memória, a aprendizagem, a função cognitiva e uma melhor qualidade do sono.

MALATO DE MAGNÉSIO Associado ao ácido málico, um composto envolvido na produção de energia celular, é recomendado de forma habitual para apoiar os níveis de energia e a função muscular, sendo uma opção popular entre pessoas com fadiga ou desconforto muscular.

TAURATO DE MAGNÉSIO Combinado com taurina, apresenta boa absorção e tem sido estudado pelo seu potencial para apoiar a saúde cardiovascular. Pode contribuir para a manutenção de uma pressão arterial saudável, de um ritmo cardíaco estável e de uma boa função cardíaca.

CITRATO DE MAGNÉSIO É uma das formas mais bem absorvidas pelo organismo. Além de ser utilizado para corrigir défices de magnésio, é frequentemente escolhido para promover o trânsito intestinal, devido ao seu ligeiro efeito laxante.

ÓXIDO DE MAGNÉSIO Apesar de conter uma elevada quantidade de magnésio elementar, é menos absorvido pelo organismo do que outras formas. Por este motivo, é utilizado, sobretudo, para o alívio ocasional da obstipação e da azia.

SULFATO DE MAGNÉSIO Conhecido como sal de Epsom, é utilizado principalmente em banhos de imersão para o alívio das dores musculares, da rigidez e do desconforto articular. Por este motivo, os sais de Epsom podem trazer benefícios adicionais para pessoas que pratiquem desporto de intensidade moderada a elevada, ou com algumas condições, como a artrite reumatoide. ♥

As nossas sugestões



Magnésio 5 complex
VIDA CELEIRO
60 comprimidos
PVP: €19,99
Suplemento alimentar



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



Citrato de magnésio em pó
SOLGAR
108 g
PVP: €24,99
Suplemento alimentar



Magnesium complex
REVIVE ACTIVE
60 cápsulas
PVP: €29,99
Suplemento alimentar



SABIA QUE...

O magnésio está envolvido na produção de energia, na contração muscular, no funcionamento do sistema nervoso e em muitos outros processos indispensáveis ao nosso bem-estar?



Ricola

(INSPIRA)DOS NA NATUREZA

REBUÇADOS RICOLA

AMOSTRA GRÁTIS



Amostra rebuçado Ervas Suíças Original, Ricola

INGREDIENTES: Edulcorante (isomalte), extrato (1%) de mistura de ervas aromáticas Ricola, corante (caramelo simples), sorbitol, edulcorante (glicosídeos de esteviol), óleos essenciais de menta, mentol.

Validade: 11.2026

Amostra rebuçado Ervas Suíças e Flor Sabugueiro Ricola

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

Validade: 11.2026



VITAMINA D



Porque deve começar a pensar nela no outono?

Durante o verão, a exposição solar e as atividades ao ar livre favorecem naturalmente a produção de vitamina D pelo organismo. Mas... e no outono?

Com a chegada do outono, os dias tornam-se mais curtos, passamos mais tempo em espaços fechados e a exposição solar diminui. É nesta altura que faz sentido dar mais atenção a esta vitamina essencial, cuja principal fonte é a produção na pele através da exposição aos raios UVB.

O PAPEL DA VITAMINA D NO ORGANISMO

É uma vitamina lipossolúvel, ou seja, que se dissolve em gordura, com funções importantes no organismo. Contribui para a absorção e utilização normal do cálcio e do fósforo, minerais essenciais para a manutenção da saúde óssea, bem como para o normal funcionamento muscular e do sistema imunitário.

PORQUE É QUE O OUTONO PODE SER UMA ALTURA CRÍTICA PARA OS NÍVEIS DESTA VITAMINA?

Durante os meses de outono e inverno, fatores como a menor intensidade da radiação solar, a redução

do tempo passado ao ar livre, o uso de roupa mais quente e rotinas mais sedentárias podem contribuir para uma menor produção de vitamina D.

Além disso, fatores individuais, como a idade, excesso de peso, alterações na absorção intestinal ou uma alimentação com baixo teor de vitamina D, podem influenciar os níveis desta vitamina.

A VITAMINA D EM PORTUGAL

Apesar das condições climáticas favoráveis, estudos realizados em Portugal têm demonstrado uma elevada preva-

ESTEJA ATENTO!

MUITAS PESSOAS APRESENTAM NÍVEIS BAIXOS SEM SINTOMAS EVIDENTES.

Quando surgem manifestações, estas podem incluir:

- CANSAÇO
- DOR MUSCULAR
- FRAQUEZA MUSCULAR

As nossas sugestões



Auto-teste vitamina D SCREEN
1 unidade
PVP: €12,79



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



Vitamina D3 4000 UI SOLGAR
60 cápsulas
PVP: €20,85
Suplemento alimentar



Vitamina D3 líquida 2000 UI vegan VIRIDIAN
50 ml
PVP: €17,79
Suplemento alimentar



Vitamina D spray vegan 1000 UI BETTERYOU
15 ml
PVP: €12,35
Suplemento alimentar

lência de hipovitaminose D, incluindo casos de deficiência severa. Esta realidade mostra que a presença de sol, por si só, não garante níveis adequados desta vitamina. A exposição solar efetiva, os hábitos alimentares e o estilo de vida têm, em conjunto, um papel determinante.

COMO OBTER VITAMINA D?

Embora a exposição solar seja a principal fonte de vitamina D, a alimentação e a suplementação podem também contribuir para a sua obtenção. As fontes alimentares naturais são relativamente reduzidas, destacando-se os peixes gordos, como salmão, sardinha, cavala e atum. A gema de ovo, alguns cogumelos e o óleo de fígado de bacalhau podem também contribuir para a ingestão desta vitamina.

Existem, ainda, alimentos fortificados, como alguns produtos lácteos,

cereais e bebidas vegetais, que podem ser uma opção complementar. No entanto, em algumas situações, pode ser difícil atingir níveis adequados apenas através da alimentação.

SUPLEMENTAÇÃO E AVALIAÇÃO DOS NÍVEIS DE VITAMINA D

A suplementação pode ser uma estratégia adequada em pessoas com défice confirmado ou com maior risco de apresentar níveis insuficientes, nomeadamente em situações de fraca exposição solar, baixa ingestão alimentar ou alterações que possam comprometer a absorção. As necessidades desta vitamina variam de pessoa para pessoa. Enquanto algumas podem necessitar apenas de uma dose de manutenção, situações de défice identificado podem requerer uma abordagem ajustada. Por este motivo, a escolha da dose e

NÍVEIS DE VITAMINA D

Como se avaliam os níveis de vitamina D?

A AVALIAÇÃO DO ESTADO DE VITAMINA D É HABITUALMENTE REALIZADA ATRAVÉS DA MEDIÇÃO DA 25-HIDROXIVITAMINA D NO SANGUE, CONSIDERADA O PRINCIPAL MARCADOR DA DISPONIBILIDADE DESTA VITAMINA.

duração da suplementação deve ser individualizada e acompanhada por um profissional de saúde, sempre que necessário. Além das análises laboratoriais, existem atualmente autotestes de vitamina D que podem ser utilizados como ferramenta de rastreio, permitindo uma avaliação inicial dos níveis desta vitamina de forma simples e prática.

PENSAR NA VITAMINA D ANTES DO INVERNO

O outono é uma boa altura para rever hábitos diários e perceber se existem fatores que podem comprometer os níveis de vitamina D. Uma rotina que privilegie o tempo ao ar livre, alimentação equilibrada e, quando necessário, suplementação ajustada às necessidades individuais pode contribuir para a manutenção de níveis adequados desta vitamina ao longo do ano. ♥

OTOSAN®

Solução salina para lavagem nasal

Garante a quantidade e pressão certa de água para uma limpeza eficaz e não dolorosa

Otosan Kit Higiene Nasal

é um dispositivo médico que consiste numa solução salina para irrigação nasal.



DISPOSITIVO MÉDICO CE



DESAFIOS

5-4-3-2-1

➔ (para uma estação mais equilibrada)

O outono e o inverno trazem novos desafios ao organismo, mas também representam uma oportunidade para reforçar hábitos que aumentam o bem-estar.

Os dias tornam-se mais curtos, o frio instala-se e é natural sentir alguma quebra de energia ou vontade de ficar mais tempo em casa durante esta época do ano. Mas pequenas escolhas diárias podem fazer a diferença e contrariar esta tendência. Propomos-lhe a adoção de hábitos simples que promovem uma alimentação equilibrada e contribuem para o bem-estar físico e emocional durante esta época do ano. O objetivo é consolidar hábitos que ajudam o organismo a adaptar-se melhor às alterações da rotina e às características desta estação.

5 ALIMENTOS PARA REFORÇO NUTRITIVO

➔ Fruta fresca e legumes da época

A fruta e os legumes continuam a ter um papel fundamental nos meses mais frios, fornecendo fibra, vitaminas, minerais e compostos antioxidantes. Variar as cores dos legumes e hortícolas é uma forma simples de aumentar a diversidade nutricional da alimentação.

➔ Leguminosas

Feijão, grão, lentilhas e ervilhas são fontes de fibra e proteína vegetal, contribuindo para uma alimentação mais saciante e equilibrada. A fibra serve de substrato para a microbiota intestinal, contribuindo para a manutenção da sua diversidade.

➔ Frutos secos e sementes

Nozes, amêndoas, sementes de abóbora e de linhaça fornecem gorduras insaturadas e nutrientes importantes, como magnésio e zinco, que participam no metabolismo energético e na função muscular.

➔ Alimentos fermentados

O iogurte, o kefir e alguns vegetais fermentados devem integrar uma alimentação variada, fornecendo microrganismos vivos naturalmente presentes nestes alimentos. Quando consumidos regularmente, podem contribuir para a diversidade da microbiota intestinal.

➔ Proteína de qualidade

Peixe, ovos, carne magra ou alternativas vegetais, como o tofu e o tempeh, contribuem para a manutenção da massa muscular e promovem uma maior sensação de saciedade ao longo do dia.

4 HÁBITOS PARA APOIAR A ENERGIA

➔ Manter o movimento diário

O frio pode aumentar a tendência para reduzir a atividade física, mas o movimento regular continua a ser essencial. Caminhar, fazer exercícios de mobilidade ou praticar uma atividade adaptada às preferências individuais contribuem para a manutenção da massa muscular, da saúde cardiovascular e do bem-estar psicológico.

➔ Valorizar o sono

O descanso tem um papel fundamental na recuperação do organismo. Manter horários regulares, reduzir a exposição a ecrãs antes de dormir e criar um ambiente confortável podem contribuir para uma melhor qualidade do sono.

➔ Garantir uma boa hidratação

Durante o inverno, a sensação de sede pode diminuir, mas a ingestão adequada de líquidos continua a ser necessária. A água é essencial para inúmeras funções do organismo, incluindo a regulação da temperatura corporal, o transporte de nutrientes e o desempenho físico e

cognitivo. Para facilitar este hábito nos dias mais frios, as infusões de plantas e os chás sem açúcar são excelentes alternativas para manter o corpo hidratado e confortável.

➔ **Gerir o stresse diariamente**

Momentos de pausa, técnicas de respiração, contacto com a natureza ou momentos dedicados ao lazer podem ajudar a regular a resposta ao stresse. O equilíbrio influencia também a forma como o organismo lida com as exigências do dia a dia.

3 NUTRIENTES ALIADOS PARA A ESTAÇÃO

➔ **Vitamina D**

Desempenha um papel importante no funcionamento normal do sistema imunitário e na manutenção da saúde óssea e muscular. Nos meses com menor exposição solar, algumas pessoas podem apresentar níveis reduzidos, sendo importante avaliar a necessidade de suplementação de acordo com a situação individual.

➔ **Ómega 3**

Presentes sobretudo em peixes gordos, os ácidos gordos ómega 3 fazem parte de uma alimentação equilibrada e integram a estrutura das membranas celulares. O DHA, um dos principais ácidos gordos ómega 3, contribui para a manutenção do funcionamento normal do cérebro. Estes ácidos gordos desempenham um papel importante na estrutura e função das células nervosas e na comunicação entre neurónios, sendo estudada a sua relação com o bem-estar emocional.

➔ **Magnésio**

O magnésio participa em vários processos importantes do organismo, incluindo a produção de energia e o normal funcionamento muscular. Contribui para a redução do cansaço e da fadiga, ajudando a manter o equilíbrio do organismo ao longo da estação.

2 RECEITAS RECONFORTANTES PARA ESTA ESTAÇÃO

➔ **Smoothie de maçã assada, canela e noz**

Um smoothie também pode integrar a rotina de outono, combinando sabores reconfortantes da estação com ingredientes simples e nutritivos:

Pequenos gestos diários, como manter uma alimentação equilibrada, continuar ativo, dormir o suficiente e cuidar da saúde física e mental, ajudam o organismo a adaptar-se melhor aos desafios dos meses mais frios.

➔ asse uma maçã no forno com um pouco de canela até ficar macia e deixe arrefecer. Depois, triture-a com iogurte natural ou kefir, uma pequena porção de aveia instantânea e algumas nozes. Pode adicionar uma pitada extra de canela para intensificar o sabor.

➔ **Caldo de ossos com legumes e gengibre**

Nos dias mais frios, um caldo quente pode ser uma opção reconfortante e simples de preparar. Utilize um caldo de ossos já preparado como base e aqueça-o com legumes da sua preferência, como cenoura, alho-francês, cogumelos ou espinafres. Adicione algumas rodela de gengibre fresco e finalize com tomilho ou salsa picada e um fio de azeite.

Nota: Para uma versão vegetariana, pode substituir o caldo de ossos por um caldo de legumes rico e aromático.

1 RITUAL PARA CUIDAR DE SI

➔ Reservar alguns minutos por dia para desacelerar pode fazer diferença no bem-estar. Pode ser um chá quente, uma leitura tranquila, alguns alongamentos ou simplesmente um momento sem distrações. Pequenos rituais ajudam a criar uma sensação de equilíbrio e conforto durante os meses mais exigentes.

Mais do que procurar soluções imediatas, esta estação pode ser uma oportunidade para criar rotinas que promovam o equilíbrio, vitalidade e bem-estar ao longo do tempo. Pequenos gestos diários, como manter uma alimentação equilibrada, continuar ativo, dormir o suficiente e cuidar da saúde física e mental, ajudam o organismo a adaptar-se melhor aos desafios dos meses mais frios. Cuidar de si com consistência é o melhor investimento no seu bem-estar para o ano inteiro. ♥

As nossas sugestões



Vitamina D SOLGAR
60 cápsulas
PVP: €20,85
Suplemento alimentar



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



Bisglicinato de magnésio VIRIDIAN
60 cápsulas
PVP: €15,85
Suplemento alimentar



Caldo de ossos misto VIDA CELEIRO
500 ml
PVP: BREVEMENTE DISPONÍVEL



Chucrute VIDA CELEIRO
270 g
PVP: €4,45



Celeiro

SAÚDE E BEM-ESTAR



AÇAFRÃO: o aliado natural da memória e do foco?

É amplamente conhecido pela sua cor, mas, nos últimos tempos, a ciência tem-se debruçado sobre o potencial do açafrão, sobretudo no que toca ao Transtorno do Défice de Atenção com Hiperatividade.

O açafrão (*Crocus sativus* L.), além da cor característica amarela que confere aos cozinhados, é, cada vez mais, uma especiaria com potencial interessante na ciência. Os estigmas dourados da flor do açafrão têm sido estudados pelo seu potencial no contexto do Transtorno do Défice de Atenção com Hiperatividade (TDAH) e pela possibilidade de complementar as abordagens terapêuticas existentes.

A ESPECIARIA QUE VALE OURO

Vale a pena recordar o que torna o açafrão tão especial: cada flor de *Crocus sativus* produz apenas três delicados estigmas vermelhos, e são precisas cerca de 150 mil flores para obter um quilo de especiaria seca, o que faz do açafrão o alimento mais caro do mundo. É colhido à mão, ao amanhecer, precisamente no outono, entre outubro e novembro, quando as flores abrem, numa janela de poucas horas.

Nesses fios vermelhos, concentram-se os compostos responsáveis pelo interesse científico: crocina, crocetina, safranal e picrocrocina. É a estes bioativos que se atribuem os efeitos antioxidantes, anti-inflamatórios e neuromoduladores, que têm colocado o açafrão na ponte entre a cozinha e a neurociência.

SABIA QUE...

É COMUM HAVER CONFUSÃO ENTRE O AÇAFRÃO E O CHAMADO AÇAFRÃO-DAS-ÍNDIAS? ESTE ÚLTIMO É NA REALIDADE A CURCUMA (*CURCUMA LONGA*), UM RIZOMA DA FAMÍLIA DO GENGIBRE, DE COR AMARELO-ALARANJADA E SABOR TERROSO.

AÇAFRÃO E TDAH: O QUE DIZ A CIÊNCIA?

O metilfenidato (conhecido pela marca Ritalina) é, há décadas, o fármaco de primeira linha no TDAH, que atua sobre a dopamina e a noradrenalina, neurotransmissores envolvidos na atenção, na motivação e no controlo impulsivo. Estudos pré-clínicos sugerem que os compostos do

As nossas sugestões



**Relax and Go
ORTIS**
30 comprimidos
PVP: €21,79
Suplemento alimentar



**Saffron (açafrão)
NOW FOODS**
60 cápsulas
PVP: €36,89
Suplemento alimentar



**Ultimate calm
SOLGAR**
30 comprimidos
PVP: €40,06
Suplemento alimentar

açafraão podem também influenciar estas vias e exercer efeitos antioxidantes e anti-inflamatórios no sistema nervoso central.

Uma equipa espanhola publicou, em 2022, no *Journal of Nutrition*, um ensaio clínico com 63 crianças e adolescentes com TDAH. Após seis semanas, os participantes que receberam um extrato padronizado de açafraão apresentaram melhorias semelhantes às observadas com metilfenidato, com o açafraão a destacar-se mais nos sintomas de hiperatividade, e o metilfenidato, ligeiramente melhor na desatenção, além de boa tolerabilidade em ambos, sem aumento relevante de efeitos adversos no grupo do açafraão. Outros estudos e revisões científicas, publicados entre 2023 e 2026, continuam a apontar na

O açafraão contém bioativos, cujos efeitos antioxidantes, anti-inflamatórios e neuromoduladores, o têm colocado na ponte entre a cozinha e a neurociência.

mesma direção, consolidando o açafraão (*Crocus sativus*) como uma das opções fitoterapêuticas mais promissoras e estudadas no contexto do TDAH.

O interesse nesta área tem também sido explorado em adultos. Um ensaio clínico randomizado, duplamente cego e controlado por placebo, avaliou o açafraão como complemento ao tratamento com metilfenidato em adultos com TDAH, tendo observado melhorias nos sintomas e um perfil de segurança favorável.

UM SINAL PROMISSOR, SEM PERDER A PRUDÊNCIA

As evidências sobre o açafraão ainda são limitadas: os estudos são pequenos, de curta duração e diferentes metodologias, pelo que são necessários ensaios maiores, duplamente cegos e com placebo. Também é importante frisar que não se deve substituir a medicação prescrita sem supervisão médica, embora o açafraão pareça uma opção promissora, bem tolerada e potencialmente útil como complemento, sobretudo em casos ligeiros.

O HUMOR, O SONO E O STRESSE

O interesse pelo açafraão não se fica pelo TDAH. Vários ensaios europeus têm explorado os efeitos desta planta no humor, depressão, ansiedade, stresse e qualidade do sono. ♥



The delicious raw bar! ♥

QUIN BITE

Barras RAW Biológicas

Ingredientes simples e
sabor surpreendente





Celeiro

SAÚDE E BEM-ESTAR

Apoio celular e mitocondrial: o papel da nutrição

O bom funcionamento do organismo depende da eficiência celular. A nutrição é essencial neste processo, fornecendo os nutrientes necessários para a energia que sustenta as funções celulares.

O funcionamento adequado do organismo depende da atividade contínua e integrada das células que o constituem. Processos como a produção de energia, a renovação dos tecidos e a adaptação às necessidades do organismo dependem da capacidade das células funcionarem de forma eficiente. Do batimento cardíaco à atividade cerebral, muitas funções vitais estão relacionadas com a capacidade de as células responderem às exigências do organismo. A nutrição desempenha um papel fundamental neste processo, fornecendo os nutrientes necessários ao metabolismo celular e ao funcionamento das mitocôndrias. Estas estruturas especializadas, presentes no interior das células, participam na conversão dos nutrientes em ATP (a principal molécula que fornece energia para as células realizarem as suas funções).

AS MITOCÔNDRIAS

Desempenham funções que vão muito além da produção de energia. Estão envolvidas na regulação do metabolismo, na sinalização celular e na apoptose – um processo natural de eliminação de células da-

nificadas. Ao longo da vida, fatores associados ao estilo de vida, como uma alimentação desequilibrada, baixa atividade física, sono insuficiente e stresse prolongado, podem afetar a eficiência do funcionamento mitocondrial. Estas alterações podem contribuir para um aumento do stresse oxidativo, caracterizado pelo desequilíbrio entre a produção de radicais livres e a capacidade antioxidante da célula.

O PAPEL DA NUTRIÇÃO

Vitaminas, minerais e outros compostos bioativos participam em diversos processos metabólicos importantes para a manutenção da atividade celular, função mitocondrial e produção de ATP.

1 Metabolismo energético e produção de ATP

As vitaminas do complexo B têm um papel essencial no metabolismo energético, atuando como cofatores em processos que permitem ao organismo transformar os nutrientes em energia. A niacina (vitamina B3), por exemplo, é precursora das coenzimas NAD⁺ e NADH, fundamentais para as reações metabólicas envolvidas na produção de energia celular e na função mitocondrial. Entre os minerais, o magnésio participa em diversas reações enzimáticas relacionadas com o metabolismo de ATP, desempenhando um papel importante nos processos celulares que requerem energia.

As nossas sugestões



**Complexo B
VIDACELEIRO**
60 cápsulas
PVP: €12,99
Suplemento alimentar



**Coenzima
Q10 100 MG
SOLGAR**
30 cápsulas
PVP: €46,99
Suplemento alimentar



**Cellular Energy
SOLGAR**
28 cápsulas
PVP: €58
Suplemento alimentar



**Himalayan
Shilajit
KIKI HEALTH**
30 g
PVP: €51,79
Suplemento alimentar



**Bisglicinato
de magnésio
VIRIDIAN**
60 cápsulas
PVP: €15,85
Suplemento alimentar

2 Função mitocondrial e transporte de elétrons

As mitocôndrias são os principais organelos envolvidos na produção de ATP através da fosforilação oxidativa – um processo que utiliza a energia proveniente dos nutrientes e envolve a transferência de elétrons, permitindo a formação de ATP utilizado pelas células. O ferro desempenha um papel crucial nesta etapa, uma vez que integra proteínas envolvidas no transporte de elétrons. Da mesma forma, a coenzima Q10 atua como transportador de elétrons nas mitocôndrias, contribuindo para o funcionamento eficiente deste processo. Além destes nutrientes, o shilajit – um composto natural rico em ácido fúlvico – tem sido investigado pelo seu potencial papel em processos associados ao metabolismo celular.

3 Proteção celular e equilíbrio oxidativo

Durante a produção de energia celular podem formar-se radicais livres. Compostos

antioxidantes, como as vitaminas C e E, o selênio, o zinco e os polifenóis, participam na proteção dos componentes celulares contra o stresse oxidativo, ajudando a preservar a integridade das estruturas celulares.

4 Estrutura das membranas e comunicação celular

Os ácidos gordos ômega-3 são componentes importantes da estrutura das membranas celulares, contribuindo para a sua composição e fluidez. Além do seu

papel estrutural, participam na regulação de processos inflamatórios e de sinalização celular, importantes para o funcionamento adequado das células.

O suporte mitocondrial desempenha um papel relevante na manutenção da função celular e do equilíbrio biológico ao longo dos anos. Pequenas escolhas diárias e consistentes – como uma nutrição adequada, atividade física regular, descanso reparador e gestão do stresse – podem contribuir para preservar a função celular e a capacidade de adaptação do organismo. ♥



A mitocôndria é composta por uma dupla membrana (externa e interna), espaço intermembrar e uma matriz central. A sua composição química e estrutural inclui cerca de 60-70% de proteínas e 30-40% de lípidos, variando entre membranas. Contém ainda o seu próprio ADN circular e ribossomas.

Linha de cuidados para pele masculina

Descubra os produtos cosméticos para o cuidado do cabelo, corpo e barba





QUEDA DE CABELO SAZONAL: O QUE PODE AJUDAR

Se por esta altura sente que perde mais cabelo do que o habitual, saiba que é normal. Mas há forma de a atenuar. Explicamos como.

A chegada do outono é frequentemente associada a uma maior queda de cabelo. Mas será apenas uma questão de “mudança de estação”? Conheça os mecanismos envolvidos e os nutrientes e compostos que podem ajudar a manter a saúde capilar.

PORQUE ACONTECE?

A queda de cabelo sazonal parece estar associada a alterações temporárias no ciclo natural do cabelo. Estudos realizados em mulheres saudáveis demonstraram um aumento da proporção de fios na fase telógena (fase de repouso) durante

o verão, o que poderá justificar uma maior queda nos meses seguintes, sobretudo no outono.

Uma das situações associadas a este fenómeno é o eflúvio telógeno, uma alteração temporária em que mais folículos entram nesta fase de repouso, levando a uma queda difusa. Esta surge habitualmente dois a três meses após um fator desencadeante, como:

- **STRESSE FÍSICO OU PSICOLÓGICO;**
- **INFECÇÕES OU DOENÇAS AGUDAS;**
- **ALTERAÇÕES HORMONAIS;**
- **DÉFICES NUTRICIONAIS;**
- **PERDA RÁPIDA DE PESO;**
- **ALGUNS MEDICAMENTOS.**



O STRESSE

→ O stress pode ser um dos fatores envolvidos no eflúvio telógeno, uma vez que níveis elevados de stress têm sido associados a mais queixas relacionadas com o cabelo e couro cabeludo. No entanto, a resposta do folículo depende da intensidade, duração e contexto individual. Na maioria dos casos, o eflúvio telógeno é reversível, com recuperação progressiva após correção da causa.

NUTRIENTES ALIADOS DE UM CABELO SÃO

O cabelo apresenta uma elevada atividade metabólica e necessita de um fornecimento adequado de nutrientes, para manter os processos de crescimento e renovação celular. Entre os nutrientes importantes estão:

→ Ferro

Desempenha um papel essencial na atividade do folículo piloso, participando em processos como a síntese de ADN e renovação celular. A deficiência de ferro tem sido associada a alterações da saúde capilar, particularmente em mulheres. Quando existe um défice identificado, a sua correção pode ser uma estratégia importante para apoiar o crescimento adequado do cabelo.

→ Zinco

Participa em processos fundamentais para o funcionamento do folículo piloso, incluindo a síntese de proteínas, divisão celular e regulação do ciclo de crescimento do cabelo. Alguns estudos observaram níveis mais baixos de zinco em pessoas com queda capilar, reforçando a importância de uma ingestão adequada deste mineral.

→ Biotina

É um dos nutrientes mais conhecidos quando se fala em saúde capilar. Participa em processos relacionados com o metabolismo das proteínas e manutenção dos tecidos, podendo contribuir para a saúde do cabelo, sobretudo quando existe uma ingestão insuficiente ou deficiência desta

CUIDAR DO CABELO COMEÇA PELA CAUSA!

→ A queda de cabelo sazonal é frequentemente uma alteração temporária do ciclo capilar. No entanto, identificar fatores associados, como stresse, alterações alimentares ou outros desequilíbrios, é essencial para uma abordagem adequada.

vitamina. Nestes casos, a carência de biotina pode estar associada a cabelo mais frágil e alterações da sua qualidade.

→ Colagénio

Os péptidos de colagénio hidrolisado têm sido estudados pelo seu potencial contributo para a qualidade do cabelo. A sua ação pode estar relacionada com o fornecimento de aminoácidos, como a glicina, a prolina e a hidroxiprolina, importantes para a estrutura do colagénio, bem como com a melhoria do ambiente envolvente do folículo piloso. Em algumas formulações, o colagénio é ainda associado à L-lisina, um aminoácido essencial envolvido na síntese proteica e na adequada utilização do ferro, processos importantes para a manutenção da saúde capilar. Alguns estudos observaram melhorias na espessura, resistência e integridade da fibra capilar após a suplementação com péptidos de colagénio.

PLANTAS IMPORTANTES PARA A SAÚDE DO CABELO

Alguns compostos naturais têm sido investigados pelo seu papel na saúde capilar. É o caso de:

ASHWAGANDHA (*Withania somnifera*) Tem sido estudada pelo seu possível contributo na gestão do stresse, um dos fatores que podem influenciar a saúde capilar. Em períodos de maior exigência física ou psicológica, pode ajudar a promover um melhor equilíbrio do organismo e apoiar o ciclo capilar.

SERENOA REPENS (*Saw palmetto*) A suplementação com esta planta tem sido associada a melhorias na densidade e aparência geral do cabelo, contribuindo

As nossas sugestões



HairPower+ VIDA CELEIRO
28 ampolas
PVP: €39,99
Suplemento alimentar

Skin, nails & hair com biotina SOLGAR

60 comprimidos
PVP: €19,99
Suplemento alimentar



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

Sérum capilar VIDA CELEIRO
30 ml
PVP: €12,99



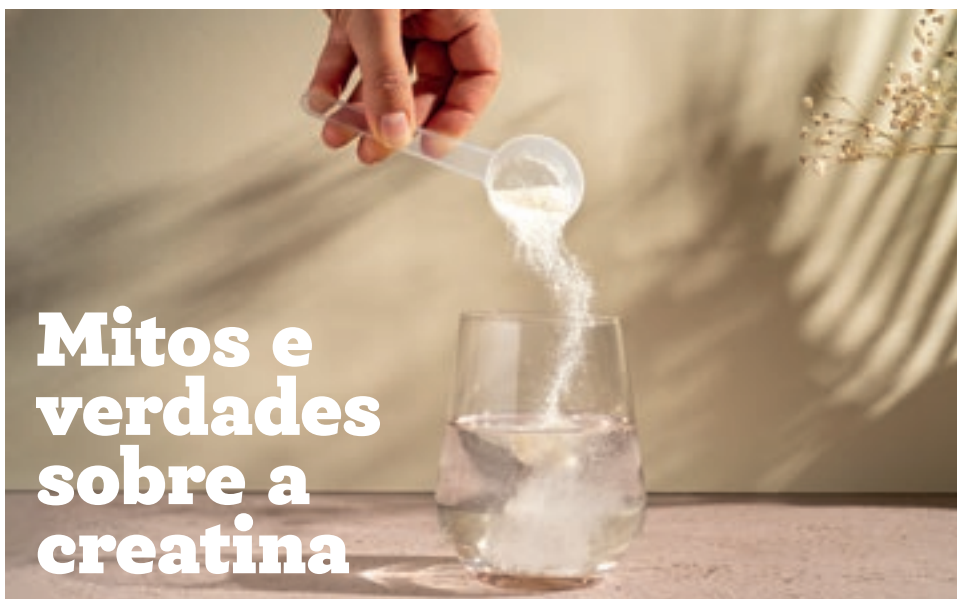
para um cabelo visualmente mais preenchido e com fios mais fortes.

OLEO DE SEMENTES DE ABOBORA

(Cucurbita pepo) Tem sido associado a melhorias na densidade capilar, contribuindo para um cabelo visualmente mais preenchido. A sua ação poderá estar relacionada com a presença de fitoesteróis, compostos naturais que podem apoiar o equilíbrio dos mecanismos envolvidos no crescimento do cabelo.

RESVERATROL Devido às suas propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias, tem sido igualmente estudado pelo seu possível contributo para a melhoria de parâmetros relacionados com a densidade capilar. ♥

Durante o verão, pode aumentar a proporção de fios que entram na fase de repouso do ciclo capilar. Este fenómeno poderá contribuir para uma maior queda nos meses seguintes, sobretudo no outono.



Mitos e verdades sobre a creatina

Através da evidência científica, desmistificamos alguns mitos que ainda são partilhados sobre a creatina.

A creatina é um dos suplementos alimentares mais estudados na área do desporto e desempenho físico. Apesar da extensa investigação científica que demonstra a sua eficácia e segurança, continua a estar associada a vários mitos. Será que causa queda de cabelo? Prejudica os rins? Provoca retenção de líquidos? É apenas indicada para atletas?

O QUE É A CREATINA?

É produzida naturalmente pelo organismo e também pode ser obtida através da alimentação, principalmente através do consumo de carne e peixe. Durante o exercício, especialmente em esforços intensos e de curta duração, o músculo precisa de produzir energia rapidamente. É neste processo que a creatina tem um papel importante: cerca de 95% das reservas de creatina encontram-se armazenadas no músculo sob a forma de fosfocreatina, uma molécula que ajuda a regenerar rapidamente o ATP (a principal fonte de energia celular).

A suplementação com creatina monohidratada, a forma mais cientificamente estudada, permite aumentar estas reservas musculares. A dose habitualmente recomendada é de

três a cinco gramas por dia, podendo contribuir para melhorar a capacidade de realizar esforços intensos, aumentar o volume de treino e potenciar os ganhos de força e massa muscular ao longo do tempo.

MITOS MAIS COMUNS SOBRE A CREATINA

→ “A CREATINA FAZ MAL AOS RINS”

A possibilidade de a creatina causar problemas renais é uma das preocupações mais comuns associadas a este suplemento. No entanto, décadas de investigação científica indicam que a

creatina, quando utilizada nas doses recomendadas, não provoca lesão renal nem alterações da função renal em pessoas saudáveis. Em pessoas com doença renal preexistente, a utilização deve ser avaliada por um profissional de saúde.

→ “A CREATINA CAUSA RETENÇÃO DE LÍQUIDOS E ENGORDA”

Algumas pessoas podem notar um ligeiro aumento de peso após iniciar a suplementação com creatina. No entanto, este aumento está principalmente relacionado com o aumento de água no interior das células musculares e não com a acumulação de gordura. Quando associada ao treino de força, a creatina pode contribuir para o aumento da massa magra, ao melhorar a capacidade de realizar esforços intensos e potenciar as adaptações ao treino.

→ “A CREATINA SÓ SERVE PARA QUEM PRÁTICA MUSCULAÇÃO”

Embora seja muito associada ao treino de força, a creatina pode ser útil em modalidades que exigem esforços intensos e repetidos, como futebol, natação, sprints e desportos de combate. Além do seu efeito a nível muscular, tem sido estudada pelo seu papel no metabolismo energético cerebral, com resultados promissores ao nível da memória e atenção.

→ “A CREATINA PROVOCA QUEDA DE CABELO”

Este mito surgiu a partir de um único estudo que observou um aumento de uma hormona associada à queda de cabelo (DHT). No entanto, esse estudo não avaliou a perda de cabelo e os resultados nunca foram confirmados por outras investigações. Não existe evidência científica que demonstre que a suplementação com creatina cause queda de cabelo ou calvície.

→ “A CREATINA SÓ DEVE SER TOMADA ANTES OU DEPOIS DO TREINO”

Ao contrário de alguns suplementos utilizados antes do exercício, a creatina não tem um efeito imediato; atua através da saturação progressiva das reservas musculares, pelo que a consistência da toma diária é o mais importante. Pode ser tomada em qualquer altura do dia, incluindo nos dias sem treino. ♥

As nossas sugestões



**Platinum creatine plus
OPTIMUM
NUTRITION**
350 g
PVP: €39,99
Suplemento
alimentar



**Creatina
monohidratada
em comprimidos
VIDA CELEIRO**
120 comprimidos
PVP: €22,99
Suplemento
alimentar



**Creatina
monohidratada
em pó
VIDA CELEIRO**
270 g
PVP: €15,99
Suplemento
alimentar

CABELO,
PELE &
UNHAS

vidaceleiro

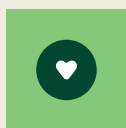
SUPLEMENTO ALIMENTAR

HairPower +

COM LIPOFER®



O cuidado não se mede em grandes gestos, mas na consistência dos pequenos. Experimente o **HairPower+** como novo ritual na sua rotina, nos próximos 28 dias, e descubra a diferença.



O BEM-ESTAR DAS ARTICULAÇÕES

São essenciais até para as mais pequenas ações do dia a dia, sendo, por isso, importante mantê-las saudáveis.

As articulações são estruturas essenciais que permitem ao corpo mover-se com liberdade, garantindo, simultaneamente, estabilidade, equilíbrio e proteção dos ossos. Desde as ações mais elementares do dia a dia até atividades físicas intensas, dependemos delas para manter a nossa autonomia. Graças a este sistema, conseguimos realizar desde gestos simples, como mexer os dedos, até atividades mais exigentes, como correr, saltar ou levantar pesos.

ESTRUTURA E PROTEÇÃO ARTICULAR

Entre os vários tipos de articulações existentes, destacam-se as articulações sinoviais, por serem as mais complexas e as principais responsáveis pelos movimentos amplos do corpo. Numa articulação sinovial, as extremidades dos ossos são revestidas por cartilagem articular, um tecido liso, resistente e flexível que reduz a fricção e ajuda a absorver impactos. A articulação é envolvida por uma cápsula articular que contém a membrana sinovial,

SABIA QUE?

A cartilagem articular não possui vasos sanguíneos? Por isso, depende do líquido sinovial para receber nutrientes e oxigénio necessários à sua manutenção.

responsável pela produção do líquido sinovial. Este funciona como um lubrificante natural, aumentando a fluidez entre as superfícies articulares e permitindo a troca de nutrientes essenciais para a manutenção da cartilagem.

Com o envelhecimento, excesso de peso, esforço repetitivo ou prática física intensa, sem recuperação adequada, a cartilagem pode sofrer um desgaste progressivo. A preservação da sua estrutura depende do equilíbrio de vários componentes essenciais.

COMPONENTES ESTRUTURAIS DA MATRIZ EXTRACELULAR

A matriz extracelular da cartilagem é uma rede complexa constituída por água, proteínas e outros compostos, que garantem resistência, elasticidade e capacidade de absorção de impacto, como:

Glucosamina → É um componente natural produzido pelo organismo e essencial para a formação dos elementos estruturais da cartilagem. Contribui para a retenção de água, ajudando a manter a hidratação, flexibilidade e capacidade de amortecimento da articulação. Com o envelhecimento, a capacidade do organismo para produzir alguns dos componentes estruturais da cartilagem pode diminuir, influenciando a sua hidratação e resistência;

Condroitina → É um dos principais constituintes da cartilagem. A sua

PLANTAS QUE CONTRIBUEM PARA O EQUILÍBRIO DAS ARTICULAÇÕES

Quando existe sobrecarga, lesão ou esforço excessivo, o organismo ativa uma resposta inflamatória natural. No entanto, quando esta resposta se mantém durante longos períodos, pode causar desconforto, rigidez e degradação progressiva dos tecidos. Algumas plantas têm sido estudadas pelo seu potencial de apoio ao equilíbrio inflamatório, como:



⇒ CURCUMA LONGA

CONTÉM CURCUMINA, UM COMPOSTO NATURAL CONHECIDO PELAS SUAS PROPRIEDADES ANTIOXIDANTES E PELO SEU PAPEL NO CONTROLO DE PROCESSOS RELACIONADOS COM A INFLAMAÇÃO. AJUDA A MANTER O CONFORTO E A MOBILIDADE ARTICULAR.



⇒ BOSWELLIA SERRATA

TAMBÉM CONHECIDA COMO INCENSO INDIANO, É UMA RESINA VEGETAL TRADICIONALMENTE UTILIZADA PELO SEU POTENCIAL APOIO NO BEM-ESTAR DAS ARTICULAÇÕES. OS SEUS COMPOSTOS NATURAIS TÊM SIDO ESTUDADOS PELO SEU PAPEL NO EQUILÍBRIO DAS VIAS ENVOLVIDAS NA RESPOSTA INFLAMATÓRIA.

As nossas sugestões



**Joint complex
REVIVE**
30 saquetas
PVP: €53,99
Suplemento alimentar



**Glucosamina, ácido hialurónico, condroitina + MSM
VIDA CELEIRO**
60 comprimidos
PVP: €31,99
Suplemento alimentar



**Full spectrum
curcumin
SOLGAR**
30 cápsulas
PVP: €41,66
Suplemento alimentar



**Boswellia –
incenso indiano
VIRIDIAN**
90 cápsulas
PVP: €39,30
Suplemento alimentar



**FlexiCur
ORTIS**
30 comprimidos
PVP: €25,05
Suplemento alimentar

capacidade de atrair e reter água ajuda a melhorar a hidratação e a lubrificação articular. Também apoia a integridade da matriz da cartilagem, ajudando a preservar as propriedades mecânicas e funcionais;

Colagénio → É a proteína estrutural mais abundante do organismo, desempenhando um papel essencial na resistência da cartilagem. Forma uma rede de suporte que proporciona firmeza e permite suportar a pressão gerada pelos movimentos diários. A redução da qualidade ou quantidade destas fibras pode comprometer a resistência articular;

Ácido hialurónico → Encontra-se no líquido sinovial e funciona como um lubrificante. A sua capacidade de reter água contribui para a hidratação da cartilagem e para a proteção contra a fricção constante entre as superfícies articulares.

O SUPORTE INDIRETO DO MSM

O MSM (metilsulfonilmetano) é uma fonte natural de enxofre, um mineral crucial para a formação

e estabilidade das estruturas que contêm colagénio. O enxofre participa na formação de ligações estruturais importantes do tecido conjuntivo, contribuindo para a manutenção da resistência e integridade dos tecidos articulares.

MOVIMENTO E PREVENÇÃO: A CHAVE PARA ARTICULAÇÕES SAUDÁVEIS

O bem-estar articular resulta de uma abordagem completa que implica hábitos de vida saudáveis. Cuidar das articulações diariamente é investir na mobilidade, autonomia e qualidade de vida. O envelhecimento faz parte do ciclo natural da vida, mas a perda de mobilidade não tem de ser inevitável. Uma abordagem preventiva, baseada numa alimentação equilibrada, movimento regular e suporte nutricional adequado, pode contribuir para manter a função articular e a mobilidade ao longo dos anos. ♥



Celeiro

SAÚDE E BEM-ESTAR



Relaxamento e descanso

Estratégias para aliviar o stresse do dia a dia e favorecer uma boa noite de sono.

Vivemos atualmente num ritmo acelerado, com agendas preenchidas, estímulos constantes e dificuldade em desligar do ritmo do dia a dia. Quando o stresse se prolonga no tempo, o organismo pode permanecer num estado de maior alerta, tornando mais difícil relaxar ao final do dia e comprometendo a qualidade do sono.

Criar uma rotina de relaxamento antes de deitar pode ser uma estratégia simples, mas eficaz, para ajudar o corpo e a mente a abrandarem gradualmente e a prepararem-se para um descanso mais profundo e reparador.

Um sono de qualidade é essencial para a recuperação física e mental, contribuindo para o equilíbrio emocional, o normal funcionamento do sistema imunitário e vários processos metabólicos, incluindo a regulação do apetite.

Não sabe o que fazer para conseguir relaxar e descansar? Damos-lhe algumas dicas.

4 ESTRATÉGIAS PARA ALIVIA O STRESSE

1 CRIAR UM RITUAL DE RELAXAMENTO

Pequenos hábitos diários podem fazer a diferença na preparação para o descanso. Reduzir a exposição a ecrãs ao final do dia, manter horários regulares de sono, praticar técnicas de respiração ou criar um ambiente mais tranquilo no quarto são estratégias que podem favorecer a transição para um estado de maior calma.

2 UTILIZAR ÓLEOS ESSENCIAIS

Os óleos essenciais são utilizados há séculos pelas suas propriedades aromáticas, e têm sido estudados pelo seu contributo para o relaxamento através da aromaterapia. Os seus

compostos aromáticos podem interagir com o sistema límbico, uma região cerebral associada às emoções, memória e resposta ao stresse. Alguns dos óleos essenciais tradicionalmente utilizados em momentos de relaxamento incluem:

→ **Alfazema** (*Lavandula angustifolia*)

Um dos óleos essenciais mais estudados, associado à sensação de calma e bem-estar;

→ **Camomila alemã** (*Matricaria chamomilla*) Tradicionalmente utilizada em situações de tensão e para promover uma sensação de tranquilidade;

→ **Ylang ylang** (*Cananga odorata*)

Associado a uma sensação de equilíbrio emocional e relaxamento.

A utilização de qualquer um destes óleos em difusão ambiental ou durante um banho relaxante pode ajudar a criar uma atmosfera de calma e tranquilidade, favorecendo momentos de descanso.

3 INCLUIR O MAGNÉSIO

O magnésio é um mineral essencial envolvido em mais de 300 reações bioquímicas no organismo, desempenhando um papel importante na função neuromuscular, no metabolismo energético e no equilíbrio do sistema nervoso.

Este mineral participa na regulação da atividade neuronal e dos mecanismos associados ao relaxamento, nomeadamente através da sua influência em neurotransmissores como o GABA, envolvido na resposta de calma do organismo.

COMO UTILIZAR OS ÓLEOS ESSENCIAIS

Os óleos essenciais devem ser utilizados de acordo com a sua finalidade e respeitando sempre as recomendações de utilização.

→ **Via oral (apenas quando indicado em suplementos alimentares):** 1 a 2 gotas diluídas numa base adequada, como mel ou azeite;

→ **Difusão ambiental:** 5 a 10 gotas no difusor;

→ **Banho relaxante:** 1 a 10 gotas previamente diluídas em óleo vegetal ou gel de duche.

As nossas sugestões



**Óleo essencial
alfazema Bio
VIDA CELEIRO**
10 ml
PVP: €13,65
Suplemento alimentar



**Óleo essencial
camomila
alemã Bio
VIDA CELEIRO**
10 ml
PVP: €37,39
Suplemento alimentar



**Bisglicinato
de magnésio
VIDA CELEIRO**
90 comprimidos
PVP: €14,30
Suplemento
alimentar



**Ashwagandha
Ksm-66® 450 MG
VIDA CELEIRO**
60 cápsulas
PVP: €21,99
Suplemento
alimentar



**Bisglicinato
de magnésio
SOLGAR**
60 cápsulas
PVP: €19,99
Suplemento
alimentar

Nem todos os magnésios apresentam as mesmas características. A forma química em que este mineral se encontra influencia a sua absorção e utilização pelo organismo. O magnésio bisglicinato é uma das formas mais utilizadas pela sua

elevada biodisponibilidade e boa tolerância gastrointestinal.

Alguns estudos sugerem que a suplementação com magnésio bisglicinato pode contribuir para uma melhor qualidade do sono, especialmente em situações asso-

ciadas a stresse elevado ou ingestão insuficiente deste mineral, podendo ajudar na facilidade em adormecer e na redução de despertares noturnos.

4 APOSTAR NA ASHWAGANDHA (WITHANIA SOMNIFERA)

Os seus compostos podem ajudar a regular a resposta do organismo ao stresse, contribuindo para reduzir o estado de alerta e favorecer uma maior sensação de calma e equilíbrio.

PEQUENAS MUDANÇAS, NOITES MAIS TRANQUÍLAS

O descanso resulta da combinação de vários fatores. Criar momentos de pausa, abrandar o ritmo ao final do dia e adotar estratégias consistentes de relaxamento pode contribuir para uma melhor recuperação física e mental. Pequenas mudanças na rotina podem fazer das noites um momento de cuidado e bem-estar. ♥

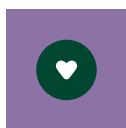


BEYOND MEAT

HAMBÚRGUERES VEGETAIS

À base de proteína de ervilha





Celeiro

BELEZA E BOA FORMA



FITOCOLAGÉNIO: uma alternativa vegetal para o seu rosto

As rugas começam a surgir, o que significa que os níveis de colagénio estão a diminuir. Quer aumentá-los, mas não encontra uma alternativa vegetal? Fixe este nome: fitocolagénio.

À medida que envelhecemos, a nossa produção natural de colagénio diminui gradualmente, o que leva ao aparecimento de rugas, linhas finas e perda de firmeza. Este processo natural é acelerado pela exposição solar, tabagismo, má alimentação, stresse e alterações hormonais, especialmente após a menopausa. Mas há forma de o prevenir.

COMO PREVENIR A PERDA DE COLAGÉNIO

É inevitável a perda de colagénio, porém, existem medidas no dia a dia que pode tomar, para desacelerar este processo. Experimente:

1 Reduzir a exposição ao sol. A radiação ultravioleta afeta a produção de colagénio na pele. Aplique sempre uma proteção solar adequada;

2 Consumo de alimentos que estimulam a produção natural de colagénio e evitam a sua degradação precoce. Frutas cítricas, brócolos, couve, espinafre, espirulina, algas marinhas, tomate, alho e cebola são grandes aliados;

3 Toma de suplementos. Destacam-se os aminoácidos lisina, arginina, prolina, glicina e treonina, que podem contribuir para a formação da molécula de colagénio e na prevenção do envelhecimento;

4 Diminuir o consumo de álcool e tabaco. A ação destes agentes deteriora as fibras de colagénio e acelera o envelhecimento da pele;

5 Utilizar produtos dermatológicos específicos. Os cuidados faciais devem incluir a aplicação de cremes que favo-

reçam a formação de colagénio na pele, para que esta tenha um aspeto mais hidratado, suave e jovem.

FITOCOLAGÉNIO: A ALTERNATIVA VEGETAL

O fitocolagénio provém de plantas, algas e leveduras, sendo, por isso, uma alternativa vegan ao colagénio animal. Fornece nutrientes e aminoácidos que incentivam a pele a produzir o seu próprio colagénio natural; ajuda a melhorar a elasticidade da pele, aumentando a hidratação e ajudando a combater as rugas e a flacidez; e é ideal para quem prefere cosméticos de origem botânica.

FITOCOLAGÉNIO VS. PROCOLAGÉNIO

Estão os dois relacionados com o colagénio, mas a forma como atuam e a sua origem são diferentes:

→ **Fitocolagénio.** É de origem vegetal (algas, plantas), melhora o aspeto imediato e confere brilho, imita o perfil de aminoácidos do colagénio animal e cria uma barreira protetora na pele, que retém a hidratação;

→ **Procolagénio.** É um precursor natural que o corpo utiliza para produzir colagénio. Estimula os fibroblastos a produzirem novas fibras, o que melhora a elasticidade, reduz a flacidez e suaviza visivelmente as linhas de expressão e as rugas. ♥

BENEFÍCIOS DO FITOCOLAGÉNIO

Ajuda a manter a pele hidratada e protegida contra agentes externos, como o sol, a poluição ou o frio

Diminui as rugas e as linhas de expressão, além de ajudar a prevenir os sinais de envelhecimento

Ajuda a diminuir a flacidez

As nossas sugestões



Cell recharge
creme fitocolagénio
LOGONA
50 ml
PVP: €32,99



Collagen pro
factors vegan
VIRIDIAN
150 g
PVP: €50,49



Bio procollagen
boost sérum
DR. ORGANIC
30 ml
PVP: €28,50



Bio procollagen
creme b. pearl
DR. ORGANIC
50 ml
PVP: €30,44



Bio procollagen
creme d. blood
DR. ORGANIC
50 ml
PVP: €30,44



COMO TER UMA PELE LUMINOSA

Rosto liso, luminoso e sem imperfeições? Não é impossível de atingir. Damos-lhe umas dicas para o conseguir.

Ter uma pele radiante é uma arma poderosa de beleza e a chave para parecer sempre jovem. Um rosto luminoso caracteriza-se por uma pele com um tom uniforme, lisa, hidratada e sem imperfeições. A pele radiante é sinónimo de vitalidade, conferindo à pele um aspeto fresco, sem excesso de oleosidade.

FATORES QUE PODEM AFETAR A LUMINOSIDADE DA PELE

- **Envelhecimento.** À medida que envelhecemos, a pele perde elasticidade e luminosidade natural.
- **Condições climáticas.** No inverno, o frio e a humidade podem tornar a pele mais seca e propensa à opacidade. No verão, uma maior exposição ao sol aumenta os radicais livres e pode provocar desidratação.
- **Rotina inadequada de cuidados com a pele.** Utilizar produtos inadequados ou não realizar passos essenciais pode afetar a luminosidade da pele. Uma rotina constante, com os ingredientes adequados, pode potenciar a luminosidade natural.
- **Falta de hidratação.** A pele baça e com aspeto cansado é frequentemente um reflexo da falta de hidratação. Beba água em quantidade suficiente (entre 1,5 e 2 litros) por dia.

→ Acumulação de células mortas.

A renovação celular abranda com a idade, o que provoca um aspeto baço. Uma esfoliação regular ajuda a eliminar as células mortas, revelando uma pele fresca e luminosa.

PASSOS PARA UMA PELE LUMINOSA

Para conseguir alcançar uma pele do rosto mais uniforme, hidratada e sem imperfeições, experimente:

- **Limpeza suave.** Limpar a pele todos os dias de manhã e remover sempre a maquilhagem à noite;
- **Esfoliação regular.** Esfoliar a pele uma ou duas vezes por semana ajuda a eliminar as células mortas;
- **Antioxidantes.** Utilizar produtos que contenham antioxidantes, para neutralizar a ação dos radicais livres;
- **Hidratação profunda.** A rotina diária deve focar-se na regeneração e hidratação profunda, tanto de manhã como à noite;
- **Proteção solar.** Aplicar um protetor solar com um FPS elevado todos os dias, mesmo em dias nublados;
- **Estilo de vida saudável.** Dormir entre 7 e 8 horas de sono de qualidade por noite, fazer exercício, controlar o stress, evitar o tabaco e o álcool, e seguir uma dieta rica em nutrientes. ♥

As nossas sugestões



Óleo Radiant Complexion HAUT SÉGALA
50 ml
PVP: €23,49



Bio goiaba sérum facial DR. ORGANIC
30 ml
PVP: €22,25



Nutriactive másc. toalhete vitamina C 7 HEAVEN
1 unidade
PVP: €3,59



Sérum noite nutrit. esfoliante toranja LOGONA
50 ml
PVP: €20,99



Pore control sérum rosto SANTE
30 ml
PVP: €26,39



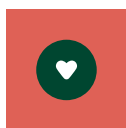
Bio base radiant 04 rose SANTE
30 ml
PVP: €19,55



Glow & Pigment sérum vitamina C LOGONA
30 ml
PVP: €32,99

INGREDIENTES-CHAVE PARA UMA PELE PERFEITA

- **Vitamina C.** Potente antioxidante que protege a pele dos radicais livres, e ajuda a reduzir as manchas escuras
- **Ácido hialurónico.** Hidratante que atrai e retém a humidade na pele, mantendo-a hidratada e com um aspeto preenchido;
- **Niacinamida.** Ajuda a acalmar a pele, minimizar os poros e melhorar o tom da pele.
- **Óleos vegetais.** O de cenoura e de buriti são conhecidos por iluminar a tez e uniformizarem o tom da pele.



Perguntas e respostas

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

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



Com a chegada dos meses mais frios, aumenta a circulação de vírus respiratórios, passamos mais tempo em espaços fechados, o que pode favorecer o aparecimento de constipações.



Com a chegada do outono, sinto que fico mais vezes constipada. Existe algo que possa ajudar a reforçar as minhas defesas?

ANA, LISBOA

Com a chegada dos meses mais frios, aumenta a circulação de vírus respiratórios e passamos mais tempo em espaços fechados, o que pode favorecer o aparecimento de constipações. O próprio frio pode também contribuir para uma maior suscetibilidade das vias respiratórias, ao afetar os mecanismos naturais de defesa do organismo. Embora não seja possível evitar todos os episódios, existem alguns hábitos que podem ajudar a apoiar o normal funcionamento do sistema imunitário. Uma alimentação equilibrada é uma das bases para o bom funcionamento das defesas do organismo. Alguns nutrientes desempenham um papel particularmente importante, como as **vitaminas C e D**, e

o **zinco**. A **vitamina D** merece especial atenção nos meses com menor exposição solar, uma vez que a sua produção através da pele pode diminuir. Já o zinco participa em processos essenciais para o funcionamento adequado das células do sistema imunitário.

Além destes nutrientes, a **equinácea** tem sido tradicionalmente utilizada como suporte das defesas naturais do organismo, sendo especialmente procurada em períodos de maior exposição a vírus respiratórios. O **própolis**, rico em compostos bioativos como os flavonoides, é também tradicionalmente utilizado pelo seu contributo para o bem-estar das vias respiratórias.

Para apoiar a imunidade, é importante apostar numa alimentação variada e equilibrada, manter uma boa rotina de sono, praticar exercício regularmente e garantir uma ingestão adequada de nutrientes.



Nesta altura do ano, sinto-me sempre mais cansada, com menos energia e com o humor mais em baixo. Poderá estar relacionado com a mudança de estação?

MARTA, BRAGA

A mudança de estação pode influenciar o bem-estar de algumas pessoas. A redução da exposição à luz natural durante os meses mais frios pode afetar o relógio biológico, contribuindo, em alguns casos, para alterações no humor, energia e qualidade do sono. Quando estes sintomas surgem de forma recorrente nesta altura do ano, podem estar associados à depressão sazonal.

Para ajudar a manter o equilíbrio nos meses com menos luz, é importante aproveitar a luz natural durante o dia, manter horários regulares de sono, praticar exercício físico e garantir uma alimentação equilibrada. Alguns nutrientes e compostos têm sido estudados pelo seu contributo para o equilíbrio do sistema nervoso, nomeadamente o **5-HTP**, a **vitamina D**, as **vitaminas do complexo B**, o **NADH** e o **ómega 3**.

Se os sintomas forem persistentes, intensos ou interferirem com a vida diária, é importante procurar apoio presencial de médico, para uma avaliação mais individualizada.



Com a chegada do outono, costumo sentir mais dores e rigidez nas articulações, sobretudo ao acordar. Isto poderá estar relacionado com a chamada inflamação silenciosa? O que posso fazer para aliviar estes sintomas e proteger as minhas articulações?

JOÃO, VISEU

A inflamação crónica de baixo grau, conhecida como inflamação silenciosa, está associada a várias doenças crónicas. No entanto, não existe evidência de que seja a principal responsável pelo aumento das dores nestas estruturas durante o outono ou o inverno. Com a chegada do frio, fatores como a descida da temperatura,

as alterações da pressão atmosférica, a redução da atividade física e o agravamento de problemas articulares já existentes parecem desempenhar um papel mais relevante. Assim, embora o outono não provoque problemas nas articulações, é comum algumas pessoas sentirem mais dor e rigidez, sobretudo ao acordar.

Para proteger as articulações, o segredo é manter o corpo em movimento. Dê preferência a atividades de baixo impacto - como caminhadas, natação ou treinos de mobilidade. Os alongamentos também contribuem para manter a flexibilidade e aliviar aquela rigidez típica de quando estamos muito tempo parados.

Embora o outono não provoque problemas nas articulações, é comum algumas pessoas sentirem mais dor e rigidez, sobretudo ao acordar, nesta altura do ano.

Além disso, comer bem, manter um peso saudável, dormir o suficiente e aprender a gerir o stresse do dia a dia fazem toda a diferença para o bem-estar geral.

Alguns nutrientes de suporte, como a **glucosamina**, a **condroitina**, o **colagénio hidrolisado**, o **ácido hialurónico** e as **vitaminas C e D**, são frequentemente associados ao cuidado das articulações. Extratos vegetais de **boswellia**, **curcuma** e **gingibre** têm também sido estudados pelo seu potencial para apoiar o conforto articular e contribuir para o equilíbrio da resposta inflamatória do organismo. Se a dor articular for persistente, intensa ou acompanhada de inchaço, vermelhidão, calor local, febre ou dificuldade em movimentar-se, é importante procurar avaliação médica.



Tenho ouvido falar, cada vez mais, sobre a importância da saúde digestiva e da microbiota intestinal. O que significa ter uma microbiota equilibrada, e como posso melhorar a minha digestão?

CARLOS, ÉVORA

A microbiota intestinal consiste numa vasta comunidade de microrganismos que habitam o nosso intestino e desempenham funções vitais para o corpo. Uma microbiota equilibrada caracteriza-se por uma comunidade diversificada e funcional de microrganismos, capaz de contribuir para o bom funcionamento do organismo. Quando esse equilíbrio é perturbado, podem surgir sintomas, como gases, sensação de enfartamento, desconforto abdominal ou alterações do trânsito intestinal.

Para cuidar da saúde intestinal, o primeiro passo é mesmo focar-se na sua alimentação, incluindo, regularmente, fruta, legumes, leguminosas e cereais integrais, que funcionam como o combustível ideal para a saúde digestiva. Também vale a pena apostar nos **alimentos**

fermentados - como o iogurte, o kefir ou os vegetais fermentados -, que ajudam a equilibrar a microbiota intestinal.

Além disso, pode, em alguns casos, fazer sentido optar por uma suplementação estratégica. Os **probióticos** fornecem microrganismos vivos, enquanto os **prebióticos** (como o psílio) são fibras que ajudam a nutrir as bactérias benéficas do intestino, favorecendo o equilíbrio do sistema digestivo. Em simultâneo, é igualmente importante beber água suficiente, manter-se fisicamente ativo e assegurar um sono reparador, fatores que favorecem o bom funcionamento da digestão.

Caso existam dores abdominais ou se o seu trânsito digestivo mudar de forma involuntária, deve consultar um profissional de saúde para identificar a causa e definir a abordagem adequada.



Cores da estação no seu menu

De um caldo ao prato principal, sem esquecer a sobremesa e snacks para o lanche, sugerimos-lhe cinco receitas com cores e sabores típicos da estação.



CALDO DE CARNE COM VEGETAIS

Ingredientes

SERVE: 4 A 5 DOSES

- 3 frascos de caldo de carne
- 150 g de alho francês
- 4 a 5 folhas de acelgas picadas
- 1 talo de aipo pequeno picado fininho
- Gengibre fresco ralado a gosto
- Curcuma fresca ralada a gosto
- 1/2 colher de café de pimenta preta
- Coentros frescos picados a gosto
- Sal marinho a gosto

Preparação

- Lave bem os vegetais;
- Lamine o alho francês bem fininho e pique as acelgas e o aipo em pedaços pequenos e finos;
- Coza os vegetais a vapor;
- Após a cozedura dos vegetais, aqueça o caldo de carne, temperando-o com o sal, o gengibre, a curcuma e a pimenta a gosto;
- Quando o caldo estiver quente, adicione os vegetais e sirva em taças individuais, adicionando depois os coentros picados.



POUPANÇA

APROVEITE A ÁGUA DA LAVAGEM DOS VEGETAIS PARA REGAR AS SUAS PLANTAS.

TABELA NUTRICIONAL Valores médios por 100 g

Energia 129 kJ / 31 kcal	Lípidos 2,6 g
Fibra 0,9 g	↳ dos quais saturados 0,3 g
Proteína 1,1 g	Hidratos de carbono 0,9 g
Sal 0,09 g	↳ dos quais açúcares 0,7 g



CARIL DE CAMARÃO COM ABÓBORA

Ingredientes

SERVE: 2 DOSES

- 320 g de camarão congelado
- 300 g de cebola picada miudinha
- 10 g de alho picado
- 10 g de gengibre ralado
- 1 colher de café de curcuma em pó
- 1 colher de café de cominhos em pó
- 1 colher de chá de caril doce em pó
- Sal a gosto
- Azeite q.b.
- 2 gotas de óleo essencial de chá príncipe
- 45 g de pimento vermelho picado
- 220 g de abóbora Hokkaido cortada em quadrados pequenos
- 80 g de caju
- 250 ml de água
- Coentros frescos picados

Preparação

- Demolhe o caju por 30 minutos. Escorra, coloque no liquidificador com a água, e processe até estar bem homogêneo. Reserve;
- Num tacho, salteie o camarão (já descongelado e bem escorrido) no azeite, com um pouco de sal, gengibre e alho. Retire o camarão e reserve;
- No mesmo tacho onde salteou o camarão, junte a cebola, o pimento, todas as especiarias e um pouco mais de sal. Tape e deixe estufar;

DICA

SIRVA O SEU CARIL SOBRE UM ARROZ BASMATI AROMATIZADO COM CARDAMOMO. A COMBINAÇÃO DOS AROMAS FARÁ DESTE UM PRATO AINDA MAIS DELICIOSO.

- Quando a cebola estiver a ficar translúcida, junte a abóbora e verifique se necessita de um pouco mais de azeite, para não pegar ao tacho. Cozinhe até a abóbora estar tenra;
- Adicione, novamente, o camarão, o creme de caju que tinha reservado e as gotas de óleo essencial de chá príncipe. Deixe apurar uns minutos;
- Ao servir, coloque coentros frescos picados por cima.

TABELA NUTRICIONAL Valores médios por 100 g

Energia **324 kJ / 78 kcal**
Fibra **0,7 g**
Proteína **6,2 g**
Sal **0,21 g**

Lípidos **4,7 g**
↳ dos quais saturados **0,7 g**
Hidratos de carbono **2,8 g**
↳ dos quais açúcares **0,9 g**



ATENÇÃO!

A POTÊNCIA VARIA DE FORNO PARA FORNO: VÁ VERIFICANDO A COZEDURA DO BOLO.

BOLO DE ABÓBORA COM ESPECIARIAS

Ingredientes

- 250 g de abóbora
- 1 colher de café de noz-moscada
- 1 colher de sopa de canela do Ceilão
- 5 g de gengibre fresco ralado
- 1 colher de café de cardamomo
- 180 g de açúcar de coco
- 4 ovos
- 45 ml de água
- 60 g de azeite extra virgem
- 250 g de amêndoas com pele
- 90 g de farinha sem glúten self-raising
- 10 g de fermento sem glúten

Preparação

- Pré-aqueça o forno a 170 °C;
- Unte uma forma de bolo inglês;
- Coza a abóbora. Quando estiver bem cozida, escorra-a e coloque-a num recipiente. Triture com a água e o azeite e deixe arrefecer;
- Triture as amêndoas com pele até obter uma farinha, e reserve;
- Bata os ovos com o açúcar durante 5 minutos;
- Adicione as especiarias e o gengibre e bata mais um pouco até ficar tudo bem misturado;
- Adicione, ao preparado anterior, a abóbora triturada (quando estiver totalmente fria), bem como as farinhas e o fermento, juntando pouco a pouco enquanto bate;
- Verta o preparado para a forma untada e leve ao forno pré-aquecido;
- Coza durante 1 hora, a 170 °C.

TABELA NUTRICIONAL

Valores médios por 100 g

Energia **1303 kJ / 311 kcal**
Fibra **3,6 g**
Proteína **8,1 g**
Sal **0,08 g**
Lípidos **20 g**
↳ dos quais saturados **2,4 g**
Hidratos de carbono **25 g**
↳ dos quais açúcares **18 g**



SCONES DE AMÊNDOA E CHIA

Ingredientes

SERVE: 7 SCONES

- 200 g de farinha de amêndoa
- 45 g de sementes de chia
- 40 g de sementes de linhaça dourada
- 1 colher de sopa de canela do Ceilão
- 1 colher de chá de fermento sem glúten
- 80 g de tâmaras sem caroço
- 140 ml de água
- 3 ovos inteiros

Preparação

- Triture as sementes de chia até obter uma farinha. Reserve;
- Triture as sementes de linhaça até obter uma farinha. Reserve;
- Triture as tâmaras, juntamente com a água, num liquidificador;
- Coloque todas as farinhas, o preparado das tâmaras, o fermento, a canela e os ovos numa taça, e misture tudo muito bem;
- Comece a formar pequenos scones com cerca de 85 g cada um;
- Disponha os scones num tabuleiro de forno forrado com papel vegetal;
- Quando tiver formado todos os scones, leve ao forno, a 170 °C, durante cerca de 20 minutos.



TABELA NUTRICIONAL Valores médios por 100 g

Energia 1316 kJ / 314 kcal	Lípidos 23 g
Fibra 10 g	↳ dos quais saturados 2,7 g
Proteína 14 g	Hidratos de carbono 11 g
Sal 0,11 g	↳ dos quais açúcares 11 g

SUGESTÃO

SIRVA OS SEUS SCONES COM UMA GELEIA CASEIRA.



DICA

AO FORRAR A FORMA COM PAPEL VEGETAL, DEIXE UMAS ABAS DO MESMO A SAIR DA FORMA. ISTO AJUDARÁ MAIS TARDE A DESENFORMAR AS BARRAS.

BARRAS PROTEICAS

Ingredientes

- | | |
|------------------------|---|
| 1.ª CAMADA | 2.ª CAMADA |
| → 150 g de coco ralado | → 100 g de chocolate 70% Vida Celeiro com flor de sal |
| → 60 g de xilitol | → 1 colher de sopa de óleo de coco |
| → 65 g de óleo de coco | → 25 g de proteína a gosto |

Preparação

- 1.ª CAMADA**
- Numa taça, junte o xilitol, o coco ralado e o óleo de coco, e amasse bem até obter uma pasta;
- Forre uma forma quadrada/retangular, com cerca de 10/19 cm, com papel vegetal;
- Pressione o preparado no fundo da forma, espalhando bem, de forma a conseguir a mesma espessura em toda a forma. Reserve.

2.ª CAMADA

- Derreta o chocolate e o óleo de coco em banho-maria;
- Quando estiver totalmente derretido e bem misturado, adicione 25 g de proteína da sua preferência;
- Verta o preparado sobre a camada de coco com que forrou a forma, e espalhe uniformemente;
- Leve ao frio até que fique totalmente solidificado;
- Quando estiver sólido, retire da forma e corte em barras, na medida que preferir.

TABELA NUTRICIONAL

Valores médios por 100 g

Energia 2460 kJ / 588 kcal	Lípidos 52 g
Fibra 10 g	↳ dos quais saturados 42 g
Proteína 8,6 g	Hidratos de carbono 25 g
Sal 0,19 g	↳ dos quais açúcares 9,6 g



DÊ MAIS SABOR ÀS SUAS REFEIÇÕES



DESCUBRA UMA SELEÇÃO DE ALTERNATIVAS VEGETAIS E
BIOLÓGICAS PARA REFEIÇÕES PRÁTICAS E EQUILIBRADAS





Koufonisia: o segredo “Caribe grego”

UM PEQUENO ARQUIPÉLAGO NA GRÉCIA, COMPOSTO POR APENAS DUAS ILHAS, MAS COM MUITA BELEZA PARA OFERECER.

Entre Naxos e Amorgos, no coração das Pequenas Cíclades, escondem-se as ilhas de Koufonisia. Longe da azáfama de Santorini ou Mykonos, este arquipélago, composto por Ano (ou Pano) Koufonisi – a única ilha habitada do arquipélago – e Kato Koufonisi, oferece águas cristalinas, areia macia e cerca de 400 residentes permanentes, que preferem manter o lugar como sempre foi. Não é por acaso que muitos lhe chamam o “Caribe grego”.

COMO CHEGAR

A ilha não tem aeroporto. O mais próximo fica em Naxos, com voos sobretudo domésticos, pelo que a única forma de

chegar ao arquipélago de Koufonisia é de ferry. Há ligações a partir de várias ilhas das Cíclades, mas também ferries de alta velocidade a partir do porto do Pireu, em Atenas, para quem vai diretamente do continente grego.

O QUE VER E FAZER

O ritmo de vida em Koufonisi é lento, e a praia é, sem dúvida, a grande atração. Ambas as ilhas têm praias de areia deslumbrantes, com águas das mais límpidas de todas as Cíclades.

→ Em Ano Koufonisi, junto ao porto, fica a praia de Ammos, prática para um mergulho rápido. Seguindo a costa,

Finikas é abrigada e familiar, enquanto Fanos, um pouco mais afastada, costuma ser mais tranquila. Outra praia que não pode deixar de ver é Pori. Na verdade, é a mais celebrada da ilha, ideal para nadar e fazer snorkeling. Já Italida, também conhecida como Platia Pounda, é procurada por quem gosta de um ambiente mais livre e naturalista;

→ Kato Koufonisi é a ilha desabitada do arquipélago, onde se chega de barco local ou táxi aquático. Tem praias praticamente intocadas, como Nero e Detis, e uma taberna isolada que funciona como verdadeiro refúgio “Robinson Crusoe”. Para os amantes de caminhadas, Kato Koufonisi tem um trilho costeiro que liga Chora a Pori, sempre com o cenário de falésias e enseadas rochosas.

SABORES LOCAIS

A gastronomia de Koufonisia acompanha o espírito simples da ilha: peixe fresco, polvo seco ao sol, queijo local e o inevitável *frappé* nos bares de praia. Diz-se que a ilha tem a maior frota de pesca per capita de toda a Grécia, o que explica a qualidade do peixe que aí se consome. ♥

O arquipélago ideal para...

casais, viajantes solo ou quem já passou por Santorini e precisa de “respirar”. Sem grandes resorts, nem uma vida noturna agitada, Koufonisia é o lugar perfeito para desligar a mente e reencontrar o essencial: mar, sol e tempo.



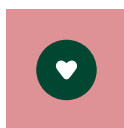
vidaceleiro

Há um suplemento certo para si.

Se ainda não sabe qual é o mais indicado às suas necessidades, visite uma loja Celeiro e aconselhe-se com nossa equipa.



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



Celeiro

LIFESTYLE • PRODUTO ELEITO

DÊ MAIS PODER AO SEU CABELO

Se sente que o seu cabelo está mais fraco e quebradiço, há um suplemento alimentar que o pode ajudar: HairPower+, da Vida Celeiro.



HairPower+ com Lipofer®
28 ampolas x 25 ml
€39,99

Suplemento alimentar à base de plantas, vitaminas, minerais e culturas vivas. Contém edulcorante. Sem álcool. Aroma a frutos do bosque.

A perda de vitalidade e força do cabelo, assim como a sua queda, podem dever-se a vários fatores: desde o stresse a questões hormonais, sem esquecer a genética ou mesmo a falta de nutrientes. Em certos casos, a toma de um suplemento alimentar pode ajudar a colmatar algumas faltas nutricionais que levam à queda excessiva do cabelo. Foi neste sentido que a Vida Celeiro criou o HairPower+, um suplemento alimentar que pode deixar o seu cabelo mais forte e saudável.

HAIRPOWER+: O QUE É?

É um suplemento alimentar, rico em nutrientes essenciais para a manutenção de um cabelo saudável, tais como colagénio hidrolisado, queratina, vários extratos vegetais (curcuma, abóbora, *Ashwagandha KSM-66™*,

Saw Palmetto, alcaçuz e cavalinha), vitaminas A e C, biotina, zinco, selénio, pirofosfato férrico (*Lipofer®*), ácido hialurónico e resveratrol, que ajuda a travar a queda do cabelo, a reativar a densidade capilar e a deixar o cabelo mais forte e saudável.

COMO ATUA PARA SE OBTER UM CABELO MAIS SAUDÁVEL

- **Força capilar.** O colagénio hidrolisado, a queratina, o zinco, a vitamina C, o ácido hialurónico e a cavalinha, que compõem o HairPower+, trabalham a resistência da fibra, ajudando a combater a quebra e o aspeto frágil do cabelo;
- **Densidade e volume.** A combinação de *Saw Palmetto*, abóbora, zinco, ferro e culturas vivas apoia a densidade capilar e ajuda o cabelo a parecer mais cheio, mais forte e com mais corpo;

- **Crescimento saudável.** Por conter biotina, zinco, ferro, folato, vitamina D, iodo e selénio, ajuda a nutrir a raiz e a apoiar o metabolismo normal do folículo, criando melhores condições para um crescimento capilar saudável;
- **Menos stresse.** O extrato de *Ashwagandha KSM-66™* apoia a resposta ao stresse, um dos inimigos do cabelo. Menos stresse interno significa um ambiente mais favorável para um ciclo capilar equilibrado.

EFEITOS BENÉFICOS

Os nutrientes que compõem o HairPower+ são benéficos para a saúde do cabelo, mas também para a da pele e das unhas:

- **Zinco, a biotina e o selénio** contribuem para a manutenção de cabelo normal;
- **Zinco, a biotina e a vitamina A** contribuem para a manutenção de uma pele normal;
- **Selénio e o zinco** contribuem para a manutenção de unhas normais;
- **Vitamina C** contribui para a normal formação de colagénio, para o funcionamento normal da pele.
- **Vitamina C, o selénio e o zinco** contribuem para a proteção das células contra as oxidações indesejáveis. ❤

MODO DE TOMAR
1 ampola ao dia, de preferência depois do pequeno-almoço. Pode ser diluída em água ou sumo de frutas.

DICA

Uma ampola de HairPower+ fornece a quantidade do valor de referência diário de vitamina C, zinco, biotina, selénio e vitamina A, para se obterem os efeitos benéficos descritos. É importante seguir um regime alimentar variado, equilibrado e um estilo de vida saudável.

Lipofer® é uma marca registada da *Lubrizol Nutraceuticals*.

KSM-66® é uma marca registada da *Ixoreal Biomed, Inc.*

Advertências: contém alcaçuz – as pessoas que sofrem de hipertensão devem evitar o seu consumo excessivo. Não utilizar durante períodos prolongados sem aconselhamento médico. Não tomar em caso de hipersensibilidade a algum dos seus componentes. Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado e um estilo de vida saudável. Se estiver grávida, a amamentar, se toma medicamentos ou se sofre de alguma doença, consulte o seu médico ou o técnico de saúde antes de tomar este suplemento.



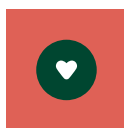
Cuide da sua pele com Dr. Organic Aloé Vera



Calmante e Hidratante
Indicado para **pele seca e sensível**



Ingredientes
de origem
vegetal



Refeições por encomenda

MAIS SABOR, MAIS CONVENIÊNCIA, A QUALIDADE DE SEMPRE

Descubra a seleção de pratos escolhidos pela nossa equipa de *chefs* e nutricionistas que compõe o nosso menu de encomendas. Preparadas com ingredientes cuidadosamente escolhidos, as refeições por encomenda do Celeiro são a solução ideal para quem procura uma alimentação equilibrada para toda a família, sem abdicar da praticidade.

Desde quiches, pratos principais e sopas até sobremesas e acompanhamentos, encontra opções para diferentes gostos e necessidades alimentares, incluindo alternativas vegetarianas, vegan e biológicas. Uma forma simples de levar refeições nutritivas e deliciosas para a sua mesa.



Encomende as suas refeições numa **loja Celeiro** da sua preferência e desfrute de mais tempo para aquilo que realmente importa.



Agenda

SHOWCOOKINGS CELEIRO*

LISBOA

MARTA FERREIRA

@martilicious_foodandlife

3 out | 10h30 |

Marmitas & organização: sabor e praticidade para a semana | Av. República

5 dez | 10h30 |

Sabores de Natal plant-based | Av. República

VANESSA ANDRADE

@greensmiles

10 out | 10h30 |

Tofu à mesa: 5 receitas, das entradas à sobremesa | Almada

28 nov | 10h30 |

Remédios caseiros | Av. República

GABRIELA OLIVEIRA

@gabriela.cozinha.vegetariana

24 out | 10h30 |

Preparações que facilitam a semana | Av. República

21 nov | 10h30 |

Preparações para sobremesas sem laticínios, sem glúten e sem açúcar | Av. República

MATILDE PEREIRA

@matildesalvadorpereira

7 nov | 10h30 |

Jantar vegetariano sem complicações | Av. República

TESTES DE INTOLERÂNCIA ALIMENTAR E EPIGENÉTICA

Outubro

01. Parque Nascente (manhã) | Shopping Cidade do Porto (tarde)
06. LeiriaShopping
07. Nova Arcada | RioSul Shopping
08. Braga Parque
09. Arena Shopping
11. MAR Shopping Algarve | Alegro Sintra
12. Forum Viseu | UBBO
13. MaiaShopping (manhã) | Alameda Shop & Spot (tarde) | Alverca
14. Auchan Famalicão | Av. da República
19. Nosso Shopping Vila Real | Av. de Roma
20. Glicínias Plaza Aveiro
21. GuimarãesShopping | Campo de Ourique

22. Alma Shopping Coimbra (manhã) | Forum Coimbra (tarde)
23. GaiaShopping | Arena Shopping
25. Almada Forum
26. Campus São João (manhã) | Via Catarina (tarde) | Colombo
27. LeiriaShopping
28. NorteShopping (manhã) | ArrábidaShopping (tarde) | Forum Montijo
29. MAR Shopping Matosinhos | Alegro Sintra
30. Barra Shopping

Novembro

02. Braga Parque | UBBO
03. MaiaShopping (manhã) | Alameda Shop & Spot (tarde)
04. Nova Arcada | RioSul Shopping
05. Auchan Famalicão
06. Arena Shopping
08. MAR Shopping Algarve
09. GuimarãesShopping | Alverca
10. LeiriaShopping
11. Shopping Cidade do Porto (manhã) | ArrábidaShopping (tarde) | Av. da República
12. Parque Nascente (manhã) | NorteShopping (tarde)
15. Alegro Sintra
16. Forum Viseu | Av. de Roma
17. Glicínias Plaza Aveiro

18. Nosso Shopping Vila Real | Campo de Ourique
19. Alma Shopping Coimbra (manhã) | Forum Coimbra (tarde)
20. Arena Shopping
23. Campus São João (manhã) | Via Catarina (tarde) | Colombo
24. LeiriaShopping
25. MAR Shopping Matosinhos | Forum Montijo
26. GaiaShopping
27. Alegro Sintra
29. Almada Forum
30. Barra Shopping

Dezembro

02. Braga Parque | RioSul Shopping
03. Nova Arcada

04. MAR Shopping Matosinhos | Arena Shopping
06. MAR Shopping Algarve
07. Campus São João (manhã) | Via Catarina (tarde) | UBBO
09. Shopping Cidade do Porto (manhã) | ArrábidaShopping (tarde) | Av. da República
10. GaiaShopping | Alegro Sintra
11. LeiriaShopping
14. Forum Viseu
15. Auchan Famalicão (manhã) | GuimarãesShopping (tarde)

16. Parque Nascente (manhã) | NorteShopping (tarde) | Campo de Ourique
17. Alma Shopping Coimbra (manhã) | Forum Coimbra (tarde) | Alverca
18. Glicínias Plaza Aveiro | Arena Shopping
20. Alegro Sintra
21. Nosso Shopping Vila Real | Av. de Roma
22. MaiaShopping (manhã) | Alameda Shop & Spot (tarde)
23. LeiriaShopping
27. Almada Forum
28. Colombo
29. Forum Montijo
30. Barra Shopping

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

Trânsito Intestinal e Ventre Inchado*

Suplemento alimentar
100% de origem vegetal



*O ruibarbo ajuda a regularizar o trânsito intestinal.
A alcarávia ajuda em caso de ventre inchado.



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.