

Primavera 2012

#25

nutrição

saúde e bem-estar

beleza

em foco



dietmagazine

revista de saúde, beleza e bem-estar | grátis | the healthy way

a cor dos alimentos

Diversificar no que diz respeito à cor e processamento é o melhor truque para garantir que ingerimos tudo o que é suposto na nossa alimentação

nutrição

Alimentos saciantes

Alimentos que nos satisfazem

saúde e bem-estar

Cérebro saudável

Como? Fácil, descubra tudo no artigo sobre a sede de atividades conscientes e inteligentes do corpo humano

Astaxantina

O que é? Para que serve? Quais as suas principais propriedades?

Guaraná

A planta que rima com energia

beleza

Peles Maduras

Conheça os cuidados especiais a ter com este tipo de pele





dietmagazine

revista de saúde, beleza e bem-estar | grátis | the healthy way

editorial

Nós já nos preparámos

Caro(a) Leitor(a),

Em sintonia com o espírito renovador característico da primavera, preparámo-nos para estar plenamente ao seu lado durante este ano.

E como? Com o resultado da seguinte fórmula: selecionámos temas interessantes e outros conselhos, adicionámos as regras do novo acordo ortográfico e distribuímos tudo numa linha gráfica mais moderna. O resultado é a nova revista *dietmagazine*.

Os nossos temas estão, agora, organizados sob quatro rubricas: *Nutrição*, *Saúde e Bem-estar*, *Beleza* e *Em foco*. Para ilustrar a revista, optámos por utilizar cores mais vivas e alegres, com o auxílio de imagens e ilustrações apelativas e explicativas. O tipo de letra também foi escolhido com muito cuidado para que se encaixasse no novo espírito da revista e, ao mesmo tempo, não cansasse os olhos aos nossos fiéis leitores. Acreditamos que a nova organização e o novo *layout* permitem uma leitura mais agradável, divertida e fluida, sem perder a qualidade habitual dos nossos artigos. Ou seja, está tudo exatamente como nós e os nossos leitores desejávamos.

Fique à vontade para explorar a sua nova revista. Esperamos que goste do resultado final!

Tiago Lobo do Vale
Diretor da dietmagazine



"Coloque um arco-íris no seu prato"

a cor dos alimentos

nutrição

A cor dos alimentos

3 A importância da alimentação saudável e equilibrada vista pela cor dos alimentos.

Alimentos saciantes

6 Conheça os alimentos que podem saciar a sua fome.

saúde e bem-estar

Cérebro Saudável

12 Saiba como colocar o seu cérebro a funcionar a 100%.

Astaxantina

16 O que é? Para que serve? Quais as suas principais propriedades?

Guaraná

17 A planta que rima com energia.

beleza

Peles maduras

6 Sugestões de produtos de cosmética e suplementos alimentares para cuidar das necessidades especiais da pele madura.

em foco

Destaques

17 Todas as novidades em produtos que vai querer conhecer e experimentar.

dietimport
THE HEALTHY WAY

PROPRIEDADE: DIETIMPORT | DIRETOR: TIAGO LÓBO DO VALE | COORDENAÇÃO EDITORIAL: BEATRIZ DE CASTRO E CÁTIA SILVA | DEPARTAMENTO TÉCNICO-CIENTÍFICO: RUTE HORTA, SÓNIA SÁ, SALOMÉ BORREGANA, SARA MARTINS E CÉLIA TAVARES | MÉDICO: PEDRO LÓBO DO VALE | DEPARTAMENTO DE PUBLICIDADE: BEATRIZ DE CASTRO | TELEFONE: 218 543 116

Plot.
CONTENT AGENCY

EDIÇÃO, DESIGN E PAGINAÇÃO:
PLOT - CONTENT AGENCY
IMPRESSÃO: LIDERGRÁFE
TIRAGEM: 20 000 EXEMPLARES
DEPÓSITO LEGAL: 315490/10
PERIODICIDADE: TRIMESTRAL



Certificado PEFC
Este produto tem
origem em florestas
com gestão florestal
sustentável e fontes
controladas
www.pefc.org



“Coloque um arco-íris no seu prato”

a cor dos alimentos

UMA DAS PREOCUPAÇÕES cada vez mais presente é a importância de uma alimentação saudável e equilibrada. Queremos viver mais e com melhor qualidade de vida. Esta é uma tendência proporcionada pela evolução do conhecimento médico e científico, tanto a nível farmacêutico como em termos alimentares e nutricionais. Uma alimentação rica em fruta e vegetais tem vantagens que se devem à presença de vitamina C e antioxidantes. Os estudos que sempre associaram uma baixa taxa de incidência de determinadas doenças crónicas a dietas ricas em fruta e vegetais levaram a um interesse crescente no estudo destes alimentos.

Dados da OMS indicam que 1,7 milhões de mortes (2,7%) foram atribuídas a um consumo pobre de fruta e vegetais, representando um dos 10 principais fatores de risco para a mortalidade global. Um consumo adequado de verduras e de fruta reduz o risco de doença cardiovascular e do cancro do estômago e colo-retal.

Além de serem uma fonte de nutrientes “convencionais”, os frutos e os vegetais são ricos em compostos bioativos, designados por fitoquímicos. Estes compostos definem o sabor e cor do alimento e são muito importantes para a sua sobre-

vivência enquanto planta, ajudando no crescimento e defesa contra bactérias e predadores e protegendo dos danos causados pelo sol, assim como para a atração de insetos e aves.

Falaremos das principais cores dos alimentos e respetivas características. Todos reconhecemos a importância dos verdes, no entanto os vermelhos, laranja, amarelos, azuis e violeta são igualmente importantes. As investigações sobre fitonutrientes são relativamente recentes e as suas ações extremamente complexas. Cada tomate, cenoura ou flor de brócolo contém milhares de fitoquímicos que estão envolvidos na proteção da planta e cujos benefícios para as pessoas são reconhecidos ao nível do sistema imunitário, redução de inflamação e alergias e ajuda na desintoxicação.

A forma mais fácil de assegurar que ingere tudo o que necessita é diversificando o mais possível os alimentos no que diz respeito à cor e processamento. Também pode optar por sumos de frutos e vegetais naturais, purés ou suplementos.

alimentos vermelhos

Os alimentos vermelhos são ricos em licopeno, considerado um dos carotenoides com mais atividade antioxidante. O licopeno é responsável pela cor tão característica de alimentos como o tomate ou pimento vermelho, entre outros. É importante referir que não é necessário ingerir o tomate cru e que, neste caso, estudos têm vindo a demonstrar que o processamento térmico melhora a sua biodisponibilidade. Estudos revelam também resultados muito animadores em termos de saúde cardiovascular, pois os níveis de proteína C – reativa, que é um marcador inflamatório, tendem a estar mais baixos.

O tomate é benéfico para prevenir o aparecimento de cancro da próstata, sendo o consumo, quatro a cinco vezes por semana, de alimentos à base de tomate responsável pela redução em 25% da probabilidade de desenvolver a doença. Os frutos vermelhos são ainda fonte de antocianinas, compostos do grupo dos flavonoides importantes na proteção celular.



SUMOS E NÉCTARES BIO VITAMONT

A Vitamont oferece uma vasta gama de sumos de frutos e de legumes biológicos que se traduz em vários aromas e diferentes formatos para se adaptar a todos os diferentes momentos de consumo.



SUMOS 100% FRUTA MYSMOOTHIE (250 ml)

Os sumos mySmoothie são feitos com frutos e bagas frescos ricos em minerais e antioxidantes e não contêm açúcar, conservantes ou aditivos adicionados. mySmoothie é mais do que apenas uma bebida, é um *snack* delicioso e saudável que pode ser saboreado em qualquer lugar.



PURÉS DE FRUTA CLEARSPRING (2x100 g)

Feitos a partir de frutos 100% biológicos, os purés de fruta Clearspring são naturalmente doces, sem açúcar adicionado nem aditivos. Disponíveis em potes individuais práticos, prontos a comer. Não necessitam de refrigeração. Um pote = Uma das 5 porções diárias.

alimentos cor de laranja

Os alimentos cor de laranja são fornecedores de carotenoides, precursores da vitamina A, presentes essencialmente em alimentos como cenoura, pêssego, manga, papaia, laranja e abóbora. Além da atividade antioxidante, pois ajudam a proteger as células dos radicais livres, também participam na manutenção do sistema imunitário, da saúde da pele, bem como na manutenção de uma visão funcional. Estes alimentos também têm bioflavonoides, o que lhes confere benefícios a nível da redução da inflamação e poder antioxidante. Os bioflavonoides ajudam ainda a promover a absorção e atividade da vitamina C, que por sua vez ajuda na formação do colagénio, muito importante para a sustentação da pele assim como para estimular o sistema imunitário.

alimentos amarelos

Tal como os alimentos cor de laranja, os amarelos fornecem carotenoides, essencialmente luteína e zeaxantina. São pigmentos importantes para a manutenção da saúde ocular. A mácula é um ponto amarelo existente na retina que, com o avançar da idade, tem naturalmente um decréscimo dos seus níveis de pigmentos, o que pode provocar o desenvolvimento de degeneração macular (DMI). Estudos demonstram que o consumo de alimentos como abacaxi, abóbora amarela, limão e pimento amarelo pode ajudar a prevenir e travar a degeneração ocular referida. Outro composto que se pode encontrar em citrinos amarelados é o limoneno, que pode estar relacionado à estimulação de enzimas hepáticas associadas à desintoxicação.

alimentos verdes

Todos os alimentos com a coloração verde são ricos em clorofila, o composto químico responsável pela cor verde dos vegetais de folha escura como os espinafres, couve verde-escura, assim como espargos, alcachofra e frutos como o kiwi. A clorofila também pode contribuir para o nosso bem-estar geral pois, além das propriedades anti-inflamatórias e estimulantes do sistema imunitário, também ajuda a proteger as células. Assim como os alimentos amarelos, os vegetais de folha verde-escura são também ricos em luteína e zeaxantina, sendo determinantes para a prevenção de danos da mácula e do cristalino. A degeneração macular relacionada com a idade (DMI) é a causa mais comum de cegueira nos EUA. Um estudo demonstrou que quem ingeria cinco porções diárias de espinafres ou outros vegetais de folha verde tinha 43% menos risco de desenvolver DMI, comparativamente com o grupo que ingeria menos quantidade de vegetais.

alimentos azuis/violeta

Nas bagas (mirtilo, framboesa, amoras, groselha, uvas pretas), encontram-se inúmeros flavonoides, dos quais se destacam as antocianinas e o ácido elágico. As antocianinas apresentam atividade antioxidante, neutralizando eficazmente os radicais livres responsáveis por alterações celulares. As suas propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias ajudam na manutenção de uma boa saúde cardiovascular. Por sua vez, o ácido elágico parece proteger a pele, prevenindo o envelhecimento, pois ajuda a evitar a destruição do colagénio e a proteger da inflamação causada pelos raios solares. Pesquisas associam também ao ácido elágico a capacidade para travar o crescimento e indução da apoptose (morte programada) das células cancerígenas. O resveratrol é um polifenol considerado dos mais importantes compostos bioativos presentes nas uvas pretas e vinho tinto. Tem sido associado ao "paradoxo francês", que descreve uma baixa incidência de doenças cardiovasculares apesar da alimentação rica em gorduras.



SOLGAR® LUTEIN CAROTENOID COMPLEX (30 cápsulas vegetais)

A luteína extraída da calêndula foi adicionada a este suplemento com o objetivo de aumentar a capacidade antioxidante do produto, uma vez que inúmeros estudos científicos demonstraram que este carotenoide é um dos que predomina em maior quantidade na retina, o que o associa a um efeito preventivo da degeneração macular em pessoas idosas. Este suplemento é indicado para a manutenção da saúde ocular e da visão em geral.



SOLGAR® ANTIOXIDANT FREE RADICAL MODULATORS (60 cápsulas vegetais)

Os radicais livres são atualmente considerados uma das maiores causas de doenças. Os antioxidantes neutralizam os radicais livres, impedindo as reações em cascata que levam à degeneração como a aterosclerose, úlceras, envelhecimento precoce e outras situações. Este suplemento é também indicado na prevenção de neoplasias, doenças cardiovasculares e na prevenção dos efeitos nocivos provocados pela elevada exposição a fármacos e metais pesados.



SOLGAR® RESVERATROL (60 cápsulas vegetais)

O resveratrol é uma substância natural que se encontra presente nas uvas, no vinho tinto, nos amendoins e na planta *Polygonum cuspidatum*. Possui propriedades antioxidantes, anti-inflamatórias, anti-envelhecimento e funciona como suporte cardiovascular, ajudando a manter uma circulação saudável.



BIONAL OGUVIT XTRA (40 cápsulas)

Oguvit ajuda a aliviar e a fortalecer os olhos em casos de inflamação, fadiga ou diminuição da visão. Fornece aos olhos os nutrientes necessários para que possam facilmente recuperar das agressões quotidianas. Oguvit contém uma combinação única de elementos naturais com ação sobre a circulação e construção da púrpura retiniana (pigmento vermelho dos bastonetes da retina), possibilitando uma boa visão e melhor adaptação do olho às variações de intensidade luminosa.

BACTINEL

Leites corporais à base de ingredientes naturais



Peles
Desvitalizadas



Peles
Flácidas



Peles
Secas



Peles
Sensíveis

Os leites corporais Bactinel são formulados à base de ingredientes naturais para um cuidado diário, que se adaptam ao seu tipo de pele, naturalmente.

Distribuído por :

dietimport 
THE HEALTHY WAY

Rua 1.º de Dezembro, n.º 45 - 3º Dto.
1249-057 Lisboa - Portugal

Peles Maduras

Ao longo da vida, a pele sofre mudanças e, à medida que envelhece, as células da derme já não se produzem ou não se renovam ao mesmo ritmo.

A PRODUÇÃO DE SUBSTÂNCIAS SEBÁCEAS naturais também diminui, assim como a capacidade de retenção de água. Estas modificações da pele – associadas às constantes exposições a agressões ambientais como o fumo do cigarro, as exposições solares e a poluição, os medicamentos e o álcool – contribuem para o envelhecimento cutâneo e, deste modo, para o amadurecimento da pele. Este tipo de pele apresenta linhas, rugas, falta de luminosidade e tonicidade, manifesta uma grande tendência para ficar desnutrida e flácida, com falta de elasticidade, brilho e vigor, características consequentes da perda da capacidade de retenção de água e da diminuição de produção de colagénio e outras

substâncias essenciais para a manutenção e suporte dos tecidos epidérmicos.

Apesar da pele madura ser um sinal natural de envelhecimento, existem muitas formas de retardar e atenuar os seus efeitos visuais. A ciência da cosmética e a suplementação alimentar dispõem de muitos recursos para ajudar a manter a pele harmoniosa.

A partir dos 35 anos, os efeitos visuais da pele madura começam a notar-se e os cuidados com a pele precisam de ser mais intensificados. Para que o tratamento cosmético seja eficaz, são necessárias etapas de cuidado contínuo e complementar, que devem ser transformadas num ritual.

Alimentação regrada, alimentação cuidada

Outros fatores de fundamental importância para o estado da pele são os cuidados alimentares, o estilo de vida e a exposição solar. Ou seja, deve fazer uma alimentação variada e equilibrada, evitar o stress, a exposição solar excessiva, os locais poluídos e com fumo de cigarro, praticar exercício e descansar o suficiente. ♥

Existem muitas formas de retardar e atenuar os efeitos visuais da pele madura



EMULSÃO HIDROLIPÍDICA LOGONA ANTIENVELHECIMENTO (30 ml)

Reforça a função de barreira natural da pele contra a perda de hidratação e fornece elasticidade. Equilibra o filme hidrolipídico da pele.



CREME DE DIA LOGONA ANTIENVELHECIMENTO (30 ml)

Protege a pele dos fatores externos e desenvolve uma aparência radiosa e cuidada à medida que as linhas finas, as rugas e os sinais de fadiga diminuem.



CREME DE NOITE LOGONA ANTIENVELHECIMENTO (30 ml)

Com ingredientes bioativos que ajudam a ativar o metabolismo das células, melhora a elasticidade e retarda o desenvolvimento das rugas.

EXFOLIANTE DE AZEITE BIO DR. ORGANIC (200 ml)

O azeite virgem biológico é hidratante e nutritivo, rico em ácido oleico, um antioxidante potente. Em combinação com ingredientes bioativos, naturais e biológicos, esta fórmula exfoliante suave remove as células mortas deixando a pele hidratada e com um aspeto resplandecente.



SÉRUM PARA OLHOS BIO GELEIA REAL DR. ORGANIC (15 ml)

Com ingredientes bioativos, naturais e biológicos, este sérum refirma e regenera a pele em redor dos olhos ajudando a reduzir as rugas, os papos e as olheiras.



diariamente

cuide da sua pele

- ♥ Limpar.
- ♥ Tonificar.
- ♥ Hidratar a pele, de manhã e à noite, com movimentos circulares ascendentes para o rosto e descendentes para o pescoço.
- ♥ Usar cremes que contenham ingredientes como os minerais cobre e zinco e as vitaminas A, C e E para manter a pele nutrida e hidratada.
- ♥ Usar sempre protetor solar no rosto, mesmo durante o inverno. Também pode complementar o cuidado cosmético diário com suplementos alimentares à base de complexos vitamínicos, aminoácidos e minerais antioxidantes.

tratamento semanal

Para melhorar a textura, a luminosidade e a aparência da pele, é necessário exfoliá-la periodicamente e aplicar máscaras faciais que forneçam ingredientes ativos que nutram a pele



MÁSCARA FACIAL BIOLÓGICA DE ROSA DR. ORGANIC (125 ml)

O óleo de rosa damascena é um óleo essencial aromático usado tradicionalmente no cuidado anti-envelhecimento da pele. Este óleo é combinado, nesta máscara, com uma mistura de ingredientes bioativos, naturais e biológicos, incluindo a argila, resultando numa fórmula que ajuda a remover a oleosidade, as células mortas e as impurezas, deixando a pele limpa, nutrida e rejuvenescida.



LOÇÃO CORPORAL BIO ROMÃ DR. ORGANIC (200ml)

Fórmula hidratante e anti-envelhecimento à base de romã que deixa a pele suave, macia, totalmente regenerada e equilibrada. Esta loção corporal aumenta a elasticidade e a tonicidade da pele.



ÓLEO DE ONAGRA BIO CATTIER (50ml)

Rico em ácidos gordos essenciais, atenua os efeitos do envelhecimento e confere tonicidade, elasticidade, suavidade e brilho à pele. Pode ser adicionado aos cremes ou leites corporais para os enriquecer.

A ciência da cosmética e a suplementação alimentar dispõem de muitos recursos para ajudar a manter a pele harmoniosa



CÁPSULAS DE BELEZA ROMÃ E ONAGRA BACTINEL (60 cápsulas)

É um suplemento alimentar que proporciona nutrição, firmeza, elasticidade, hidratação e um elevado poder antioxidante, retardando o envelhecimento cutâneo.



SOLGAR® ÁCIDO HIALURÔNICO 120 MG (30 comprimidos)

É um suplemento alimentar que pode ser aconselhado como coadjuvante na melhoria do tecido conectivo e na manutenção/melhoria da elasticidade da pele.



alimento saciantes

O apetite, a saciedade e a ingestão de alimentos refletem-se na quantidade de comida que ingerimos. São influenciados por uma variedade enorme de fatores como as circunstâncias socioeconômicas, os hábitos, os níveis de educação, a gordura corporal, a qualidade do sono e, até mesmo, o estado de espírito

As pesquisas pioneiras de Ivan Pavlov, em animais, demonstraram que a ingestão e a resposta secretora do sistema digestivo são condicionadas por diversos estímulos. Apesar de continuarem a ser desenvolvidas investigações, ainda não se compreende a 100% como determinados fatores influenciam estas ações.

Ingestão alimentar

Quando ingerimos alimentos, há distensão da parede gástrica, onde os receptores enviam sinais para o cérebro através do nervo vago, causando a sensação de saciedade. Existe, assim, uma estrutura do sistema nervoso central que tem um papel determinante para a regulação de comportamentos como a fome e a sede. O hipotálamo influencia estes comportamentos tendo em consideração os estímulos externos (características organolépticas dos alimentos, por exemplo) e os estímulos internos (por exemplo o aumento dos níveis de insulina e a redução da glicose sanguínea).

Saciedade

É definida como o sentimento de estar satisfeito. O principal papel dos alimentos que ingerimos é evidente: proporcionar todos os nutrientes essenciais para produção de energia, crescimento e manutenção da saúde em geral. No entanto, a nossa escolha não é determinada apenas por este critério, tendo também influência as circunstâncias sociais e palatibilidade dos alimentos. Poderá ainda reger-se pelas próprias características do alimento que vão determinar o seu "poder saciante". Relativamente aos macronutrientes, estudos indicam que as proteínas conferem maior saciedade do que os hidratos de carbono que, por sua vez, saciam mais do que os lípidos.

Segundo alguns autores, isto deve-se a alterações fisiológicas que incluem o aumento da concentração de aminoácidos que estimula a libertação de algumas hormonas anorexigêneas. Além disso, a presença de aminoácidos ao nível intestinal pode estimular a libertação da colecistquinina e inibição da grelina, que são hormonas intestinais. É importante referir que,

para o processo digestivo das proteínas, é necessário um gasto energético maior.

Proteína e fibra

As proteínas são compostas por aminoácidos que podem ser de origem animal, como a carne, o peixe, os ovos e os lactícínios, assim como de origem vegetal, onde estão incluídas as leguminosas (grão, feijão, lentilhas, soja) e alguns frutos secos e cereais integrais.

Além dos alimentos ricos em proteína, também os ricos em fibra têm um elevado "poder" saciante. Existem dois tipos de fibras: solúveis e insolúveis. As primeiras estão presentes na fruta, hortícolas, alimentos que contêm aveia e cevada e nas leguminosas.

As insolúveis estão presentes nos cereais inteiros e derivados como o pão, cereais de pequeno-almoço, massas e arroz integrais. Além das propriedades saciantes, a fibra associada à ingestão de líquidos também contribui para a motilidade intestinal e para uma melhor regulação da absorção dos açúcares.

Alimentos com "poder saciante"



Soja

Escolher produtos à base de soja (tofu e tempeh) é uma opção válida pois, apesar de ser de origem vegetal, fornece proteínas de boa qualidade, além de gorduras saudáveis (maioritariamente insaturadas), fibras, minerais (potássio, fósforo magnésio, cálcio, ferro e zinco), vitaminas (B1, B2, B3, B5, vitamina A e E), assim como outros componentes interessantes para a saúde – fitoestrogénios (que podem ajudar a diminuir a sintomatologia associada à menopausa). Pode ser consumida às refeições principais, como por exemplo uma fatia de tofu ou soja granulada, ou ser uma opção para o pequeno-almoço e/ou lanches em formato de bebida ou "iogurte" de soja.



Outras Leguminosas

Constituem uma combinação muito interessante nutricionalmente pois, além da proteína, possuem, de uma forma geral, hidratos de carbono complexos, fibra, vitaminas (ácido fólico, vitamina B1) e minerais (potássio, zinco, fósforo, ferro). Desta forma, consumir leguminosas pelo menos três vezes por semana contribui para um funcionamento intestinal melhorado, pode ajudar na diminuição do colesterol e contribui para uma saciedade mais precoce devido às proteínas e fibras presentes. Pode ser usada em sopas (em puré ou inteiras) ou, por exemplo, para enriquecer os pratos de arroz, massa ou em jardineiras.



Frutos Secos Oleaginosos

Os frutos secos são compostos por cerca de 15 a 20% de proteínas e 50 a 60% de lípidos, sendo essencialmente insaturados (mono ou polinsaturados – ómega-3 e 6). São ricos em fibra beneficiando duplamente a saciedade. Podem e devem ser incorporados nos cereais de pequeno-almoço, nas saladas ao almoço ou jantar ou adicionados ao iogurte, recomendando-se cerca de 2 colheres de sopa por dia. Esta quantidade não deve ser ultrapassada devido ao seu elevado valor calórico (5,3 e 6,6 kcal/g).



Aveia

É um cereal extremamente nutritivo pois, além da fibra, fornece hidratos de carbono, minerais e vitaminas. Pode ser introduzida na alimentação diária em sumos, leite, iogurtes, biscoitos e pão.



Carne e Peixe

São alimentos extremamente nutritivos pois, além das proteínas, também fornecem vitaminas e minerais. Deve ter-se em atenção a gordura saturada, por isso o peixe é a opção mais saudável.



Fruta

A importância da fruta é indiscutível, recomendando-se 3 peças por dia a consumir no intervalo ou durante as refeições, nas saladas ou como sobremesa, sempre que possível com casca.

Para aumentar o consumo de fibra opte por massa e arroz integrais em detrimento das versões simples para acompanhar as refeições principais.

no final temos...

Este “poder para saciar” não reflete necessariamente as tabelas de calorias e, por vezes, é ao contrário. É o que diz um estudo realizado a 38 alimentos, incluídos em seis categorias diferentes (fruta, bolos, *snacks* doces e salgados, alimentos ricos em proteínas, alimentos ricos em hidratos de carbono e cereais de pequeno-almoço), que refere que alimentos ricos em gordura e em açúcar simples apresentam uma baixa capacidade saciante. Existem, assim, alimentos com valor calórico elevado que não saciam e, por outro lado, alimentos que contribuem para uma saciedade mais prolongada e têm um valor nutricional adequado.

Suplementos alimentares também podem ajudar!

Além dos alimentos comuns já referidos, também alguns suplementos alimentares podem ajudar a controlar a quantidade de alimentos ingeridos, contribuindo para a saciedade. Podem ser uma ajuda preciosa, nomeadamente em casos de emagrecimento.

Goma de guar: Trata-se de uma fibra alimentar solúvel que é extraída de uma espécie vegetal - *Cyamopsis tetragolobu*. Tem um elevado poder de absorção de líquidos, formando um gel com alguma viscosidade, tendo por este motivo um efeito saciante.

Konjac: À semelhança da fibra anterior, a raiz de konjac (*Amorphophallus konjak*)

em contacto com água tem a capacidade de aumentar o volume, contribuindo para o preenchimento gástrico.

Levedura de cerveja: Consiste numa levedura utilizada para o fabrico da cerveja que também é usada como suplemento alimentar em cápsulas ou em pó. As células de levedura são extremamente nutritivas e ricas em proteínas, vitaminas do complexo B (B1, B2, B3, B5, B6 e ácido fólico) e minerais (essencialmente o crómio). Em pó, pode ser utilizada em sopas, saladas ou em conjunto com os cereais de pequeno-almoço por exemplo, contribuindo para saciar devido ao seu teor em proteína. Pelo conteúdo em vitaminas do complexo B, também contribui para o aproveitamento dos nutrientes ingeridos.

Picolinato de crómio: O crómio é um mineral essencial que participa na produção de insulina, a hormona responsável pela utilização de glicose pelas células. Não atuando diretamente na saciedade, reduz a quantidade de insulina necessária para metabolizar o açúcar, provocando uma diminuição da vontade de ingerir doces. ♥

dicas para saciar

pequeno-almoço e almoço

Consuma alimentos que fornecem aminoácidos de elevada qualidade (bebida de soja, leite ou ovos).

meio da manhã ou à tarde

Opte por uma peça de fruta de tamanho médio com 1 a 2 colheres de sopa de frutos secos.

ao almoço

Além de alimentos que fornecem aminoácidos de elevada qualidade (peixe ou soja), opte por acompanhamentos integrais (massa ou arroz).

na sopa

Adicione sempre uma porção de leguminosas e/ou levedura de cerveja.

ao longo do dia

Ingira cerca de 1,5 a 2 litros de água.



TOFU FRESCO BIOLÓGICO NATURSOY (250 g)

Alternativa de qualidade às proteínas de origem animal, é elaborado a partir da soja. De cor esbranquiçada, tem uma consistência firme (mas não rija).



HAMBÚRGUERES VEGETAIS SUMLIT (320 g)

Com um sabor rico, os hambúrgueres vegetais Sumlit são apetitosos e tentadores. Experimente e descubra uma forma saudável e prática de saciar a sua fome com um delicioso hambúrguer.



SOLGAR® PICOLINATO DE CRÓMIO (90 cápsulas vegetais)

Mineral essencial que ajuda na regulação da glicemia, no controlo de peso e na diminuição da vontade de ingerir doces.



SOLGAR® LEVEDURA DE CERVEJA EM PÓ (400 g)

Muito rica em nutrientes, nomeadamente em proteínas, vitaminas do complexo B, minerais e oligoelementos (selénio, fósforo e crómio).



BARRAS BIOLÓGICAS NATUREFOODS (40 g)

Deliciosas barras adoçadas com mel, sem lactose nem glúten. Variedades: amendoim e frutos secos.



SLANKUFIT® XTRA (40 cápsulas)

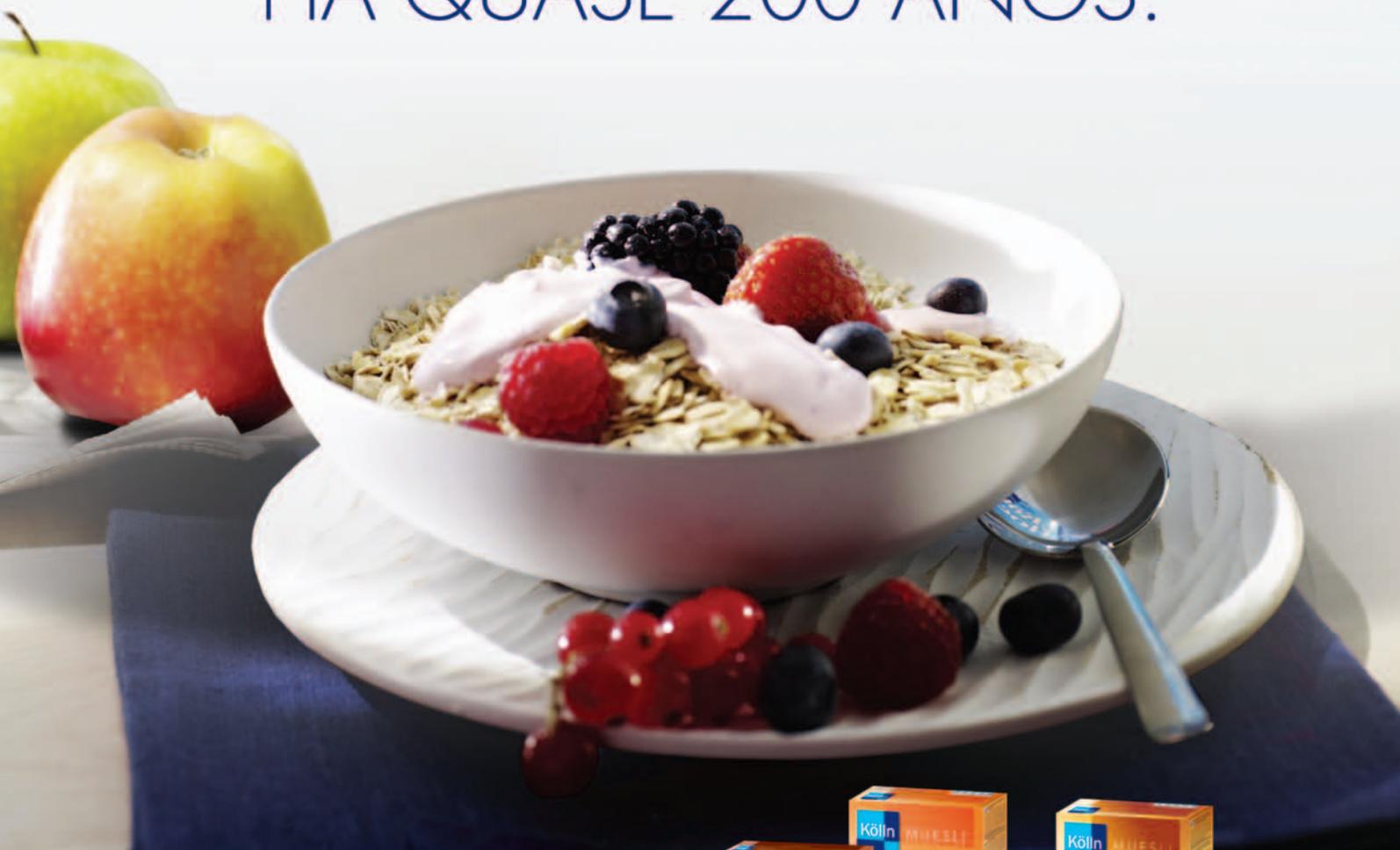
Com goma de guar, este suplemento tem efeito saciante e ajuda a reduzir o apetite.

CEREAIS DE AVEIA INTEGRAL.
FONTE DE VITAMINAS E MINERAIS,
ALTO TEOR EM FIBRA E MUITO SABOROSOS.



Gama de Cereais Köln

NEM PARECEM
QUE FORAM PREPARADOS
HÁ QUASE 200 ANOS.



Com quase 200 anos de tradição, os cereais Köln são elaborados exclusivamente com aveia integral, o que lhes garante uma qualidade única. Disponíveis numa vasta gama à sua escolha, são óptimos para um pequeno-almoço saudável, saboroso e nutritivo, para começar o dia com vitalidade e energia.



mantenha o cérebro saudável

O cérebro é a parte maior e mais desenvolvida do encéfalo e a sede das atividades conscientes e inteligentes

É UM DOS ÓRGÃOS MAIS COMPLEXOS, importantes e desafiantes do corpo humano e é formado por bilhões de células (neurônios) que comunicam umas com as outras através de milhares de passagens (sinapses). As informações são transmitidas entre neurônios através dos neurotransmissores.

Todas as funções no ativo

As informações captadas pelos olhos, ouvidos ou pelo tato, por exemplo, têm como destino o córtex cerebral, onde são selecionadas, analisadas e, geralmente, percebidas como imagens, sons, sensações táteis ou semelhantes. O cérebro cuida não só da manutenção da vida como também das emoções, da capacidade de raciocínio, da facilidade maior ou menor de encontrar soluções para as situações que enfrentamos. É responsável pela compreensão, reconhecimento, armazenamento na memória, aprendizagem, criatividade e inteligência. Este órgão possui a capacidade de melhorar o seu próprio desempenho quanto mais for utilizado. Assim, independentemente da idade, quanto mais treinar, utilizar, desafiar e exigir do seu cérebro, melhor será o seu desempenho.

A importância de nutrir o cérebro

Este órgão pode ser influenciado ao longo da vida pelos mais diversos fatores, de entre os quais, os hábitos alimentares que desempenham um papel preponderante. Desde a infância até à velhice, é importante nutrir o cérebro com os nutrientes certos

que permitam protegê-lo, auxiliá-lo na melhoria da execução das suas tarefas, estimular a inteligência, aguçar a memória e o raciocínio e fortalecer a concentração. Aquilo que ingerimos afeta diretamente o desempenho cerebral e ajuda ainda a manter a mente jovem à medida que vamos envelhecendo, pois é determinante para a manutenção do bom estado das células do cérebro.

O cérebro também come

Tal como outros órgãos, o cérebro irá beneficiar com uma dieta pobre em gorduras e em colesterol. Opte por carnes magras e experimente alternativas como o tofu ou o seitan. O excesso de açúcar é prejudicial por influenciar os níveis de glucose e, conseqüentemente, originar a deterioração e destruição de células cerebrais. Porém, a energia fornecida pelos hidratos de carbono é imprescindível para que o cérebro execute corretamente as suas funções, devendo optar por frutos, legumes e leguminosas. O cérebro precisa de ser hidratado, tal como qualquer outro órgão, pelo que se recomenda a ingestão diária de 2l de água.

Ómega-3 é a chave do sucesso

O peixe é um alimento de eleição, em especial os ricos em ácidos gordos ómega-3, nomeadamente DHA, como o salmão, o atum, a sardinha ou a cavala. Estes ácidos gordos são essenciais ao funcionamento cerebral e a sua carência pode estar associada a situações de depressão, perda de memória, dificuldade de aprendizagem e hiperatividade com défice de atenção, entre outras disfunções. Destaca-se ainda o ómega-3 ALA que pode ser obtido, sobretudo, de óleos vegetais (girassol, linho e soja).

Antioxidantes são muito importantes

É altamente recomendado o consumo de fruta e vegetais devido às suas propriedades antioxidantes que, basicamente, ajudam a combater o processo de envelhecimento em todo o organismo e, principalmente, ao nível cerebral. Os frutos de cor mais escura são os que contêm níveis mais elevados de antioxidantes: uvas, morangos, amoras, cerejas, mirtilos, ameixas e também frutos secos. Opte por vegetais de folha verde, como os espinafres ou a couve.

O cérebro beneficia com uma dieta pobre em gordura e com níveis de hidratação adequados

Minerais e vitaminas a não esquecer

Minerais como o sódio, o potássio e o cálcio facilitam a transmissão de mensagens e o raciocínio, enquanto o magnésio e o manganês dão energia ao cérebro. Outros como o selênio e o zinco e as vitaminas A, C e E são antioxidantes, ajudando a prevenir o envelhecimento celular. As vitaminas do complexo B (em especial o ácido fólico) também se destacam pois promovem a comunicação entre as células e o desempenho cognitivo. Os frutos, os legumes, as leguminosas e os cereais integrais são boas fontes destes nutrientes.



SOLGAR® NEURO-NUTRIENTES (30 e 60 cápsulas vegetais)

Fornecer vitaminas, aminoácidos e plantas que são nutrientes importantes para o funcionamento adequado do cérebro, auxiliando na manutenção de uma boa memória e concentração e na diminuição do cansaço cerebral.



SOLGAR® ÔMEGA-3 "700" (60 e 120 cápsulas moles)

Fornecer ácidos gordos polinsaturados ômega-3 livres (EPA e DHA), que se encontram sob uma forma "pré-digerida", que permite a sua rápida absorção.



SOLGAR® GINKGO BILOBA (60 cápsulas vegetais)

Produzido a partir do extrato de folha de ginkgo biloba, contém 24% de ginkgo flavoglicosídeos e 6% de lactonas triterpénicas, associado aos componentes totais de folha. Isto confere ao produto elevada potência e qualidade.

ainda outros nutrientes



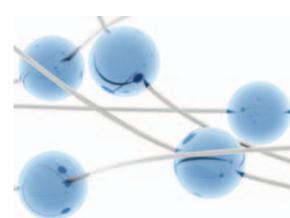
Ginkgo Biloba

O extrato da planta **ginkgo biloba** aumenta o fluxo sanguíneo cerebral, permitindo uma oxigenação e nutrição melhoradas, o que beneficia a capacidade de resposta mental, além de também ser um antioxidante potente.



Lecitina

A **lecitina**, normalmente obtida da soja, é fonte de fosfatídeos (fosfatidilcolina) que fornecem colina (vitamina do complexo B), essencial aos neurotransmissores. A lecitina é muito útil para a manutenção e reparação das células nervosas, ajudando a melhorar a memória.



Fosfatidilserina

A **fosfatidilserina** é o fosfolípido que existe em maior quantidade no cérebro, estando presente em todas as células, e demonstrou melhorar a memória e a acuidade mental.

Ginástica mental

Como já foi referido, é de extrema importância manter o cérebro constantemente estimulado, sobretudo à medida que a idade avança. Ao exercitar o cérebro ajuda a diminuir os efeitos de alguns problemas característicos da velhice como a perda de memória e a senilidade. Procure formas de despertar a criatividade e aumentar a capacidade de aprendizagem, de raciocínio e de memória. Mudar de rotina é uma forma de desenvolvimento da capacidade mental. Aqui ficam algumas ideias: ler, fazer palavras cruzadas e quebra-cabeças, andar para trás, tomar banho ou vestir-se no escuro, usar o relógio no braço contrário ao habitual, lavar os dentes com a mão contrária ao habitual, fazer um caminho diferente para ir para o trabalho, aprender a tocar algum instrumento musical, ir de férias para locais desconhecidos, apren-

der um novo idioma, experimentar novas comidas...

Além destas atividades, a realização de exercício físico, em especial aeróbico, como andar, nadar ou dançar, promove a circulação sanguínea no cérebro, impulsionando, assim, o desempenho cerebral. Outras atividades como o ioga e a meditação também são benéficas. É importante dormir bem e não abusar de bebidas alcoólicas nem de substâncias medicamentosas. ♥

É de extrema importância manter o cérebro constantemente estimulado, sobretudo à medida que a idade avança



SOLGAR® COMPLEXO DE FOSFATIDILSERINA (30 comprimidos)

Auxilia no aumento da memória e das capacidades cerebrais, incluindo as do idoso.



MEMOFORM ORTIS (60 comprimidos)

Com ginkgo biloba, fosfolípidos, lecitina de soja, magnésio e guaraná, ajuda a estimular a memória e a concentração, aliviando a fadiga intelectual e reforçando a capacidade de atenção.



YOGI TEA®

GAMA DE INFUSÕES HERBAL

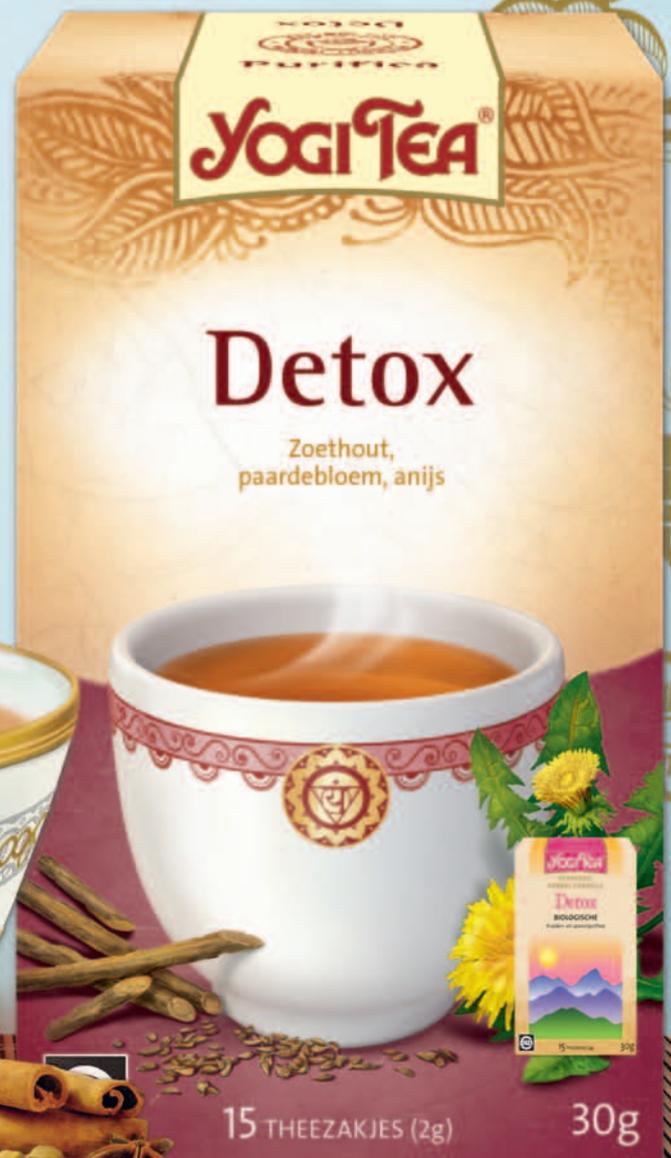
PARA DESINTOXICAR E CONQUISTAR O EQUILÍBRIO, COMECE JÁ

No dia-a-dia, as impurezas desencadeadas pelo stress e pelo estilo de vida actual que levamos afectam-nos, perturbando o nosso equilíbrio interior. Para purificar o seu organismo, experimente a infusão Detox: uma combinação de plantas e especiarias usada há séculos na Índia e na China para ajudar no processo interno de purificação. A infusão Detox da Yogi Tea® oferece o prazer sensual de apreciar uma combinação deliciosa de alcaçuz, dente-de-leão e anis que tranquiliza o espírito num momento de puro deleite e ao mesmo tempo desintoxica o seu organismo.



Gama Yogi Tea® Herbal

Conheça também as outras infusões da gama e conquiste o seu equilíbrio em qualquer situação:
Good Night – Protection – Cold Season –
Revitalise – Breath Deep – Heart-warming –
Ginkgo – Digestion – Throat Comfort – Ginger
Lemon – Forever Young.



15 THEEZAKJES (2g)

30g



Astaxantina

SABIA QUE... A astaxantina é muito mais que a cor de certos peixes, crustáceos e aves?



A ASTAXANTINA é um pigmento carotenoide cuja cor característica é o cor-de-rosa/salmão. A sua origem é marinha e, por estar presente em cadeias alimentares, é responsável pela cor rosada característica da lagosta, camarão, lagostim, caranguejos, truta, salmão e flamingos, entre outros. A sua maior fonte natural é a microalga *Haematococcus pluvialis*, mas também pode ser extraída de krill, leveduras ou outras algas. Por este motivo, em alguns mariscos e peixes de aquacultura e até na produção de ovos (gemas) é adicionada como suplemento, de origem natural ou não. Contudo, a importância da astaxantina para o orga-

A astaxantina tem propriedades antioxidantes 80 a 550 vezes superiores à vitamina E

nismo não se limita à cor. Trata-se de um antioxidante bastante versátil. Estimase que tem propriedades antioxidantes 10 vezes superiores ao betacaroteno e entre 80 a 550 vezes superior à vitamina E. Estudos científicos têm comprovado a sua ação a nível da proteção celular, do olho e visão, cardiovascular, funções nervosas e pele. ♥

sabia que

Astaxantina é bom para...

- ♥ **Avisão.**
Atua na prevenção da degeneração macular devido à idade e cataratas.
- ♥ **A nível dermatológico.**
É um ótimo protetor da pele e ajuda a prevenir o envelhecimento, pois favorece a proteção do colagénio e das paredes celulares contra a radiação solar. Por este motivo é ingrediente de vários produtos cosméticos, entre eles os que protegem de queimaduras solares.
- ♥ **Estudos científicos** mostraram ainda a ação benéfica da astaxantina na proteção do sistema reprodutivo masculino pois está associada a melhor mobilidade dos espermatozoides.

Como as quantidades ingeridas de astaxantina são, muitas vezes, aquém do necessário para que o nosso organismo beneficie da mesma, a sua toma como suplemento alimentar é uma forma segura de reaproveitar e reforçar o potencial antioxidante da vitamina E, C, luteína, betacaroteno e glutatona e, ao contrário de outros carotenoides, não se converte em vitamina A, logo não existe o risco de levar à toxicidade desta vitamina. Para otimizar o seu efeito, como é um pigmento lipossolúvel, deve ser tomada em refeições que incluam uma pequena quantidade de gordura.

Guaraná

rima com mais energia

Descoberto pelo botânico alemão F. C. Paullini, o guaraná (*Paullinia cupana*) é o fruto do guaranazeiro, um arbusto presente nas regiões da Amazônia e Venezuela

TRATA-SE DE UMA BAGA COM UM ASPETO SEMELHANTE AO DE UM OLHO. Significa "olho humano" no dialeto Tupi-Guarani – civilização da América do Sul que secava as suas sementes, obtendo um pó ao qual juntava água e fabricava uma pasta que moldava na forma de "bastões", posteriormente utilizados na confecção de comidas, bebidas e produtos destinados a serem usados com fins medicinais (essencialmente estimulante e antidiarreico).

As suas propriedades energéticas já eram conhecidas pelos índios, que usavam esta planta para aumentar a sua resistência, diminuindo as sensações de sede e fadiga antes de longas caminhadas e lutas.

O guaraná contém proteínas, açúcares, amido, taninos, potássio, fósforo, ferro, cálcio, tiamina e vitamina A, mas as suas principais utilizações estão relacionadas com o facto de conter guaranina, um alcaloide quase idêntico à cafeína.

É de realçar que o café contém entre 1 a 2% de cafeína, enquanto o guaraná possui mais, entre 2 a 5%

Na América do Sul, é uma das principais fontes de cafeína e, um pouco por todo o mundo, um ingrediente de grande variedade de bebidas energéticas por contribuir para combater a fadiga e reforçar a resistência física, mesmo em situações extenuantes, levando a que também seja uma boa opção



Sementes de Guaraná

entre desportistas. Pela sua ação rápida, os estudantes também optam por bebidas com guaraná em situações de esforço intelectual mais intenso, como é o caso da época de exames.

Quando tomado em doses idênticas o guaraná tem uma ação mais rápida e eficaz que outros estimulantes e, por este motivo, são muitos os que o preferem em detrimento do chá, café ou ginseng. Existem também indicações de que ajuda a reforçar o organismo e é benéfico como tónico cardíaco, pois ajuda a promover a circulação sanguínea. A utilização de guaraná tem-se mostrado benéfica em situações de hipotensão arterial, enxaqueca, dores de cabeça ou tensão pré-menstrual.

Estudos científicos realizados em humanos já mostraram que o guaraná proporciona melhoria da memória, estado de alerta, humor e *performance* cognitiva e, em planos de emagrecimento, é considerado um bom aliado porque ajuda a promover a sensação de saciedade e a aumentar a resistência. A nível cosmético, é um ingrediente muitas vezes presente em produtos



ORTIS ENERGY EXPRESS (ampola 15 ml)

Ampola de guaraná com ação imediata para ativar a energia. Mantém o estado de alerta, ajuda a combater a fadiga e estimula a atividade do corpo e do espírito.

para o tratamento da pele oleosa e celulite. Por ser altamente energético, é ainda considerado um afrodisíaco ligeiro.

Está visto que são muitos os benefícios do guaraná, contudo é importante não exceder as 100 mg/dia e ter em atenção que esta planta suscita o mesmo tipo de efeitos adversos que a cafeína. Por este motivo, o seu abuso pode levar a situações de insónia, nervosismo, etc. Em caso de dúvida ou hipersensibilidade a algum dos constituintes desta planta, recomenda-se o aconselhamento médico.

As formas de usufruir dos benefícios do guaraná são várias: comprimidos, chás, xaropes, barras, pós, ampolas, bebidas energéticas, refrigerantes e produtos da indústria cosmética e farmacêutica. Escolha as que melhor se adequam a si e aproveite os benefícios desta planta. ♥



Limpeza amiga do ambiente!

A Ecosi apresenta uma gama de produtos de limpeza doméstica amigos do meio ambiente. Esta gama de detergentes domésticos utiliza tensoativos derivados de matérias-primas de origem vegetal, completamente e rapidamente biodegradáveis e que respeitam o ambiente.

1 ECOSI LAVASTOVIGLIE 500 G
(25 pastilhas)
Detergente em pastilhas para lavar a loiça na máquina de lavar.

2 ECOSI LANA E DELICATI 1 L
Detergente líquido para lavagem de lãs e roupas delicadas à máquina.

3 ECOSI PIATTI 1 L
Detergente líquido para lavagem manual da loiça. Com óleo essencial de melaleuca de agricultura biológica.

4 ECOSI MULTIUSO 750 ML
Com óleo essencial de melaleuca de agricultura biológica. Não contém componentes corrosivos e as embalagens são de plástico 100% recicladas.

5 ECOSI VETRI 750 ML
Detergente limpa vidros – Detergente líquido para limpar espelhos e superfícies vidradas com óleo essencial de eucalipto de agricultura biológica.

6 ECOSI LAVATRICE 2 L
(40 doses)
Detergente líquido para lavar a roupa à mão ou na máquina.

7 ECOSI LAVATRICE 2 KG
(25 doses)
Detergente em pó para lavar a roupa na máquina com sabão natural.

FULL PROTEIN (320ml)

Fullprotein é uma bebida refrigerada, rica em proteínas de alto valor biológico com aminoácidos essenciais e de cadeia ramificada que, enquadrada numa dieta equilibrada, ajuda a compensar o organismo de forma saudável. É adequada a desportistas, contribuindo para o suporte da massa muscular, além de ser prática pois está pronta a beber. Sem lactose. Disponível nas saborosas variedades de morango e baunilha.

Bebidas ricas em proteínas prontas a beber



Prepare-se para o verão com Solgar®!

A primavera está a começar e muitos já estão preocupados com o verão. Mas as preocupações são dispensáveis! A gama da Solgar® tem tudo o que precisa para se preparar para a estação do sol e aproveitá-la ao máximo, sem preocupações!

1 Celulite SOLGAR® GOTU KOLA
(100 cápsulas vegetais)
Através de uma fórmula natural de extratos de *centella asiatica* (gotu kola) – planta objeto de diversos estudos que comprovam a sua eficácia – além do combate à celulite, Gotu Kola revela-se uma ajuda também na circulação das pernas. Tome diariamente Solgar® Gotu Kola e coloque a celulite no seu devido lugar: fora da sua vida!

2 Emagrecimento SOLGAR® L-CARNITINA 500 MG (30 comprimidos)
A L-carnitina aumenta a conversão dos ácidos gordos em energia, auxiliando no processo de emagrecimento.

3 SOLGAR® TONALIN® CLA 1300 MG (60 cápsulas moles)
Solgar® Tonalin® CLA é uma fórmula patenteada derivada de óleo de açafrão natural que contém os dois isómeros de CLA: cis-9, trans-11 e trans-10, cis-12. Ajuda em dietas de emagrecimento, na melhoria da *performance* desportiva, no aumento da massa muscular e na redução de tecido adiposo.

4 Bronzeado SOLGAR® BETACAROTENO 7 MG (60 cápsulas)
Fornece um complexo natural de carotenoides provenientes da alga unicelular oceânica *D. salina*, ajudando a preparar a pele para o sol e a prolongar o bronzeado.

Descubra o mundo de sabor do arroz e das massas bio!

A *Naturefoods* tem agora arroz e massas bio. O arroz é cultivado nos melhores campos, onde se conjugam métodos antigos de produção com tecnologia avançada, assegurando que as suas propriedades organolépticas se mantêm. Da variedade "ribe", os grãos deste arroz tendem a ser mais compridos que os das outras espécies e mais fáceis de cozinhar. As massas são elaboradas a partir de farinha 100% biológica e passam por tradicionais moldes de bronze, obtendo-se uma superfície rugosa, ideal para absorver os sabores dos seus molhos preferidos.



MASSAS DE TRIGO DURO, TRIGO DURO INTEGRAL, TRIGO DURO KAMUT KHORASAN E TRIGO DURO SEMI-INTEGRAL - ESPARGUETE, FUSILLI, PENNE E LASANHA 500 G



ARROZ BIOLÓGICO EXTRA LONGO BRANQUEADO, SEMI BRANQUEADO E INTEGRAL 1 KG

DESFRUTE O MELHOR DA NATUREZA
PARA O SEU BEM-ESTAR.



Cada rebuçado Ricola é produzido a partir de uma mistura única de 13 ervas oriundas das montanhas suíças que, para além de ajudar a proteger, aliviar e refrescar a sua boca e garganta, conferem um sabor delicioso e exclusivo.

SABOROSOS, SUAVIZANTES E REFRESCANTES.

Ricola®

Naturalmente bons.

Distribuído por:
dietimport
THE HEALTHY WAY

Rua 1º Dezembro, nº 45 - 3º dto. • 1249-057 LISBOA
Tel: 21 030 60 00 • Fax: 21 030 60 12 • apoioaocliente@dietimport.pt



A OPÇÃO NATURAL



PROBLEMAS DE PRÓSTATA?

PASSA AS NOITES NA CASA DE BANHO E NÃO APROVEITA OS DIAS?

ENTÃO, PROSTAVIT® É UMA OPÇÃO.

A partir dos 40-50 anos, o aumento da próstata começa a afetar uma grande parte dos homens. Dificuldades em urinar e acordar várias vezes durante a noite para ir à casa de banho são apenas os primeiros sintomas de que algo vai mal. É à medida que o desconforto aumenta a capacidade de aproveitar os dias diminui. E isto não é opção.

Opte sim por Prostavit®, um suplemento alimentar à base de zinco, óleo de sementes de abóbora, palmeto e raiz de urtiga que atua ao nível da próstata, ajudando a reduzir o desconforto urinário, o que se reflete na forma como volta a viver o dia-a-dia.

Produto testado em ensaios clínicos: RTM de redução de volume de uma noite em 5 semanas.

Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado. Em caso de dúvida, consulte o seu médico ou técnico de saúde antes de tomar este suplemento.

Distribuído por: **dietimport** 
THE HEALTHY WAY

Rua 1º Dezembro, nº 45 - 3º dto. • 1249-057 LISBOA
Tel: 21 030 60 00 • Fax: 21 030 60 12
apoiocliente@dietimport.pt • www.dietimport.pt

À VENDA EM LOJAS DE PRODUTOS NATURAIS, FARMÁCIAS E LOJAS CELEIRODIETA.

www.prostavit.com.pt

