

nutrição

saúde e bem-estar

beleza

em foco

Verão 2012

#26



dietmagazine

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

nutrição

Sementes

O que são e quais as suas principais características e benefícios

saúde e bem-estar

Mitos de verão

Saiba distinguir as verdades dos mitos e aproveite o verão em todo o seu esplendor

Coco

Os diferentes benefícios deste fruto

beleza

O argão na beleza

O ouro marroquino que cuida da sua pele

SOS

excesso de peso

Conheça um plano alimentar para perder peso em 10 dias





dietmagazine

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

editorial

O calor e os mitos!

Caro(a) Leitor(a),

Há duas coisas quase certas no verão: o calor e os mitos. O calor, esse, dispensa apresentações e é, na verdade, uma das razões pelas quais o verão é geralmente apresentado como a estação favorita dos portugueses. É tempo de férias e em que tudo parece mais fácil ou possível. Mesmo aqueles que atravessam momentos mais difíceis sabem bem o quanto se torna mais fácil viver esses momentos na companhia do sol.

Já os mitos dão mais que falar. Concepções erradas ou simplistas, mas geralmente encaradas como corretas e verdadeiras pela maior parte dos constituintes de um grupo, os mitos acabam, muitas vezes, por condicionar os nossos comportamentos. Mas para quê perder tempo a investigar quais os mitos e quais os factos? Fazemos esse trabalho por si e desconstruímos aqui alguns dos mitos de verão para que não tenha de se preocupar em seguir receitas e métodos que não servem para nada. Queremos que aproveite este verão com prazer e segurança.

E se precisar de inspiração para o seu verão, perto do calor mas longe dos mitos, na rubrica saúde e bem-estar, pode ficar a saber mais sobre alguns dos mitos de verão.

Boa leitura!

Tiago Lobo do Vale
Diretor da dietmagazine



Marrocos ao serviço da beleza

nutrição

saúde e bem-estar

SOS Excesso de peso

3 Perca peso em 10 dias

Mitos de verão

12 Saiba distinguir os factos da ficção e aproveite o verão em todo o seu esplendor

Sementes

8 O que são e quais as principais características e benefícios

Coco

16 Os benefícios deste fruto

Saiba mais...

17 Algumas dicas e novidades para a sua saúde e bem-estar

beleza

em foco

O argão na beleza

6 Ouro marroquino que rejuvenesce e regenera a pele

Destaques

18 Todas as novidades de produtos que vai querer conhecer



As caminhadas exercitam o corpo e a mente

dietimport

THE HEALTHY WAY

PROPRIEDADE: DIETIMPORT | DIRETOR: TIAGO LÓBO DO VALE | COORDENAÇÃO EDITORIAL: BEATRIZ DE CASTRO E CÁTIA SILVA | DEPARTAMENTO TÉCNICO-CIENTÍFICO: RUTE HORTA, SONIA 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



METADE DA POPULAÇÃO PORTUGUESA COM MAIS DE 18 ANOS TEM EXCESSO DE PESO e 15 em cada 100 pessoas são mesmo obesas. Esta é a conclusão de um estudo recente da Sociedade Portuguesa para o Estudo da Obesidade.

Apesar de não sermos apologistas de uma perda de peso rápida mas sim de uma mudança de estilo de vida, elaborámos este artigo para as pessoas que precisam de perder aqueles quilinhos a mais para o verão

Esperamos que o mesmo seja tomado como um início das mudanças necessárias a um estilo de vida saudável.

Dada a importância comprovada da alimentação no aumento, manutenção e redução do peso corporal, é necessário que haja grande força de vontade e empenho para atingir os objetivos.

Uma alimentação saudável caracteriza-se por:

- > Ser completa.
- > Ser equilibrada.
- > Ser variada.

A tendência natural do organismo é para resistir a qualquer mudança brusca, quer seja para ganhar ou perder peso. Manter a linha depois de ter seguido uma dieta de emagrecimento é a parte mais difícil de todas. Para contrariar esta tendência, há que selecionar a dieta mais adequada a cada caso particular.

Siga o nosso plano alimentar e perca peso em 10 dias

♥ 30 min. antes do pequeno-almoço	2 cápsulas de SlankUfit® Xtra Reduz Appetite Bional + 200 ml de água.
♥ Pequeno-almoço	1 copo de bebida de soja light com cálcio Provamel ou 1 chávena de Tisana Ligne Bio com casca de limão + 2 tiras de pão azímo ou 2 galletes de milho Naturefoods + 1 colher de sobremesa de creme de soja ou doce Lihn + 15 bagas de goji (Após 20 minutos) 1 ampola de MethodDraine Depurativo Express Ortis 1 cápsula de Solgar® Multi-Nutrientes Earth Source® 1 cápsula de Solgar® Tonalin® CLA.
♥ Meio da manhã	1 peça de fruta: 2 fatias de ananás ou 1 laranja ou 2 tangerinas ou 1 maçã ou 1 nectarina ou 2 fatias de melancia + 1 bolacha Maria.
♥ 30 min. antes do almoço	2 cápsulas SlankUfit® Xtra Reduz Appetite Bional + 200 ml de água + 1 colher de sopa de óleo de coco Vitaquell.
♥ Almoço	Hambúrguer de soja + salada de rúcula, agrião, alface e pimentos ou Sopa sem batata nem cenoura com 2 colheres de sopa de leguminosas ou 2 barritas substitutas de refeição Siken Form com 1 copo de água 1 cápsula de Solgar® Multi-Nutrientes Earth Source® 1 cápsula de Solgar® Tonalin® CLA.
♥ 1.º lanche da tarde	1 snack Siken Form ou 1 puré de fruta Clearspring ou 1 chávena de chá verde com limão Teekanne + 2 bolachas Maria
♥ 2.º lanche da tarde	1 chávena de Tisana Ligne Bio com casca de limão + ½ pão integral + 1 colher de sobremesa de doce Lihn ou 200 ml de água de coco bio Dr. António Martins + 2 galletes de milho bio Naturefoods ou 1 Yofu bio Provamel + 2 colheres de sopa de frutos secos simples (não adoçados nem salgados)
♥ 30 min. antes do jantar	2 cápsulas de SlankUfit® Xtra Reduz Appetite Bional + 200 ml de água + 1 colher de sopa de óleo de coco Vitaquell
♥ Jantar	Salada de alface, cenoura, cebola, couve-roxa, rebentos de soja, milho, queijo fresco e gomásio ou salada de quinoa e rúcula ou Sopa sem batata nem cenoura com 2 colheres de sopa de leguminosas (alternar com o almoço) ou 2 barritas substitutas de refeição Siken Form com 1 copo de água 1 cápsula de Solgar® Multi-Nutrientes Earth Source® 1 cápsula de Solgar® Tonalin® CLA
♥ Ceia	1 copo de bebida de arroz com cálcio ou de aveia Provamel

A prática regular de exercício físico e a toma de suplementos alimentares também são um auxílio poderoso no processo de emagrecimento porque ajudam a tonificar o corpo e possuem ainda a capacidade de aumentar os níveis de energia e de bem-estar



€10,49



SLANKUFIT® XTRA BIONAL (40 cápsulas)

Suplemento alimentar que aumenta a sensação de saciedade (reduzindo o apetite). Deve ser usado a par de uma dieta equilibrada e saudável, da prática de exercício físico regular e da ingestão de 1,5 l a 2 l de água por dia.

€41,60



SOLGAR TONALIN CLA (60 cápsulas vegetais)

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 redução de tecido adiposo.

€1,45



BARRITAS SUBSTITUTAS DE REFEIÇÃO SIKEN FORM (44 g)

Deliciosas barras para substituir o almoço ou o jantar (2 barras substituem uma refeição). Ricas em fibras e com todos os nutrientes necessários para o organismo. Únicas em sabor. Acompanhar com bastante água.

€6,55



TISANAS LIGNE BIO BIOTECHNIE (20 saquetas)

A base de chá verde, groselha negra e bétula, auxilia em dietas de emagrecimento, estimulando a queima de açúcar e gordura. A groselha e a bétula reforçam os efeitos purificantes do chá verde, contribuindo para a eliminação de toxinas.

sugestão de bebida refrescante para o verão

Receita de bebida fria com a infusão YOGI TEA® Menta Lima para ajudar a refrescar os dias quentes de verão. É deliciosa, fácil de preparar e combina na perfeição com piqueniques, churrascos, festas, passeios ou simplesmente para saborear à beira da piscina. Esta receita corresponde a uma dose individual. Pode duplicar ou triplicar a dose para obter a quantidade que desejar.



ingredientes

- ♥ 250 ml de YOGI TEA® MENTALIMA
- ♥ 15 ml de sumo de manga
- ♥ 15 ml de sumo de maçã

preparação

Prepare uma chávena de YOGI TEA® MENTALIMA (adicione 250 ml de água acabada de ferver a uma saqueta e deixe em infusão durante 7 minutos), deixe arrefecer e coloque no frigorífico.

Adicione os sumos de manga e de maçã à infusão fria de YOGI TEA® MENTALIMA. Mexa. Sirva bem gelado, guarnecido com 2 folhas de hortelã e cubos de gelo.

A infusão YOGI TEA® MENTALIMA serena a sua mente como uma brisa fresca num dia quente. Permite expandir os seus pensamentos e apaziguar o seu espírito.



Yogi tea®
Menta lima



Lime mint mango
5 min para 1 pessoa

ÓLEO DE COCO virgem

BIOLÓGICO

NÃO REFINADO

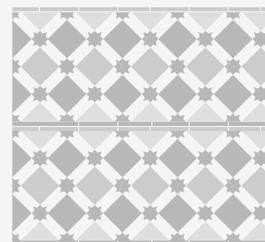
1ª PRESSÃO A FRIO



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 • www.dietimport.pt

Argão



conheça a fonte do ouro marroquino

O argão é uma árvore bastante importante para a população berber, sendo até sagrado para alguns aldeamentos. Os seus frutos demoram cerca de um ano a amadurecer e podem ser conservados até 20 anos desde que se mantenham intactos. A partir deles, o óleo de argão ainda é produzido de forma tradicional, uma tarefa realizada manualmente por mulheres que separam cuidadosamente as sementes do argão e as tostem, sendo esta tosta que contribui para as características únicas do seu óleo. A seguir, estas sementes são transformadas numa pasta que permitirá a extração do óleo. Só este é que é

posteriormente vendido e exportado. O óleo de argão é um artigo de luxo, difícil de encontrar fora da região de Marrocos, mas devido à divulgação das suas características únicas a sua procura por *chefs* de todo o mundo e pela indústria cosmética aumentou de tal forma que o seu preço de comercialização atinge valores muito elevados quando comparado com o de outros óleos, daí a sua vulgar designação de ouro marroquino. Entre as características do óleo de argão destacam-se o seu teor de 80% de ácidos gordos insaturados, a riqueza em ácidos gordos essenciais e a resistência à oxidação, superior à do azeite. ♥

O argão
(*Argania spinosa*)
é uma árvore
presente na região
semideserta
do Sudoeste
de Marrocos
e em menor escala
na província
de Tindouf,
na Argélia.

Gama Dr. Organic de Óleo de Argão Marroquino



GEL DE DUCHE (200 ml)

Este gel combina o óleo de argão com uma mistura de ingredientes bioativos de forma deixar a pele hidratada e revigorada. Também pode ser aplicado no cabelo.



CHAMPÔ (265 ml)

Um champô rico que limpa e amacia o cabelo, deixando-o com um aspeto hidratado e revitalizado.



AMACIADOR (265 ml)

Hidrata e protege as cutículas, ao mesmo tempo que penetra no córtex do cabelo deixando-o macio, brilhante e cheio de vitalidade.



CUIDADO CAPILAR INTENSIVO (200 ml)

Devido à sua ação restauradora e a propriedades protetoras, este óleo também foi chamado por alguns especialistas de "ouro líquido". Nutre e repara intensivamente o cabelo danificado, aumentando a sua força desde o interior das fibras capilares e tornando-o menos quebradiço.



SÉRUM CAPILAR (100 ml)

Com patchouli, canela, jacarandá e uma combinação de extratos africanos, esta fórmula ultraleve é rapidamente absorvida pelo cabelo deixando-o macio, brilhante e tratado. Para uma ação antifriz, experimente aplicar algumas gotas no cabelo seco, sempre que necessário.



LOÇÃO CORPORAL (200 ml)

Esta loção corporal com propriedades rejuvenescedoras nutre a superfície da pele ao mesmo tempo que promove a regeneração celular, deixando a pele macia e naturalmente revitalizada.



benefícios para a beleza

óleo de argão

À nível cosmético, as características do óleo de argão fazem dele um ingrediente único no combate ao envelhecimento, além de ser altamente hidratante, regenerador e nutritivo. A sua importância tornou-se notável com a observação das mulheres berberis que o utilizavam para combater a secura da pele e do cabelo devido às condições agrestes da sua região (sol intenso e ventos fortes). Na medicina tradicional, este óleo é ainda usado para tratar doenças da pele como acne ou varicela, para prevenir as estrias nas grávidas e para alívio de dores de reumatismo quando massajado nas articulações.

Conheça aqui
a nova gama
de Argão Bio
Dr. Organic



CREME DE NOITE (50 ml)

Este creme de noite intensamente rico inclui também os extratos africanos de kigelia, ro-selle e boabab que, com as suas propriedades antioxidantes, ajudam a amaciar a pele e a aumentar os níveis de vitamina C, deixando-a com um aspeto rejuvenescido.



ÓLEO DE BANHO E DE MASSAGEM (100 ml)

Super-rico e hidratante, o óleo de argão é aqui combinado com uma mistura de óleos essenciais e extratos de forma a resultar num óleo de banho e massagem hidratante, restaurador e, ao mesmo tempo, estimulante, deixando a pele revitalizada, macia e brilhante.



BÁLSAMO DE MÃOS E UNHAS (100 ml)

Formulado especialmente para as mãos mais secas, este creme reparador ajuda a hidratar e a proteger até a pele das mãos mais secas e danificadas durante 12 horas.



SÉRUM DE OLHOS COM AÇÃO REFIRMANTE INSTANTÂNEA (30 ml)

As propriedades rejuvenescedoras do óleo de argão são aqui utilizadas para a criação de um sérum de olhos facilmente absorvível e altamente hidratante, com ação antirrugas e anti-idade. As linhas de expressão são, assim, minimizadas e as rugas suavizadas.



CREME REFIRMANTE DOS SEIOS (100 ml)

A riqueza em triglicéridos do óleo de argão combinada com CellActive Form, um complexo de ação tonificante e refirmante dos seios, com ação clinicamente comprovada, torna este creme uma importante ajuda para a recuperação da elasticidade da pele dos seios e firmeza dos tecidos em seu redor.

Sementes: o que são?

As sementes são a estrutura vegetal que permite às plantas superiores propagarem-se. São o óvulo fecundado e apresentam uma casca externa (tegumento), o embrião e o endosperma, que o envolve. Os vários constituintes das sementes têm diferentes propósitos: o tegumento protege o embrião, que por sua vez vai amadurecendo ao longo do tempo e beneficiando dos nutrientes que o endosperma lhe reserva. É o embrião, quando germinado, que dá origem a uma nova planta.

Existem diferentes fontes de sementes:

- ♥ Grãos de cereais (trigo, arroz, cevada, aveia) e quinoa.
- ♥ Leguminosas (feijões, ervilhas, lentilhas, soja).
- ♥ Frutos secos (castanhas, amêndoas, nozes, avelãs, pinhões, cacau, café).

De um modo geral, não pensamos que os grãos de cereais, leguminosas e frutos secos são sementes, mas o facto é que também o são.

Quando pensamos em sementes, pensamos em estruturas mais pequenas e difíceis de consumir porque são mais duras. Contudo, há várias sementes comestíveis.

Sementes

As sementes possuem variadas características. Conheça as particularidades de algumas

Sementes de abóbora



Estas sementes, também conhecidas como pevides, apresentam os seguintes constituintes: óleo (35-40% de ácidos gordos insaturados), fitosteróis livres e combinados (1%), y-tocoferol, proteínas (25-30%), aminoácidos, oligoelementos e pectinas (30%).

Têm um poder anti-inflamatório, vermífugo, diurético e emoliente. Os fitoesteróis são responsáveis por uma ação anti-inflamatória sobre a próstata porque reduzem a conversão da testosterona na sua forma ativa (di-hidrotestosterona) e a sua possível interação com recetores no interior da próstata.

As sementes de abóbora são bastante procuradas para o alívio da sintomatologia associada à bexiga irritá-

vel, à hipertrofia benigna da próstata e em distúrbios de micção.

100 g de sementes de abóbora fornecem: 559 kcal, 6 g de fibras (alto teor em fibra), 592 mg de magnésio (158% DDR), 809 mg de potássio (40% DDR), 7,81 mg de zinco (78% DDR).

Sugestões de utilização: 1 colher de sopa por dia. Podem ser consumidas como um *snack* (sabor ligeiramente adocicado), torradas (no entanto, a temperatura empregue não deve ser muito alta para os ácidos gordos polinsaturados não oxidarem) ou temperadas com um pouco de sal. São ainda ótimas para enriquecer saladas, adicionar aos cereais de pequeno-almoço ou mesmo servir por cima de hambúrgueres vegetais.



SEMENTES ABÓBORA BIO NATUREFOODS
(250 g)



SEMENTES DE CÂNHAMO DESCASCADAS BIOLÓGICAS NATUREFOODS (250 g)



SEMENTES DE CHIA NATUREFOODS
(90 g e 170 g)



LINHAÇA DOURADA CLASSIC GOLDSAM
(250 g)



Sementes de cânhamo

As sementes de cânhamo pertencem a uma variante da planta *Cannabis sativa* mas o seu teor em canabinoides é desprezível, não devendo ser confundida com a *marijuana*. Estas sementes têm também aplicação a nível alimentar, nomeadamente devido às propriedades nutritivas das suas sementes e óleo vegetal.

De acordo com um estudo chinês, as sementes de cânhamo têm 50% de óleo e 30% de proteínas. O perfil lipídico destas sementes caracteriza-se por uma concentração de ácidos gordos insaturados superior a 90%, portanto, superior à maioria dos óleos vegetais. Destes 90%, 76,26% a 82,75% são referentes aos ácidos gordos essenciais linoleico (ômega-6) e alfa-linolénico (ômega-3), numa proporção ideal de 3:1. De referir ainda que o óleo de cânhamo possui uma concentração média de 28,23 mg/100 g de γ -tocoferol (vitamina E).

30 g de sementes de cânhamo por dia (3 colheres de sopa) fornecem: 7,5 g de ômega-6 (ácido linoleico), 3,0 g de ômega-3 (ácido alfa-linolénico), 0,6 g de GLA (ácido gama-linolénico, ômega-6), 0,3 g de SDA (ácido estearidónico, ômega-3).

15 ml de óleo de cânhamo (1 colher de sopa) fornecem: 7 g de ômega-6 (ácido linoleico), 2,5 g de ômega-3 (ácido alfa-linolénico), 2 g de ácido oleico (ômega-9), 500 mg de GLA (ácido gama-linolénico, ômega-6), 250 mg de SDA (ácido estearidónico, ômega-3).

Sugestões de utilização: 1 colher de sopa de sementes de cânhamo por dia. As sementes são ótimas para acrescentarem sabor a cereais, omeletas, iogurtes, sopas e igualmente a *smoothies*, pratos de massas e pães. Podem ainda ser torradas, a temperaturas não muito elevadas, para que não haja destruição de ácidos gordos, e comidas como um *snack*.



Sementes de chia



Trata-se de uma pequena semente de forma oval, de cor castanha-clara. Na Europa, enquanto *novel food*, utilizam-se na panificação misturadas com farinha (máximo de 5% de sementes de chia).

Antigamente, estas sementes faziam parte da dieta dos Astecas e Maias, fornecendo energia e assegurando resistência. São conhecidas pela sua riqueza em ácidos gordos ômega-3, teor de fibra e cálcio.

100 g de sementes de chia fornecem: 519 kcal, 6,5 g de ácidos gordos ômega-3, 38 g de fibra e 507 mg de cálcio (63% DDR).

Sugestões de utilização: 2 colheres de chá por dia. Tradicionalmente, no México, as sementes de chia são misturadas nos cereais, iogurtes ou saladas, podendo comer-se algumas como um simples *snack*. Podem também moer-se e adicionar-se na farinha para fazer pão.

Sementes de girassol



Estas sementes são pretas ou verde-cinza e possuem uma casca preta com riscas brancas. A partir delas produz-se o óleo de girassol, óleo vegetal rico em ácido linoleico (ômega-6). Um estudo sérvio observou que as sementes de girassol comercializadas hoje em dia contêm cerca de 45-53% de óleo e 15 a 18% de proteína. Além destes nutrientes, as sementes de girassol também contêm tocoferóis, minerais e vitaminas. Estas sementes compram-se com ou sem casca, cruas ou assadas, com e sem sal.

100 g de sementes de girassol fornecem: 584 kcal, 20,78 g de proteínas, 325 mg de magnésio (87% DDR), 645 mg de potássio (32% DDR), 5 mg de zinco (50% DDR), 227 μ g de ácido fólico (114% DDR), 35 mg de vitamina E (292% DDR).

Sugestões de utilização: 1 colher de sobremesa por dia. Tire-lhes a casca à mão e adicione-as a receitas de saladas (frango ou atum, por exemplo), legumes cozidos e a cereais. Pode ainda comê-las como um *snack* ou aperitivo.

Sementes de linhaça



A linhaça, ou semente de linhaça, é a semente do linho (*Linum usitatissimum*). Existem duas espécies de linhaça: a castanha e a dourada. A linhaça dourada desenvolve-se em climas muito frios, como no Canadá (maior produtor mundial de linhaça) e no Norte dos Estados Unidos. A linhaça castanha pode desenvolver-se em regiões de clima quente e húmido como, por exemplo, no Brasil.

Estas sementes têm um alto teor em fibra, sendo uma ótima ajuda para regular o trânsito intestinal. Devido à sua composição equilibrada em ácidos gordos ómega-3 e ómega-6 permitem a produção das prostaglandinas responsáveis pela diminuição de certas condições inflamatórias.

100 g de sementes de linhaça fornecem: 534 kcal, 23 g de ácidos gordos ómega-3, 6 g de ácidos gordos ómega-6, 27 g de fibras, 255 mg de cálcio (32% DDR), 392 mg de magnésio (142% DDR), 813 mg de potássio (41% DDR), 4,3 mg de zinco (43% DDR).

Sugestões de utilização: 1 colher de sobremesa por dia, trituradas e misturadas com um copo de sumo de fruta ou espalhadas sobre a fruta, ou com aveia, bebida de soja ou iogurte, ao pequeno-almoço ou almoço.

Sementes de papoila



Derivam da papoila do ópio (*Papaver somniferum*) mas não contêm os alcaloides com propriedades narcóticas, sendo apenas de uso culinário. As sementes de papoila são como grãos pequenos e duros e estão disponíveis secas. Para facilitar o seu uso, podem-se torrar ligeiramente e esmagar com a ajuda de um almofariz.

1 colher de sopa de sementes de papoila fornece: 46 kcal, 127 mg de cálcio (16% DDR).

Sugestões de utilização: 1 colher de sobremesa, por dia. Na panificação, são utilizadas por cima de pães e bolos. Muitas vezes, são adicionadas ao mel, para conferirem uma textura e sabor particulares ao pão. Também podem ser adicionadas a pratos de massa ou molhos de vegetais, bem como a gratinados ou pratos de peixe.

Sementes de sésamo



Estas sementes são planas e ovais, existindo numa grande variedade de cores (branco, amarelo, vermelho, preto). De acordo com um artigo russo, contêm cerca de 55% de óleo e 20% de proteína. O óleo de sésamo é rico em ácido linoleico (ómega-6) e em ácido oleico (ómega-9). Contêm ainda lignanas que pertencem ao grupo dos fitoestrogénios, com semelhança estrutural ao estradiol, daí que o seu consumo seja útil no caso de cancro hormono-dependentes.

2 colheres de sopa fornecem: 104 kcal, 176 mg de cálcio (22% DDR).

Sugestões de utilização: 1 colher de sobremesa por dia. Geralmente são utilizadas para finalizar pratos como saladas e também costumam ser adicionadas na confeção de pães e tostas. Utilizadas para a produção de tahini, que é uma pasta à base de óleo de sésamo, típico de países asiáticos. ♥



SEMENTES DE GIRASSOL
DESCASCADAS BIO
NATUREFOODS
(250 g)



SEMENTES
DE PAPOILA BIO
NATUREFOODS
(250 g)



SEMENTES
SÉSAMO
BOULE VOLANTE
(250 g)

**EXCESSO
DE PESO?**



A OPÇÃO NATURAL

**SE POR UM LADO
GOSTAVA
DE CONTROLAR
O APETITE**

**E POR OUTRO
ADORAVA QUEIMAR
MAIS CALORIAS**



**O PAR PERFEITO
PARA UM VERÃO
EM FORMA**



ENTÃO SLANKUFIT® XTRA + KILOLITE® XTRA SÃO UMA OPÇÃO.

Está encontrado o par perfeito para quem quer combater o excesso de peso e alcançar um corpo ideal. **SlankUfit® Xtra** é um suplemento alimentar que graças à sua fórmula com goma de Guar, aminoácidos e vitaminas produz um efeito saciante no organismo que preenche o estômago e impede a absorção de gorduras indesejáveis. **KiloLite® Xtra** é um suplemento alimentar à base de erva-mate, guaraná e gengibre que ajuda no controlo do peso corporal, impulsionando o metabolismo energético do organismo (queima mais calorias) e inibindo a deposição de gordura nas células adiposas.

Distribuído por:

dietimport
THE HEALTHY WAY

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

MITOS DE VERÃO

não deixe que arruinem a sua saúde e as suas férias

Não acredite em tudo o que se diz. Saiba distinguir os factos da ficção e aproveite o verão em todo o seu esplendor.

X olhar para o sol não queima os olhos (mito)

Olhar diretamente para o sol com ou sem óculos de sol é sempre perigoso. A luz solar intensa pode danificar os tecidos delicados dos olhos, mesmo através das lentes dos óculos de sol, e causar lesões graves. Use óculos com lentes adequadas com proteção UVA e UVB. E não se

esqueça que os olhos das crianças e os olhos claros são mais sensíveis à luz solar intensa.

X o sol não queima se estiver a nadar (mito)

A água não atua como filtro, pois mais de 80% dos raios UV podem atravessá-la. Nunca vá ao banho sem antes aplicar um

protetor solar resistente à água. E não se esqueça de reforçar a aplicação após ter saído do banho, sobretudo se usar a toalha para se secar.

X o sol não é tão perigoso nos países mais a norte (mito)

O local onde se encontra é irrelevante. Apanhar demasiado sol pode ser perigoso: a curto prazo pode provocar queimaduras e dores, e a longo prazo pode causar cancro. Evite as horas de mais calor, mantendo-se à sombra entre as 11h e as 16h. O sol não queima apenas na praia! Proteja-se também na cidade



SUNBRELLAS® JASON:

Uma gama completa de produtos de proteção solar que oferecem índices de proteção de 20 a 45, com proteção UV sem PABA, sem parabenos e resistência à água.

KID'S (113 g), PARA CRIANÇAS (IP 45)

SPORT (113 g), PARA DESPORTISTAS (IP 45)

FAMILY (113 g), PARA TODA A FAMÍLIA (IP 45)

FACIAL (128 g), PARA A PELE SENSÍVEL DO ROSTO (IP 20)



B-CAROTENO SKINEO SUN ORTIS (60 cápsulas)

Rico em betacarotenos, prepara e prolonga o bronzeado natural. Indicado em caso de exposição solar, pele sensível aos UV e desidratação cutânea. Melhora a tolerância ao sol (em caso de alergias) e evita o aparecimento de rugas provocadas pela excessiva exposição solar.



GEL DE ALOE VERA BIO DR. ORGANIC (200 ml)

Adequado à pele de todo o corpo, este gel refresca e suaviza instantaneamente a sua pele fornecendo grande alívio após a exposição solar prolongada, irritação e picadas de insetos. Forma uma barreira protetora que ajuda a reter a humidade, promovendo a cicatrização e a regeneração celular, e deixando a pele suave e com um aspeto saudável.

ou durante as atividades ao ar livre. Em regiões de elevada altitude use índices de proteção mais elevados.

✗ a pele muito morena dispensa protetor solar (mito)

É importante proteger a pele antes, durante e após a exposição solar, seja qual for o tipo. A pele mais clara tem menos melanina (pigmento que absorve a radiação ultravioleta e protege a pele) comparada com a pele mais escura, logo, é mais sensível aos efeitos dos raios do sol. As pessoas com a pele mais escura devem aplicar um protetor solar com um fator de, pelo menos, 15.

✗ se aplicar protetor posso estar todo o dia ao sol (mito)

Mesmo após aplicar um protetor adequado ao tipo de pele, a exposição solar deve ser evitada durante as horas de mais calor.

✗ o sol está encoberto, por isso não preciso de usar protetor solar (mito)

Mesmo em dias enevoados 80 a 90% das radiações atingem a pele com igual gravidade, em especial os raios ultravioleta que conseguem atravessar as nuvens e queimar a pele sem ficarmos com a sensação imediata de ardor. Estes raios são responsáveis pelo envelhecimento precoce e pelo cancro de pele.

✓ alguns alimentos ajudam a ter um bronzeado mais bonito (verdade)

Os alimentos de cor alaranjada como a cenoura, por exemplo, ricos em betacaroteno, protegem a pele e ajudam a manter um bronzeado mais bonito.

✓ exfoliar a pele uma semana antes da exposição solar ajuda a ter um bronzeado mais bonito (verdade)

Para que o bronzeado tenha um tom bonito e sem manchas, o tom da pele deve ser uniforme. Para isso, faça uma exfoliação corporal uma semana antes da exposição solar e aplique diariamente um hidratante. Para a pele não descamar durante o verão, mantenha-a bem hidratada, aplicando creme hidratante duas vezes por dia.

✗ é seguro tomar bebidas com gelo (mito)

O gelo pode ter sido feito com água imprópria, pelo que deve ser evitado. A diarreia do viajante é uma das doenças que mais afeta os turistas devido à ingestão de água ou alimentos contaminados. A prevenção é fundamental. Em caso de dúvida, beba apenas água engarrafada ou fervida. Prefira alimentos bem cozinhados, fruta que possa descascar e evite pratos com maionese ou marisco. Antes de viajar, tome probióticos para fortalecer a flora intestinal. Em caso de problemas de estômago, infusões de camomila ou hortelã-pimenta são úteis.

10 benefícios da praia

- ♥ Contemplar e ouvir o mar ajuda a aliviar o stresse.
- ♥ Descanso relaxante e ao mesmo tempo revigorante.
- ♥ As atividades aquáticas são exercícios musculares tonificantes.
- ♥ O banho no mar é uma hidromassagem natural que tonifica e refirma a pele e ainda promove a circulação.
- ♥ A areia é um ótimo exfoliante natural para os pés.
- ♥ Com proteção adequada e fora das horas de mais calor, a exposição solar melhora a sensação de bem-estar.
- ♥ Respirar o ar da praia ajuda a descongestionar o nariz e a aliviar alguns problemas respiratórios.
- ♥ Caminhar à beira-mar ajuda a promover a circulação nas pernas.
- ♥ Caminhar na areia melhora a coordenação motora e o equilíbrio.
- ♥ A água, a areia e as rochas contêm iodo, que é benéfico para a estrutura óssea.



EXFOLIANTE FACIAL DE ARGILA BRANCA BIO CATTIER (100ml)

Com argila branca e aloe vera, para todos os tipos de pele e para uma limpeza em profundidade. Para completar o cuidado de beleza, aplicar em seguida uma máscara de argila.



LOÇÃO CORPORAL HIDRATANTE DE AZEITE BIO DR. ORGANIC (200ml)

Naturalmente hidratante e nutritivo e rico em ácido oleico, o azeite é indicado para peles secas pois ajuda a hidratar e proteger a pele.



BENEFLORA ORIGINAL EM PÓ ORTIS (100g)

Um suplemento alimentar feito à base de pré e probióticos que reforça as defesas naturais e restabelece o conforto intestinal. Isto porque fornece uma quantidade ativa de probióticos que favorecem uma flora intestinal saudável e equilibrada.



✓ **não deve nadar pelo menos durante uma hora após ter comido (verdade)**

Há quem diga que é por causa do choque térmico entre a temperatura corporal e a água. No entanto, esta teoria parece estar relacionada com o facto de que, durante a prática de exercício, o fluxo sanguíneo se direciona para a atividade muscular em vez de estar centrado no processo digestivo. Se estiver a fazer a digestão e a nadar ao mesmo tempo, o fluxo sanguíneo pode não ser suficiente para os músculos e originar câibras ou uma indigestão. Mas para isto acontecer seria necessário ter comido e bebido bastante e praticar exercício intenso. Como precaução, é preferível fazer a digestão antes de ir nadar, mas um mergulho rápido na piscina após o almoço é decerto inofensivo.

✗ **usar azul repele os mosquitos (mito)**

Existe a crença de que a cor azul ajuda a repelir os insetos e, de facto, alguns povos do Norte de África pintam as suas casas com tons azulados para os afastarem. No entanto, a melhor forma de estar protegido, em especial em destinos mais tropicais, é sem dúvida usar roupa que cubra as pernas e os braços, assim como repelentes. No caso de ser picado, uma pasta feita com bicarbonato de sódio e água ajuda a aliviar a comichão. Creme de calêndula ou gel de aloé também podem ajudar. Caso não tenha estes produtos à mão, aplique uma pequena quantidade de pasta de dentes.

✗ **para atenuar o efeito de jet-lag o melhor é dormir um pouco (mito)**

Parece tentador, mas descansar um pouco assim que chega ao destino de férias

não é o mais acertado. O melhor é ajustar-se o mais depressa possível ao novo fuso horário: acerte a hora no relógio, tome um duche frio e mantenha-se acordado até à hora de dormir. A melatonina ajuda a regular o relógio biológico. A valeriana pode ajudar em caso de insónia. Para aumentar a energia durante o dia, o ginseng ou o guaraná podem ser uma opção.

✓ **o herpes labial é comum no verão (verdade)**

A exposição à luz solar pode desencadear o aparecimento de herpes labial. Se costuma sofrer deste problema, mantenha os lábios bem hidratados e aplique sempre um batom com protetor solar. Se sofre de surtos de herpes, a toma antecipada de L-lisina é uma boa opção para prevenir o seu aparecimento.

✗ **a trombose venosa profunda apenas acontece no verão (mito)**

A trombose venosa profunda ocorre quando se forma um trombo numa veia do sistema venoso profundo da perna e pode acontecer em qualquer altura do ano. Também é conhecida como síndrome da classe económica porque é comum em voos de longo curso devido ao facto de se permanecer sentado durante muitas horas consecutivas, com pouco espaço para exercitar as pernas. Para minimizar o risco, use meias elásticas de compressão, beba muitos líquidos (evite o álcool e a ca-

feína), sente-se no lugar da coxa e exercite as pernas antes, durante e após o voo. Na maior parte dos aviões há folhetos com dicas de exercícios. Três semanas antes de uma viagem de longo curso, os suplementos com óleos de peixe podem ser úteis para melhorar a circulação. Para promover a circulação sanguínea nos membros inferiores, opte por cremes, cápsulas ou tónicos à base de plantas como a hama-mélia, a gilbarbeira e a castanha-da-india.

✗ **a melhor forma de evitar o enjoo no mar é permanecer deitado na cabine (mito)**

Quando o nosso sistema de equilíbrio regista uma discordância entre o que o ouvido interno sente e o que os olhos nos transmitem, surge o enjoo do movimento. Esta situação pode ocorrer durante as viagens de carro ou de avião mas é mais significativa a bordo de um barco ou navio. Neste caso, se sentir enjoos o pior que pode fazer é permanecer deitado na cabine, no interior do barco. Deve ficar no *deck*, num local arejado, e manter a cabeça fixa, olhando para o horizonte ou outro ponto de referência fixo (um outro navio ou um objeto na costa). O gengibre é eficaz em enjoos e não provoca sonolência, um efeito secundário normalmente associado a alguns medicamentos antieméticos. ♥



MELATOCLAR (30 cápsulas)

Melatoclar da Dieticlar é um suplemento alimentar à base de melatonina, triptofano e passiflora. A melatonina é uma hormona que desempenha um papel essencial na manutenção do ritmo adequado sono-vigília. O triptofano é um aminoácido essencial que ajuda o cérebro a segregar serotonina, um neurotransmissor cerebral, e a passiflora é uma planta que constitui um dos melhores remédios fitoterápicos em diversas manifestações nervosas. Este suplemento alimentar ajuda a melhorar os sintomas associados à ansiedade, *jet-lag* e insónias.



SOLGAR® L-LISINA (50 e 100 comprimidos)

A lisina é um aminoácido utilizado no controlo do vírus do herpes. Tem sido sugerido que antagoniza a atividade da arginina (outro aminoácido) que atua na nutrição do vírus.



TONIVEN BIO ORTIS Ampolas (7 x 15 ml) / Gel (100 ml)

Fórmula com propriedades circulatórias e antioxidantes, contém videira vermelha que ajuda a devolver a leveza das pernas. Proveniente de agricultura biológica.



SOLGAR® GENGIBRE EXTRATO ESTANDARDIZADO DA RAIZ (60 cápsulas vegetais)

Pelo facto de os seus componentes atuarem principalmente ao nível do aparelho digestivo, pode ainda ser útil em casos de falta de apetite e digestões difíceis.



O SABOR DO COMPROMISSO

Compromisso implica dar um pouco mais. O nosso processo é neutro em CO2. Os nossos grãos de soja são provenientes de métodos de agricultura biológica. Os nossos materiais são oriundos de florestas de crescimento sustentável. Este é o nosso compromisso para com os nossos consumidores e para com o planeta: qualidade e sustentabilidade sempre de mãos dadas.



Junte-se ao futuro em www.provamel.pt



AME O SEU FUTURO

Distribuído por:  dietimport

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

planta

as partes comestíveis
do coco têm diferentes
benefícios alimentares

Coco

O coco é o fruto do coqueiro (*Cocos nucifera L.*), uma árvore que cresce em regiões tropicais e em terrenos com pouca altitude no litoral, como o Brasil.



Óleo

Tem estado em voga ultimamente. Quando extraído a frio e sem passar por processos de hidrogenação ou aquecimento, apresenta um perfil lipídico forte em ácidos gordos saturados de cadeia média (ácidos láurico, mirístico e palmítico) que são de fácil digestão. Este óleo é utilizado na culinária para substituir outros tipos de gorduras, principalmente as hidrogenadas, pois apresenta estabilidade a temperaturas elevadas. Também pode ser consumido em cru, mas sempre com moderação. Existem estudos que indicam que a utilização do óleo de coco é benéfica em caso de problemas de absorção gastrointestinal devido ao seu teor em ácidos gordos de cadeia média.

As gorduras presentes no óleo de coco são mais facilmente utilizadas para produção de energia, o que resulta num menor grau de armazenamento em tecido adiposo. Por este motivo, tem-se proclamado o seu potencial benéfico para o emagrecimento. Parece ainda elevar o aumento da fração HDL do colesterol ("bom colesterol"), o que lhe confere vantagem relativamente ao seu uso em culinária como alternativa a gorduras hidrogenadas, que são as principais responsáveis por problemas do foro cardiovascular, obesidade e cancro.

O óleo de coco também tem propriedades emolientes pelo que é bastante utilizado na área da cosmética, com benefícios para a pele, uma vez que ajuda a manter a sua hidratação e também a reverter casos de pele irritada ou inflamada.

Se consumido cru, indica-se uma dose de até 3 colheres de sopa por dia, podendo ser adicionado a saladas, sopas, iogurtes ou batidos. Esta ingestão deve ter em conta a redução de outras fontes diárias de gordura. 1 colher de sopa de óleo de coco fornece: 117 kcal e 14 g de gorduras (12 g de ácidos gordos saturados).

Água

É muito apreciada porque é refrescante e hidratante, tendo poucas calorias (50 kcal/200 ml). Quanto mais verde for o coco, mais água terá. A quantidade de nutrientes presentes também varia consoante o estado de amadurecimento do fruto e, na água de coco, quando o coco está menos maduro, abundam minerais como o potássio, sódio, cálcio e magnésio, que são úteis para o balanço hidro-eletrolítico, sobretudo, em caso de prática desportiva. Também contém vitamina C, nutriente reconhecido como importante em caso de constipações e gripes.



ÓLEO COCO BIO KOKOSOL VITAQUELL (200 g)

Óleo de coco virgem biológico é extraído por pressão a frio a partir do miolo do coco e não refinado. Pode ser usado na culinária e é ideal para fritar, assar e grelhar. Pode ainda ser utilizado na pele.

Polpa

Pode ser consumida ao natural e também tem várias utilizações na culinária, sendo normalmente raspada e adicionada, por exemplo, a pratos de caril e doces. Nutricionalmente, a polpa de coco fornece um bom aporte de fibra, sendo por esse motivo benéfica ao bom funcionamento do trânsito intestinal. Por ter um teor superior de gordura, fornece mais calorias (354 kcal/100 g) do que, por exemplo, a água de coco. Assim, a polpa de coco deve ser consumida com moderação em caso de necessidade de restrição calórica. ♥



ÁGUAS DE COCO DR. ANTONIO MARTINS

As águas de coco Dr. Martins são 100% vegetais e estão isentas de lactose, açúcares adicionados (contêm açúcares naturalmente presentes), conservantes ou corantes. São de agricultura biológica. Estão disponíveis em embalagens tetra pak de 500 ml ou em garrafas de 200 ml nas seguintes variedades:

ÁGUA COCO NATURAL (200 ml)

ÁGUA COCO NATURAL (500 ml)

ÁGUA DE COCO + BANANA (500 ml)

ÁGUA DE COCO + ANANÁS + ACEROLA (500 ml)

saiba mais

Sabia que...

AS CAMINHADAS, além de exercitarem o corpo, promovem o sentido de orientação e até a interação social?

**O que são?**

Uma ótima forma para se manter fisicamente ativo, as caminhadas podem ser o percurso que faz a pé desde casa até algum ponto na sua localidade. Podem também ser uma atividade com um grau maior de organização, realizada em grupo (pedestrianismo). Quando os participantes adquirem mais experiência e vão inclusive empregando técnicas de montanhismo, temos o *trecking*.

Quais são os benefícios?

Realizam-se ao ar livre, promovendo o sentido de orientação e a observação de áreas geográficas que poderiam passar despercebidas. Podem ser feitas com familiares, amigos ou parceiros de caminhada – promovendo a interação social – ou a solo, constituindo um momento para meditar e livrar-se do estresse.

As caminhadas contribuem ainda para a manutenção ou redução do peso corporal, para a diminuição do risco de desenvolvimento de problemas cardiovasculares e diabetes, para o aumento da fração HDL de colesterol ("bom colesterol"), auxiliam na diminuição da tensão arterial e promovem o bom funcionamento do sistema osteoarticular. ♥

utilize sempre um calçado confortável e apropriado ao tipo de caminhada

alguns conselhos

para as suas caminhadas

- ♥ Beba água: hidratar é preciso.
- ♥ Se for sozinho, aproveite para ouvir música.
- ♥ Caso se afaste da sua área de residência, leve a sua identificação e telemóvel.
- ♥ Procure grupos de pedestrianismo ou de *trecking*, aconselhando-se com amigos experientes.

últimas notícias

Suplementos multivitamínicos melhoram o funcionamento cerebral

De acordo com investigadores do Reino Unido, a toma diária de um suplemento multivitamínico pode melhorar o desempenho cognitivo tanto de crianças como de adultos.

Foram monitorizados grupos de crianças, homens e mulheres saudáveis que tomaram diariamente suplementos alimentares comercialmente disponíveis de multivitamínicos e minerais, durante 4 a 12 semanas, tendo sido testado o desempenho cognitivo dos participantes através de tarefas que requerem a utilização da atenção, memória, precisão ou de multitarefas.

Os resultados obtidos vêm aumentar a evidência de que os suplementos alimentares oferecem benefícios significativos e variados. ♥

Fonte: www.nutraingredients.com/Research/Multivitamin-supplements-boost-brain-function-say-UK-researchers

Os ácidos gordos ómega-3 podem contribuir para a diminuição dos danos provocados pelo tabaco

Os ácidos gordos ómega-3 podem ajudar a reduzir os danos fisiológicos provocados pelo hábito de fumar, de acordo com um novo estudo apresentado no Congresso Mundial de Cardiologia.

Este estudo foi conduzido na Grécia e avaliou o efeito da suplementação oral com 2 g diários de ácidos gordos ómega-3 nas propriedades das paredes arteriais de fumadores de tabaco durante 4 semanas.

Os resultados sugerem que os ácidos gordos ómega-3 inibem os efeitos prejudiciais do tabaco na função arterial. ♥

Fonte: www.nutraingredients.com/Research/Omega-3-may-reduce-damage-from-smoking-suggests-research





NOVAS GAMAS DR. ORGANIC

1 GAMA DE ARGÃO BIO DR. ORGANIC

Muito hidratante, o óleo de argão tem um exótico e potente conjunto de componente bioativos.

É uma fonte incrivelmente rica de vitaminas, antioxidantes e ácidos gordos essenciais.

Esta nova gama combina as propriedades do óleo de argão com uma aromática, sensual e picante mistura de óleos essenciais e extratos naturais com o objetivo de estimular os sentidos enquanto penetra nos tecidos deixando-os hidratados, tonificados e revitalizados.

Devido às propriedades restauradoras e protetoras, o óleo de argão tem vindo a ser rotulado de ouro líquido pela comunidade terapeuta e experts na área da beleza.

2 GAMA DE ÓLEO DE COCO VIRGEM BIO DR. ORGANIC

Devido ao elevado nível de triglicéridos de cadeia média do óleo de coco, esta gama hidratante equilibra o nível de humidade da pele deixando-a fresca. Deste modo, ajuda a hidratar as camadas mais profundas da pele, protegendo-as das agressões externas como o vento e o sol.

3 GAMA DE MINERAIS DO MAR MORTO BIO DR. ORGANIC

Utilizando uma fórmula à base de sais minerais do mar Morto integrados com óleos e extratos naturais, esta gama proporciona à pele suavidade, hidratação e proteção. Além disso, oferece benefícios naturais para a pele, entre eles as suas propriedades nutritivas e remineralizantes.

OS NÉCTARES DOS DEUSES DA FRUTA

Refresque-se neste verão de forma saudável e ao mesmo tempo saborosa. A Naturefoods tem disponíveis dois néctares de fruta biológicos para si: de goji e de papaia. Estes néctares oferecem-lhe os benefícios destes frutos que contêm naturalmente antioxidantes como betacaroteno e vitamina C, podendo ajudar a fortalecer o sistema imunitário e contribuir para a manutenção de uma visão saudável. Adoçados com seiva de agave e com um teor mínimo de frutos de 45%, são um manjar dos deuses. Experimente bebê-los frescos que não vai resistir!



1 NÉCTAR BIOLÓGICO DE PAPAIA NATUREFOODS (330 ml)

2 NÉCTAR BIOLÓGICO DE GOJI NATUREFOODS (330 ml)



AJUDA A PERDER PESO MESMO ENQUANTO DORME

SOLGAR® COMPLEXO TERMOGÉNICO COM SVETOL®
(60 cápsulas vegetais)



Com 8 substâncias ativas, o novo Solgar® Complexo Termogénico ajuda a aumentar a termogénese corporal permitindo que o corpo queime mais gordura durante o período de repouso. Vários estudos demonstram que o ácido clorogénico, o principal ingrediente ativo do café verde Svetol®, tem a capacidade de promover a perda de gordura ao mesmo tempo que aumenta a massa magra. Já o Bioperine®, um extrato de pimenta preta (*Piper nigrum*) também presente na fórmula, é uma fonte rica da piperina alcaloide, uma substância capaz de estimular a atividade termogénica natural do corpo.

UM "SUÇO BEM GOSTOSO" DO PAÍS IRMÃO

A graviola (*Annona muricata*) é um fruto proveniente do Brasil utilizado há anos pelos povos indígenas. Este sumo é 100% polpa de graviola sem adição de água, sumo de outros frutos ou aditivos. Pode bebê-lo puro ou usar como base de um *smoothie* refrescante (com outras frutas) ou batido (com iogurte, leite ou bebida de soja). Pode ainda utilizá-lo para fazer um delicioso *sorbet* ou gelado.

TEM UM ALTO TEOR EM VITAMINA C

SUMO DE GRAVIOLA NATUREFOODS
(500 ml)





Saudável

Fornece ao organismo
nutrientes naturais e saudáveis



Energética

Promove a reidratação
rápida nas atividades físicas



Refreshante

Mantém o organismo
hidratado



Relaxante

Contribui positivamente
para o equilíbrio do organismo

Bebida de **cofo**

O fluido da vida



100% Vegetal
Livre de Lactose
Livre de Proteína do leite
100% Biológica
Sem Corantes
Sem Conservantes

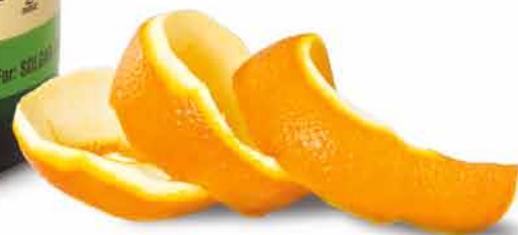


DÊ À CELULITE A DESCASCA QUE ELA MERECE.

Tome Gotu Kola e dê uma descasca
à pele casca de laranja.

Eficaz no combate à celulite.*

Melhora a circulação nas pernas.**



GOTU KOLA, O SUPLEMENTO ALIMENTAR ANTICELULITE QUE ENCONTRA O SEU EQUILÍBRIO ATRAVÉS DA NATUREZA

Chegou o momento de dar à celulite a descasca que ela merece. Solgar® Gotu Kola é o suplemento alimentar para a celulite. Através de uma fórmula natural de extratos de *Centella asiatica* - objeto de diversos estudos - para além do combate à celulite, revela-se uma ajuda também na circulação das pernas. Tome diariamente Solgar® Gotu Kola e comece a pôr a celulite no devido lugar, fora da sua vida.

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 • apoioaociente@dietimport.pt

*Simulation of collagen synthesis in fibroblast cultures by a terpenes extracted from *Centella asiatica*. <<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2354631>>; Maquart FX, Bellon G, Gilery P, Węgrowski Y, Borel JP; Connect Tissue Res. 1990;24(2):107-20.PMID: 2354631 [PubMed - indexed for MEDLINE].

**Titrated extract of *Centella asiatica* (TECA) in the treatment of venous insufficiency of the lower limbs.<<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/3544968>>; Paintel JP, Baccalon H, Cloarec M, Ledevener C, Joubert M.; Angiology. 1987 Jan;38(1 Pt 1):46-50.PMID: 3544968 [PubMed - indexed for MEDLINE].

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.


Est 1947

O equilíbrio está
na nossa natureza

www.gotukola.com.pt

CNP: 7376947