

nutrição

saúde e bem-estar

beleza

em foco

outono 2013

#31



# dietmagazine

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

nutrição

**Top 10 alimentos**  
Tudo sobre os alimentos que deve incluir na sua lista de compras

saúde e bem-estar

**Reforce a sua imunidade**  
Porque as defesas naturais existem, saiba como aumentá-las

beleza

**Beleza no masculino**  
Especialmente preparado para o homem, conheça os cuidados de beleza que não deve dispensar

## Problemas de digestão

Existem problemas digestivos que podem prejudicar a qualidade de vida.



# dietmagazine

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

editorial

## Regresso à rotina saudável.

Caro(a) Leitor(a),

Decorrido o período em que a maioria dos nossos leitores gozou umas merecidas férias e está de volta ao trabalho, o nosso objetivo nesta edição de outono da Dietmagazine foi preparar uma revista muito prática repleta de conselhos para toda a família.

Demos particular destaque ao reforço da imunidade, uma vez que o tempo frio, e propício a gripes e constipações se aproxima. Apresentamos, igualmente, a planta *Lepidium meyenii*, mais conhecida por Maca, sendo uma fonte de energia e minerais, interessante por isso nesta estação em que entrámos.

E, porque também no regresso ao trabalho é necessário repensar e reabastecer a despensa, sugerimos igualmente quais os 10 alimentos que este outono não pode deixar à porta da mesma, por possuírem um alto valor nutricional e permitirem fornecer ao organismo menos calorias e mais nutrientes como as vitaminas e os minerais!

Encontrará ainda na secção "Beleza", um artigo especial sobre cuidados de beleza masculina, incluindo os produtos de cosmética mais naturais para o dia-a-dia do homem moderno.

Boa leitura e bom regresso,

Tiago Lobo do Vale  
Diretor da dietmagazine

dietimport  
THE HEALTHY WAY

PROPRIEDADE: DIETIMPORT | DIRETOR: TIAGO LÓBO DO VALE | COORDENAÇÃO EDITORIAL: SOFIA FONSECA E CÁTIA SILVA | DEPARTAMENTO TÉCNICO - CIENTÍFICO: RUTE HORTA, SÓNIA SA, RITA SILVA, SARA MARTINS E SALOME BORRIGANA | MÉDICO: PEDRO LÓBO DO VALE | DEPARTAMENTO DE PUBLICIDADE: SOFIA FONSECA | TELEFONE: 218 543 116

Plot.  
CONTENT AGENCY

EDIÇÃO, DESIGN E PAGINAÇÃO:  
PLOT - CONTENT AGENCY  
IMPRESSÃO: LIDERGRAFE  
TIRAGEM: 15 000 EXEMPLARES  
DEPÓSITO LEGAL: 315490/10  
PERIODICIDADE: TRIMESTRAL



## Problemas de digestão

Os principais problemas digestivos que podem afetar a sua qualidade de vida.



nutrição

beleza

### Top 10 alimentos

3

Na sua lista de compras não deixe de fora o Top dos 10 alimentos essenciais à sua alimentação

### Alternativas ao queijo

6

Se não pode comer queijo saiba que hoje em dia existem inúmeras alternativas

saúde e bem-estar

### Problemas de digestão

8

Problemas digestivos podem afetar a sua qualidade de vida. Conheça os principais e saiba como evitá-los

### Reforce a sua imunidade

12

Conheça os melhores hábitos alimentares que podem ajudar a reforçar a sua imunidade

### Beleza no masculino

16

Os cuidados essenciais recomendados para os homens

em foco

### Destaques

18

Todas as novidades de produtos que vai querer conhecer



17

# 10 Alimentos que não pode deixar fora da sua lista de compras

Há alimentos que pode escolher com um alto valor nutricional, que fornecem ao seu organismo mais nutrientes. Acrescente-os à sua lista.



## 01. Sementes de chia

As sementes de chia são as sementes da planta *Salvia hispanica*, nativa do México, conhecidas dos Aztecas, que as utilizavam como moeda de troca. O significado da palavra chia é “força” devido à energia que proporcionam.

A maior parte da gordura presente nas sementes de chia provém de ácidos gordos ómega-3, o que faz destas sementes uma das melhores fontes vegetais de ómega-3. São ricas em fibra (fibra solúvel) e, de acordo com o Departamento de Agricultura Americano, 28,35 g de sementes de chia fornecem cerca de 11g de fibra. A fibra solúvel pode ajudar a reduzir os níveis de colesterol e glicose.

## 02. Sementes de linhaça

As sementes de linhaça são uma fonte natural de fibra, ómega-3, e têm uma

grande variedade de vitaminas e minerais. Podem ser consumidas inteiras ou moídas, sendo esta última forma a mais fácil para o organismo absorver os seus componentes.

Seja adicionando as sementes inteiras ao seu pequeno-almoço ou incorporando-as moídas no seu batido, oferecem benefícios a nível intestinal, contribuindo para regular o seu funcionamento (30 g de linhaça moída contém cerca de 7 g de fibra).

## 03. Goji

As bagas de goji, obtidas da planta *Lycium barbarum*, são utilizadas como alimento ou como ingrediente e o seu consumo é significativo, tanto na Europa como no resto do mundo. A sua utilização e cultivo no Oriente data, pelo menos, desde 1400. As bagas de goji fornecem proteínas e

são fonte de carotenoides e vitamina C. Apresentam um valor particularmente elevado de ORAC (medida da capacidade antioxidante de um ingrediente, utilizada e reconhecida no mundo científico). As investigações têm-se focado nos seus compostos polissacáridos – proteoglicanos – que demonstram atividades químicas interessantes no contexto de doenças relacionadas com a idade.

## 04. Beterraba

Analisando a tabela de composição dos alimentos podemos dizer que a beterraba é um vegetal com baixo valor calórico, sendo de destacar o seu elevado teor em ácido fólico. Apesar de doce, é um vegetal pouco calórico e bastante nutritivo. O seu consumo é geralmente recomendado em situações de anemia devido à riqueza em folatos.



### 100% SUMO DE GOJI BIO NATUREFOODS

500 ml

O sumo de goji Naturefoods é 100% puro, de qualidade excecional e contém as substâncias ativas do fruto. É um sumo obtido por prensagem das bagas frescas e maduras de goji colhidas de arbustos cultivados sem pesticidas, respeitando o ambiente do planalto tibetano.



### SEMENTES DE LINHO BIO NATUREFOODS

250 g

Sabia que três colheres de sopa diárias de sementes de linhaça trituradas garantem a quantidade necessária de ómega-3 na nossa dieta? Pode incorporá-las em bebidas, cereais, saladas ou sopas.



### BERRY COMPANY SUMO DE GOJI

1l

Com as propriedades das bagas de goji, este sumo é ideal para acompanhar as refeições diárias. Também existe em formato pequeno para poder levá-lo sempre consigo.



### FATIAS DE BETERRABA BIO BIONA

240 g

Fatias de beterraba em conserva, prontas a serem utilizadas a qualquer momento. Sem adição de açúcar ou lactose.



### PÃO ÁZIMO BIO BETERRABA PAUL HEUMANN

100 g

O pão azimo Paul Heumann é biológico e fabricado sem adição de açúcar, sal, matérias gordas, levedantes ou conservantes. Ideal para ter um *snack* sempre à mão.



### 05. Freekeh

O freekeh é um cereal produzido através do trigo verde. A colheita do trigo é feita com a semente ainda verde. Possui vários atributos nutricionais, considerados superiores a outros cereais. Em relação à proteína, o seu teor é comparável ao que existe no cuscuz e mais elevado do que no arroz branco. Um estudo realizado na Universidade de Adelaide, na Austrália, e publicado na revista *Journal of Agricultural and Food Chemistry* em 2003, concluiu que os legumes verdes, como o trigo verde freekeh, têm uma concentração de luteína e zeaxantina superior a outras fontes de trigo e massas analisadas. A luteína e zeaxantina são carotenoides que se acumulam na mácula e a protegem da degeneração. O freekeh também é um cereal que contém mais fibra do que outros grãos de cereais, essencialmente fibra insolúvel. É importante fornecer fibra suficiente ao organismo para prevenir a obstipação e regular o trânsito intestinal.



*Se não se sente tentado a consumir mirtilos, opte por outras bagas como os morangos, framboesas e amoras, frescas ou secas.*

### 06. Mirtilos

Os mirtilos são uma baga com história, há muito utilizada com um propósito nutricional e até medicinal. Devido à presença de antocianosídeos e seus efeitos antioxidantes e vasculares, os mirtilos ajudam a manter a saúde ocular e uma função adequada da retina. Por exemplo, durante a Segunda Guerra Mundial os pilotos da RAF faziam questão de consumir esta baga para ajudar a melhorar a visão noturna durante os bombardeamentos.



### 07. Vegetais crucíferos

Os vegetais crucíferos estão entre os alimentos mais promissores a nível da prevenção de doenças malignas, como o cancro da mama. Eis alguns exemplos:

#### Brócolos

Os brócolos são indiscutivelmente um dos alimentos mais estudados e que mais atenções têm atraído na área da nutrição/prevenção. Este vegetal crucífero, além de

elevado conteúdo em vitamina C e ácido fólico possui fitoquímicos (como o indol-3-carbinol e sulforafano). Um estudo de 2013 documentado na revista *American Association of Pharmaceutical Scientists Journal* refere os fitoquímicos sulforafano e indol-3-carbinol como modeladores na prevenção do cancro da próstata.

#### Couves-de-bruxelas

As couves-de-bruxelas pertencem à família dos vegetais crucíferos, da qual também

fazem parte o repolho, couve-flor, agrião, rúcula e couve chinesa. Este vegetal crucífero contém um teor elevado de alguns nutrientes como a vitamina C, ácido fólico e selénio.

### 08. Espinafres

Os espinafres contém uma variedade de substâncias que o tornam um alimento útil devido à abrangência dos seus compostos: elevado teor de vitamina A, C e ácido fólico e, claro, fonte de ferro.

### 09. Nozes

As nozes são um alimento com um alto teor em gorduras, mas insaturadas. E ao substituímos na nossa alimentação as gorduras saturadas por gorduras insaturadas estamos a contribuir para a manutenção dos níveis normais de colesterol no sangue.

### 10. Amêndoas

As amêndoas, assim como as outras oleaginosas, são uma fonte rica em gordura monoinsaturada. Possuem um alto teor em fibras e minerais como cálcio, potássio e zinco. ♥

#### Receitas para o ano inteiro

Trazar estes alimentos para a sua cozinha é apenas o primeiro passo para a mudança. A seguir só precisa de os incorporar nas suas refeições.

**Aqui ficam algumas sugestões.**

♥ Compre uma mistura de sementes de linhaça moídas ou adicione as sementes inteiras no iogurte ou na sopa.

♥ As sementes de chia podem ser consumidas inteiras (no iogurte ou mesmo na sopa) ou então opte por as colocar em água pois formam um gel que pode ser utilizado nas bebidas ou noutra cozedura.

♥ Leve para o trabalho uma mistura de nozes, amêndoas e sementes para consumir entre as refeições principais.

♥ Se a receita utiliza o arroz como ingrediente, provavelmente também pode fazê-lo com freekeh.

A variedade semi-integral do cereal freekeh é cozinhada durante cerca de 15 a 20 minutos. Para preparar freekeh necessita de 2

chávenas e meia de água por cada chávena de freekeh.

♥ Os frutos como os mirtilos e as framboesas podem ser consumidos com iogurte ou cereais. Também podem ser congelados.

♥ As couves-de-bruxelas podem adquirir um sabor desagradável se as cozinhar demasiado. Este legume deve ser cozinhado com precaução: faça cortes em forma de X na base de cada broto para a cozedura ser mais rápida. Coloque pouca água na panela para os legumes quase cozerem ao vapor.

**Mas não se preocupe se não aprecia a nossa seleção de alimentos: de acordo com o Instituto Americano para Pesquisa de Cancro, se apenas alterar a ingestão diária de fruta/legumes para no mínimo 5 porções/dia pode reduzir em 20% a taxa de mortalidade para qualquer doença, comparando com quem consome menos.**

#### IOGURTE BIO MIRTILIO BIO+

150 g

Feitos a partir do melhor leite de origem biológica, os iogurtes Bio+ são cremosos e deliciosos. Este, em particular, tem ainda a vantagem de ser enriquecido com pedaços de mirtilo.

#### FREEKAH TRIGO VERDE TOSTADO THE HEALTH STORE

500 g

É um bom substituto do arroz ou do cuscuz, podendo ser facilmente integrado na alimentação diária. Rico em proteínas, fibras, vitaminas e minerais.

#### BEBIDAS BIO AMÊNDOA PROVAMEL

1 l

Ideais para beber bem frescas em batidos ou ao natural, ou então para adicionar em sobremesas. Feitas a partir de amêndoas biológicas.





# BILLINGTON'S

## SINCE **B** 1858



Os açúcares Billington's são mais **naturais** que os açúcares comuns, uma vez que as suas características originais são preservadas e respeitadas. Como são açúcares que não passam pelo processo de refinação, a sua textura é mais **consistente** e as suas cores mais vivas.

**Experimente o verdadeiro sabor do açúcar e dê um toque doce e saudável aos momentos especiais!**

À venda em lojas de produtos naturais.



Distribuído por: **dietimport** 

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

# Alternativas ao queijo



O queijo é, por excelência, um alimento rico em proteínas e cálcio, mas algumas pessoas têm de o evitar ou mesmo aboli-lo da alimentação. Conheça alternativas pelas quais pode optar.

**AS PESSOAS COM O COLESTEROL ELEVADO**, intolerância à lactose, alergia à proteína do leite ou que estão a tentar emagrecer, por vezes precisam de esquecer o queijo.

Dada a sua riqueza nutricional e sabor característico, felizmente hoje em dia são cada vez mais as opções disponíveis que substituem o queijo tradicional. Um pouco de imaginação para reinventar algumas receitas tornará a alimentação mais variada e, na maioria das vezes, também mais saudável.

## TOFU FIRME E AVELUDADO BIO CLEARSRING

300 g

Uma opção de textura leve, que faz lembrar o queijo fresco. Adicione em saladas, triture para fazer molhos ou use para confeccionar pratos originais e muito nutritivos. Também funciona bem em sandes e tostas.



## FRESCOLAT BIO "QUEIJO" VEGETAL

200 g

Especialidade vegetariana cremosa à base de grãos de arroz integral germinado de agricultura biológica.

**CREAMY  
MOZZARELLA  
SMOKEY**



## "QUEIJO" SOJA TOFUTTI 8 FATIAS

"CHEDDAR"/ "MOZARELLA"  
Estas alternativas vegetais ao queijo fatiado à base de tofu permitem adicionar às suas sanduíches e tostas todo o sabor que tanto aprecia.







Um pouco de imaginação para reinventar algumas receitas tornará a alimentação mais variada e, na maioria das vezes, também **mais saudável.**

#### Queijos vegetarianos

Para fazer em casa precisa apenas de três ingredientes: amêndoas, levedura de cerveja (que ajuda na fermentação e confere gosto ao "queijo") e sal marinho q.b. Obterá uma mistura com proteínas de origem vegetal e elevado teor de cálcio, sem colesterol.

Se não gosta particularmente de cozinhar pode encontrar facilmente cremes vegetais para barrar à base de amêndoa que são uma delícia com pão, tostas, gressinhos ou canapés. Para barrar também existem opções vegetarianas à base de soja e tofu que em geral são menos calóricas (200 kcal/100 g) que o queijo creme de origem láctea (240 kcal/100 g).

O tofu, ou "queijo de soja", é um alimento de origem chinesa elaborado a partir de bebida de soja fermentada, por exemplo com "nigari" (cloreto de magnésio, de fonte marinha). Após coagular, pode ser guardado imerso em água, dentro de um recipiente hermeticamente fechado no frigorífico. O tofu foi introduzido no Ocidente pelos orientais, principalmente chineses e japoneses, durante os séculos XIX e XX. De fácil digestão, fornece proteínas de alto valor biológico, vitaminas do complexo B, cálcio ou magnésio (dependendo da fermentação ter sido feita com sais de cálcio ou de magnésio) e isoflavonas. A sua utilização é extremamente versátil, podendo ser

refogado, assado ou grelhado. Para substituir o queijo láctea sirva-o aos cubos em saladas ou triture-o para incorporar em molhos, patés, panquecas, sobremesas ou pudins.

Experimente também as novas especialidades vegetarianas à base de arroz que em tudo lembram o queijo: cor, textura e até sabor. O arroz é um cereal nutricionalmente interessante: sem glúten, fácil de digerir e rico em hidratos de carbono complexos. Na forma de "queijo", o seu valor calórico oscila entre as 185 e as 225 kcal/100 g, pelo que o pode integrar perfeitamente na sua alimentação sem recear o aumento de peso ou a subida dos níveis de colesterol. ♥



#### "QUEIJO" SOJA MOZARELLA RALADO TOFUTTI

200 g

Ideal para pizzas, massas ou para gratinar os seus cozinhados, esta alternativa vegetal ao queijo ralado é deliciosa e muito prática de usar. Sem lactose ou glúten. Adequado a vegans.



#### CREME DE AMÊNDOA NATUREFOODS

300 g

Para barrar no pão ou em tostas com todo o sabor das amêndoas de origem biológica. Pode também adicioná-lo a sobremesas ou outros cozinhados. Sem glúten.



#### TOFU FRESCO À GREGA BIO NATURSOY

250 g

Tofu fresco temperado com sal, azeitonas, orégãos, manjerição e alho em pó — todos de origem biológica. Indicado para misturar em saladas ou para cozinhar em salteados.



#### TOFUTTI "QUEIJO" CREME

225 g

Alternativa ao "queijo" para barrar. Delicioso em tostas ou pão, muito cremoso.

**CREME SOJA ORIGINAL**

**CREME SOJA ALHO+ERVAS**

**CREME SOJA ERVAS+CEBOLA**

**CREME SOJA VEGETAL CAMPESTRE**

# Problemas de digestão

Existem problemas digestivos que podem prejudicar a qualidade de vida. Conheça os principais neste artigo.



O **SISTEMA DIGESTIVO** tem como principais funções a decomposição dos alimentos ingeridos e a sua posterior absorção. Existem problemas que podem prejudicar a qualidade de vida como a halitose (mau hálito), a flatulência (gases), as eructações (arrotos), a obstipação, a diarreia, a azia, as cólicas e o enfartamento.



## **VITARMONYL ELIXIR BUCAL CLOROFILA**

250 ml

Contribui para uma higiene oral completa.

A clorofila ajuda a combater o mau hálito e deixa a boca fresca durante mais tempo.



## **SOLGAR® ACTIVATED CHARCOAL**

100 cápsulas vegetais

O carvão vegetal activado é um pó fino preto com a capacidade de adesão a substâncias (gases ou líquidos).



## **SOLGAR® LACTASE "3500"**

30 pastilhas



## **SOLGAR® COMFORT ZONE**

90 cápsulas vegetais

Complexo de enzimas digestivas e plantas.



### Halitose

Pode ser descrita como a exalação, persistente ou periódica, de um odor desagradável e existem diversas razões para a sua existência.

Em aproximadamente 90% dos casos, manifesta-se na boca, cavidade em que muitas vezes ocorre a multiplicação de bactérias e por vezes de fungos. Existe ainda a possibilidade de estar relacionada com a alteração da efetividade da válvula existente entre o esôfago e o estômago (cárdia), que permite indevidamente a passagem e subida do ar do processo digestivo, originando o mau hálito.

### Gases intestinais (flatulência) e eructações (arrotos)

A eructação ou arroto é a libertação de ar proveniente do estômago ou intestino delgado, que normalmente acontece após a refeição.

A flatulência é a libertação, voluntária ou não, dos gases acumulados na parte final do intestino. A grande maioria das vezes está diretamente associada à escolha alimentar: por exemplo o consumo de alguns alimentos como as leguminosas facilita a produção de gás no intestino. Há, no entanto, outra causa como a existência de intolerâncias alimentares, sendo a mais comum a intolerância à lactose (açúcar presente no leite).

A permanência de lactose no intestino faz com que esta seja digerida pelas bactérias intestinais causando produção de gás. Para controlar a sua ocorrência pode

alimentar-se mais devagar sem respirar pela boca, evitar falar muito durante as refeições e beber bebidas com gás.

Existem suplementos alimentares que são benéficos a este nível, nomeadamente a lactase e o carvão ativado.

**Existem problemas que podem prejudicar a qualidade de vida como a halitose, a flatulência, as eructações, a obstipação, a diarreia, a azia, as cólicas e o enfartamento que pode aprender a controlar ou até mesmo evitar**



*Ingira muitos líquidos, nomeadamente água (+ de 1,5 l/dia), distribuídos ao longo do dia*

### Obstipação

Conhecida por prisão de ventre, é a eliminação de fezes duras e pequenas muitas vezes acompanhada de desconforto e dor, sem regularidade e com frequência diminuída.

Existem diversas causas para a sua existência, nomeadamente alimentação desadequada, sem fibra e pouca água, vida sedentária e ausência de rotina, viagens, stresse, toma de alguns medicamentos e gravidez, entre outras. De entre as medidas promotoras do funcionamento intestinal, destacamos:

- ♥ ingira muitos líquidos (+ de 1,5 l/dia), distribuídos ao longo do dia;
- ♥ tente que o intestino funcione à mesma hora, e qualquer desejo de defecar deverá ser satisfeito;
- ♥ faça uma ingestão adequada de fibras. Não deve presumir que se deixar de ir à casa de banho 1 ou 2 dias necessitará de utilizar laxantes, pois provavelmente é uma situação pontual.



### FAVRICHON GRANOSSON FARELO TRIGO BIO

250g

Rico em fibra, ajuda a regular o intestino naturalmente. Ideal para começar o dia com uma refeição completa e saudável.



### BAUCK HOF FARINHA ARROZ INTEGRAL BIO SEM GLÚTEN

500g

A farinha de arroz pode ser utilizada como substituta da farinha de trigo em bolos, doces e pão, entre outros. É ideal para quem sofre de intolerância ao glúten ou em caso de diarreias prolongadas.



### LACKTOFREI LEITE MEIO GORDO SEM LACTOSE

1l

Todos os benefícios e qualidade de um bom leite mas sem lactose. Indicado para quem sofre de alergia ou intolerância.



### YOGI TEA BIO HERBAL DIGESTÃO

17 saquetas

À base de várias ervas que ajudam a uma digestão mais fácil, como o cardamomo, funcho e coentros, entre outras.

## Diarreia

A diarreia é definida como um aumento da frequência das defecções, assim como a diminuição da sua consistência, que surgem amolecidas ou até líquidas.

De uma forma geral não é grave e prolonga-se até uma semana.

As causas da diarreia podem ser variadas, sendo a mais frequente os vírus ou bactérias. Alguns medicamentos também podem causar diarreia, nomeadamente a toma de antibióticos, assim como tratamentos de quimioterapia ou radioterapia.

A diarreia também pode ser um sintoma de doença ou intolerância como: doenças inflamatórias intestinais (doença de Crohn ou colite ulcerosa), síndrome do intestino irritável, doença celíaca (intolerância permanente ao glúten) ou intolerância à lactose.

O sistema nervoso também se pode repercutir em termos intestinais: emoções mais fortes, stresse ou ansiedade podem originar quadros de diarreia. Deverão sempre, qualquer que seja a causa, existir cuidados alimentares: evitar alimentos fritos e gordurosos, leite e derivados, bebidas muito ricas em açúcar.

Por outro lado deve ingerir muita água (pequenas quantidades distribuídas ao longo do dia), fruta cozida, caldo de arroz e cenoura, assim como farinhas à base de alfarroba, araruta e arroz.

Para hidratar pode ainda recorrer a soros à base de água, sal e açúcar. Algumas medidas para a evitar:

- ♥ evite o consumo de alimentos crus (leite, queijos e ovos não pasteurizados, carne mal passada);
- ♥ não tomar, sem indicação médica, antibióticos (pois são responsáveis pelo desequilíbrio da flora intestinal);
- ♥ caso existam intolerâncias (glúten ou lactose), os alimentos devem ser retirados da alimentação diária.

Caso a diarreia persista e/ou apresente sangue ou muco e exista febre alta, deve sempre consultar de imediato o seu médico de forma a determinar a causa.

## Azia

Sensação de queimadura, de ardor ou de algo azedo a chegar à garganta, mas sem esforço. Acontece devido à ineficácia do esfíncter existente entre o esófago e o estômago, que permite o refluxo do conteúdo gástrico. Existem

determinadas situações que potenciam a azia, nomeadamente refeições muito abundantes e ricas em gorduras, a toma de alguns medicamentos, o aumento da pressão intra-abdominal devido a gravidez ou ao excesso de peso.

Excetuando na gravidez, e de forma a diminuir a sua ocorrência, sugerimos:

- ♥ manutenção de um peso adequado;
- ♥ fazer uma alimentação fracionada e em quantidades moderadas;
- ♥ limitar o consumo de alimentos ricos em gordura e álcool;
- ♥ não se deitar logo após a refeição e elevar a cabeceira da cama (colocando por exemplo mais uma almofada);
- ♥ moderar o consumo de alguns alimentos, nomeadamente café, chocolate, tomate e citrinos caso verifique agravamento com a sua ingestão.

*Lave os dentes de uma forma eficiente após as principais refeições*



## Hálito fresco todo o dia

- ♥ Visite periodicamente o dentista e/ou estomatologista, de forma a tratar algum dente que esteja cariado ou infecção nas gengivas.
- ♥ Lave os dentes de uma forma eficiente após as principais refeições, antes de dormir e ao acordar.
- ♥ Utilize fio dentário e elixir desinfetante, nomeadamente à base de clorofila.
- ♥ Beba bastante água.
- ♥ Faça refeições fracionadas (de 3 em 3 horas).
- ♥ Evite refeições muito abundantes, de forma a diminuir o tempo de digestão.

O consumo de alguns alimentos como as leguminosas facilita a produção de gás no intestino

## Enfartamento

O enfartamento pós-prandial corresponde a um mal-estar e sensação desagradável da persistência dos alimentos no estômago. É frequente após uma refeição muito abundante e rica em gorduras ou pode mesmo ser sintoma de outras doenças. Além destes sintomas surgirem isoladamente, muitas vezes existe um mal-estar digestivo que inclui a existência de vários sintomas em simultâneo (cólicas, enfartamento, diarreia e flatulência). Nestes casos, se não houver uma causa diagnosticada podem existir intolerâncias a alimentos e a realização de um teste de intolerância alimentar pode ser interessante. Após a obtenção dos resultados, e a posterior restrição dos alimentos indicados, à partida surgirão melhorias. Qualquer alteração persistente a este nível (superior a duas semanas) e sem motivo aparente dos hábitos intestinais ou outros relativos ao sistema digestivo necessita de observação e aconselhamento médico. ♥







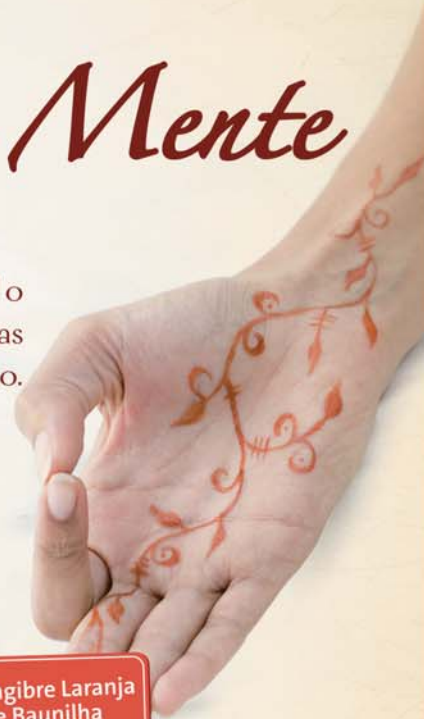
# YOGI TEA®

INFUSÕES AYURVÉDICAS  
BIOLÓGICAS

## Bem-estar Corpo, Espírito e Mente

As infusões de gengibre Yogi Tea têm um sabor picante tal e qual o que se espera do gengibre ao natural. Tratam-se de infusões cheias de vida, cuja pungência aquece igualmente a barriga e o coração.

Com notas doces que ajudam a domar o tempero são um deleite verdadeiramente agradável.



Gengibre



Gengibre  
Limão



Gengibre Laranja  
e Baunilha



Distribuído por: **dietimport**

Rua 1º de Dezembro, 45 - 3º Dto. | 1249-057 Lisboa - Portugal  
apoio@cliente.dietimport.pt | www.dietimport.pt

À VENDA EM LOJAS DE  
PRODUTOS NATURAIS





# Reforce a sua imunidade

Descubra os hábitos e alimentos que podem contribuir para reforçar as defesas do seu organismo.

O NOSSO ORGANISMO POSSUI UMA AMPLA DIVERSIDADE DE MECANISMOS que o protegem contra o aparecimento de doenças. Mas para que o seu funcionamento seja o correto, é importante que a saúde do sistema imunitário seja preservada de forma que os mecanismos de defesa sejam capazes de reconhecer e neutralizar os agentes causadores de doença/infeção. Para este efeito destacamos alguns hábitos e alimentos que podem contribuir para o reforço das defesas do organismo e ajudar a tornar este outono e inverno menos incômodos.

## Alimentação saudável

Em teoria esta é a parte mais fácil de ser cumprida: basta ingerir apenas os alimentos corretos e em quantidades suficientes para não sentir fome. Mas todos sabemos que na prática não é uma medida fácil de adotar. A tentação para consumir alimentos pouco saudáveis é frequente e, juntamente com algum desconhecimento sobre quais os alimentos corretos e o ato de comer por questões emocionais, pode levar ao aumento de peso, com consequências para o sistema imunitário.

## Vitamina C

A vitamina C é fundamental para reforçar as defesas do organismo. Contribui para o aumento da produção de glóbulos brancos e anticorpos, prevenindo a entrada de vírus no organismo. A ingestão de seis porções de frutos e vegetais pode ser suficiente para se ingerirem 200 mg de vitamina C por dia mas quando isso não é possível ou suficiente, visto que às vezes é necessário mais (500-1000 mg), os suplementos alimentares podem ser uma alternativa.



### CHÁ DE CAMOMILA TEEKANNE 20 saquetas

Infusão delicada e com sabor suave a flores de camomila. Estas são conhecidas como umas das mais populares ervas na Europa e é indicada para beber ao final do dia.



### EQUINÁCEA SOLGAR®

60 cápsulas vegetais

Este suplemento é produzido a partir do extrato estandarizado de raiz de *Echinacea angustifolia* e *E. purpurea*, contendo 4% de equinacósidos associados aos componentes totais da planta presentes nas folhas e raízes. Isto confere ao produto elevada potência e qualidade.



### VITAMINA D3 600 IU (15 MCG) SOLGAR® 60 cápsulas vegetais

A vitamina D3, ou colecalciferol, é a forma de vitamina D com maior biodisponibilidade. Normalmente é extraída do peixe, sendo os óleos de bacalhau e sardinha, a manteiga e a gema de ovo, boas fontes de vitamina D.

A vitamina C é fundamental para reforçar as defesas do organismo.



#### Vitamina D

São vários os estudos que destacam a importância desta vitamina, não só devido ao papel que desempenha no tecido ósseo mas também a nível da saúde mental e da imunidade. A ingestão de vitamina D está associada a uma menor taxa de risco de cancro, prevenção de constipações e gripes e menor risco de depressão e melhor acuidade mental nos idosos. Apesar de também estar presente nos alimentos, a sua ingestão na forma de suplemento pode ser benéfica durante o outono e inverno, quando a exposição à radiação solar, indispensável à sua síntese pelo organismo, é diminuída.

#### Vitamina E

Embora mais discreta, a vitamina E é um antioxidante importante para o sistema imunitário. Esta vitamina está ainda associada à diminuição da incidência de doença cardiovascular e encontra-se presente em alimentos comuns como as sementes, óleos vegetais e cereais. No entanto, a maior parte das pessoas tem dificuldade em consumi-la em quantidades suficientes para reforçar

o sistema imunitário. Pessoas que fumam, não praticam exercício físico e consomem quantidades elevadas de bebidas alcoólicas precisam de dosagens ainda maiores.

#### Carotenoides

O betacaroteno, assim como outros carotenoides, aumenta o número de células que combatem a infeção, além de ser um poderoso antioxidante. Tal como as vitaminas C e E, está associado à redução do risco de doença cardiovascular. No organismo o betacaroteno converte-se em vitamina A, que só por si tem efeitos anticancerígenos e de reforço do sistema imunitário, mas como esta vitamina em excesso pode ser tóxica a ingestão de betacaroteno fornece a quantidade necessária deste precursor da vitamina A sem toxicidade associada.

#### Equinácea

A *Echinacea purpurea* e a *Echinacea angustifolia* são plantas medicinais bastante conhecidas porque alertam e estimulam o sistema imunitário. A sua toma é muito eficaz como prevenção

(ou na fase inicial da infeção). Sabe-se ainda que a combinação de equinácea com outras substâncias pode potenciar ainda mais a sua ação. Deixamos-lhe algumas sugestões:

+ **vitamina C** – a combinação preferida por muitas pessoas para reforçar as defesas do organismo, mas também tem uma ação benéfica na severidade e duração do período de doença;

+ **alho e açafrão-da-índia** – juntamente com a ação anti-inflamatória do açafrão, pode ser benéfica para melhorar os sintomas de infeções respiratórias e pulmonares;

+ **ginseng** – o ginseng funciona como um tónico de todo o organismo, sendo esta associação adequada na prevenção de gripes e constipações;

+ **própolis** – outra combinação eleita por muitas pessoas para proteger das constipações e gripes;

+ **gingibre** – especialmente em infusão, pode ser um coadjuvante na melhoria dos sintomas no caso infeções da garganta e tosse;

+ **alho** – em caso de candidíase (destruição de *Candida albicans*).



#### ZINC CITRATE 30 MG SOLGAR® 100 cápsulas vegetais

O zinco é bem absorvido na forma de citrato, pois é nesta forma que se encontra no leite materno. Os citratos desempenham um papel importante no transporte do zinco no organismo.



#### GAMA PROPLEX ORTIS

Gama completa para prevenir os primeiros resfriados. Indicada para toda a família.

APAISANT XAROPE 200 ML

EXPRESS 45 COMPRIMIDOS

FLUIDIFIANT XAROPE 200 ML

GOTAS EQUINÁCEA + PRÓPOLIS 100 ML

GOTAS PRÓPOLIS 50 ML

SPRAY BUCAL 24 ML



#### YOGI TEA GINGER

Infusões biológicas à base de gengibre.

17 saquetas

GENGIBRE/GENGIBRE E LARANJA/  
GENGIBRE E LIMÃO



### Bioflavonoides

Trata-se de um grupo de fitonutrientes chamados flavonoides que se encontram nas frutas e vegetais e alimentos processados como o chá ou o vinho, que ajuda o sistema imunitário a proteger as células das membranas contra os agentes poluentes, tentando atacá-los. Uma dieta que contenha uma ampla variedade de frutos e vegetais, pelo menos seis porções por dia, ajuda a obter os bioflavonoides necessários para auxiliar o sistema imunitário a estar no auge.

### Zinco

Este mineral está associado ao aumento da produção de glóbulos brancos e ajuda-os a efetuarem um combate mais agressivo. A suplementação com zinco faz especial sentido em idades mais avançadas, quando ocorre naturalmente um enfraquecimento do sistema imunitário. Em crianças e adultos existem algumas evidências de que a suplementação com zinco pode reduzir a incidência de infecções respiratórias agudas.

### Alho

As capacidades de reforço do sistema imunitário do alho parecem dever-se aos seus compostos de enxofre, como a alicina. Verifica-se ainda que culturas com uma dieta rica em alho têm uma menor incidência de cancro no intestino e que este também é um nutriente amigo do coração uma vez que impede a formação de coágulos.

### Ácidos gordos ômega-3

Os ácidos gordos ômega-3, presentes no óleo de peixe (como o salmão, atum e cavala) mas também no óleo de linho, atuam como reforço do sistema imunitário, além de protegerem o organismo das reações à infecção.

Uma forma de obter mais ômega-3 na alimentação é, por exemplo, adicionando três colheres de chá de óleo de linho a um *smoothie* de fruta ou a um iogurte.

### Exercício físico regular

Está provado que o exercício físico regular ajuda a reduzir o número de dias de doença. Este não precisa de ser extremo para que os seus benefícios sejam visíveis — de facto, o exercício físico moderado pode até trazer melhores resultados.

### Dormir o suficiente

O sono profundo estimula e energiza o sistema imunitário, enquanto a privação do mesmo (que deverá ser em média de 7-8 horas diárias) tem o efeito oposto. De acordo com os autores de um estudo sobre o sono publicado em 2001 em *Seminars in Clinical Neuropsychiatry*, observam-se efeitos prejudiciais no funcionamento do sistema imunitário logo após alguns dias de privação parcial de sono.

### Gerir bem o stress

O estilo de vida atual torna impossível manter o stress afastado. Mas a forma como escolhe para lhe reagir pode ter um grande impacto na sua saúde. Varrer os problemas para debaixo do tapete em vez de os resolver pode transformar o stress passageiro em stress crónico, com todos os problemas relacionados.

As hormonas do stress podem ainda atuar em duas vias: ou desligar os glóbulos brancos que combatem a doença ou desencadear um sistema imunológico hiperativo que aumenta o risco de desenvolver doenças autoimunes. Por isso, é importante arranjar uma forma de eliminar algumas vezes por semana, quer seja através da prática de exercício físico, ioga, meditação ou outras técnicas de relaxamento. ♥

### Sabia que...

♥ ...tanto para prevenir gripes e constipações, mas sobretudo na prevenção de infeções secundárias do trato respiratório e ouvidos associadas a uma maior debilidade do organismo provocada por infeções virais, a toma de um suplemento alimentar à base de *Pelargonium sidoides* pode ser uma boa ajuda?

♥ ...alimentos como a malagueta, mostarda, rabanetes, pimenta, cebola e alho contêm substâncias designadas mucolíticas (semelhantes aos usuais xaropes expetorantes para a tosse) que liquefazem o muco acumulado nas vias respiratórias?

♥ ...de acordo com investigadores do Imperial College em Londres, a camomila foi reconhecida como uma planta que ajuda a prevenir a doença? Alguns dos seus polifenóis estão associados a uma atividade antibacteriana e ainda tem a vantagem de ser calmante.

♥ ...um estudo da universidade do estado de Iowa (EUA) revelou que sem gordura alimentar o corpo não consegue absorver alguns nutrientes importantes para as defesas do organismo que se encontram presentes nos vegetais, nomeadamente carotenoides e antioxidantes?

#### Duas sugestões para adicionar à sua salada:

**Italiana** — duas a três partes de azeite virgem extra para uma parte de vinagre balsâmico.

**Asiática** — três partes de óleo de sésamo para uma parte de vinagre de arroz.

♥ O soro do leite é rico em cisteína, um aminoácido que converte a glutatona no organismo; por sua vez, este é um antioxidante potente que fortifica as células contra infeções de vírus e bactérias. Para o obter numa concentração mais elevada experimente a proteína do soro do leite isolada, que é mais pura, por exemplo num batido ao pequeno-almoço.



# Prisão de ventre?

Da natureza vem a resposta.



Se tem problemas de trânsito intestinal e se já tentou de tudo, está na hora de procurar a resposta na natureza. Frutos & Fibras da Ortis, com figo e ruibarbo que contribuem para o normal funcionamento intestinal, com tamarindo que promove o trânsito através de um efeito de volume e com uma boa dose de fibras, é a resposta da natureza contra a prisão de ventre.

À venda em dietéticas, farmácias, áreas de saúde e bem-estar, e lojas Well's.

**ORTIS**  
laboratoires

Harmonia com a natureza.®

Distribuído por: **dietimport**

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

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

# A beleza no masculino



**A OFERTA DE PRODUTOS NA ÁREA DA SAÚDE E DO BEM-ESTAR** tem vindo a crescer nos últimos anos.

Para o cuidado masculino, nomeadamente, também existem soluções mais naturais e muito simples de integrar no dia a dia que surgiram como resposta a alguns dos problemas ou preocupações deste público e têm como principal objetivo facilitar a vida aos homens. Deixamos, assim, algumas sugestões para as preocupações masculinas mais comuns.

## Rosto

Se prefere usar um simples sabonete como cuidado diário, opte por um que seja adequado às necessidades do seu tipo de pele, caso contrário poderá secá-la excessivamente. Ao barbear, para que a pele se mantenha suave e sem vermelhidões, é importante evitar a água quente, usar um creme ou espuma de barbear sem ingredientes agressivos e utilizar sempre uma loção *after-shave*. Opte também pela aplicação diária de um creme hidratante, independentemente da frequência com que se barbeia. E antes que as rugas comecem a aparecer em força, a utilização de um creme fluido anti-idade também é recomendada. Muitas vezes o acne também pode ser uma preocupação, mesmo na idade adulta, agravando-se no rosto masculino por causa da barba. Se for o caso, a limpeza do rosto pode ser efetuada com produtos com ação antisséptica, por exemplo à base de melaleuca. Este tipo de pele beneficia ainda com a esfoliação e uti-

lização de produtos à base argila, que contribuem para a eliminação de impurezas e a desobstrução dos poros. Por último, a aplicação de protetor solar é indispensável para travar o envelhecimento cutâneo provocado pela radiação solar. Alguns estudos revelaram que o sexo masculino regista mais casos de cancro de pele do que o sexo feminino porque os homens aplicam menos o protetor solar.

## Cabelos

A queda do cabelo é talvez a maior preocupação estética para os homens. Para combater este problema deve utilizar uma linha de cosméticos adequados e incluir a toma diária de um suplemento alimentar que ajude o couro cabeludo a manter-se saudável. Por outro lado, a utilização de um champô e/ou amaciador adequados ao tipo de cabelo é importante tanto para homens como para mulheres e, se optar por uma marca de cosméticos naturais, terá ainda a vantagem de estes não incluírem ingredientes que podem ser nocivos.

## Unhas

O cuidado com as unhas demonstra preocupação com a aparência e a higiene de um modo geral. Estas devem ser cortadas rentes e quando surgir algum problema deve ser tratado imediatamente. O amarelecimento ou outras alterações nas unhas podem ser sinal da presença de algum fungo, que deverá ser combatido através de soluções com uma ação antisséptica, como o óleo essencial de melaleuca. No caso de unhas quebradiças e enfraquecidas, a aplicação de uma solução fortalecedora, acompanhada de um suplemento alimentar, pode ser a melhor solução.

## Transpiração

O suor é segregado pelas glândulas sudoríferas, é salgado e transparente e composto por 99% de água. O mau odor associado à transpiração é resultado da destruição do suor por bactérias colonizadoras da nossa pele. A transpiração é um mecanismo essencial tanto para proteger de agressores externos como para a regulação da temperatura corporal. No entanto, quando é excessiva, ou o odor corporal é mais persistente, a preocupação com a transpiração deve ser tida em conta. Para se sentir confiante é importante optar por um bom desodorizante, sem ingredientes prejudiciais para a pele. Os melhores desodorizantes são os que não contêm álcool, fragrâncias artificiais, parabenos, cloreto de alumínio, triclosano e gases inimigos do ambiente, nem antitranspirantes que obstruam os poros e, consequentemente, a libertação de suor.

## Pés

A prevenção da acumulação de pele seca e da formação de calosidades nos pés é importante. Além da clássica pedra-pomes pode utilizar regulamente máscaras de fácil aplicação que têm a forma de "meias" e ação hidratante. Também no caso dos homens, o odor ou infeção fungica nos pés são mais recorrentes, sendo essencial usar *sprays* desodorizantes próprios para calçado e loções de aplicação diária com ação antitranspirante e antisséptica. ♥



### MÁSCARAS FACIAIS HOMEM MONTAGNE JEUNESSE

- MÁSCARA LIMPEZA 10g
- MÁSCARA LIMPEZA PROFUNDA 10g
- MÁSCARA REVITALIZANTE 25g
- MÁSCARA TOALHETE-BORBULHA E PONTOS NEGROS



### LOGONA

- AFTER-SHAVE BÁLSAMO GINKGO 50 ml
- AFTER-SHAVE LOÇÃO GINKGO 100 ml
- CREME DE BARBEAR GINKGO 75 ml



### DR. ORGANIC

- 265 ml
- CHAMPÔ/AMACIADOR 2 EM 1 BIO MAR MORTO



### SKIN, NAILS & HAIR SOLGAR®

- 60/120 comprimidos



### GEHWOL

- SPRAY DESODORIZANTE PÉS E CALÇADO 150 ml
- MED ANTITRANSPIRANTE LOÇÃO 125 ml



### SANTE

- ESPUMA DE BARBEAR 150 ml
- FLUIDO FACIAL HIDRATANTE 2 EM 150 ML
- GEL DUCHE CORPO E CABELO 200 ml
- DESODORIZANTE SPRAY HOMEM 100 ml



### SENSALIA

- MEIAS NUTRITIVAS E REGENERADORAS ALGAS FACIALDERM
- MEIAS ESFOLIANTE ALGAS FACIALDERM

planta

# maca

A planta *Lepidium meyenii*, mais conhecida por maca, é uma raiz vegetal com origem nas montanhas do Peru exclusivamente cultivada a uma altitude de 4000-4500 m.



**A MACA É UM VEGETAL QUE PERTENCE À FAMÍLIA BRASSICACEAE** (família de vegetais que inclui também a couve, couve-flor e brócolos). É cultivada há mais de 2000 anos e foi usada durante séculos pelos nativos peruanos, não só como alimento mas também como planta medicinal.

Nos últimos 20 anos e em muitas partes do mundo aumentou o interesse pelos produtos que contêm esta planta, e desde 2005 que a maca é considerada um dos sete produtos simbólicos do Peru. Este aumento da procura deve-se ao seu valor nutritivo e conteúdo em compostos fitoquímicos, que permitem possíveis aplicações terapêuticas e medicinais. É uma planta rica em proteínas (aminoácidos) e minerais, que incluem o cálcio e o potássio.

Apesar de a maca não conter cafeína, é uma fonte de energia e minerais, suportando a *performance* física e mental e ajudando a manter a vitalidade.

A hipótese de a planta poder ser eficaz para a melhoria do estado de saúde geral, nomeadamente na saúde reprodutiva, é suportada por inúmeras evidências que sugerem que a maca ajuda a estimular o desejo sexual, podendo ser considerada uma planta afrodisíaca.

Hoje em dia as disfunções sexuais têm uma elevada prevalência nas sociedades e a sua ocorrência aumenta diretamente com a idade, tanto na mulher como no homem. As disfunções sexuais ocorrem em 20-30% dos homens e 40-45% das mulheres, de acordo com dados retirados de 18 estudos realizados em todo o mundo. Grande parte dos problemas está relacionada com a falta de desejo sexual em

ambos os sexos (feminino e masculino). Ensaio clínico têm demonstrado que a maca tem efeitos favoráveis na energia, no humor e pode melhorar o desejo sexual.

Devido ao conteúdo em iodo, assim como à presença de glicosinolatos, su-

gere-se precaução no consumo excessivo desta planta caso existam disfunções da tireoide.

Durante a menopausa pode contribuir ainda para a manutenção da saúde óssea, visto que nesta fase o risco de osteoporose na mulher pode ser mais elevado. ♥



## GREEN SUPERFOOD BAGAS VERMELHAS AMAZING GRASS

1 saqueta

À base de açaí, bagas de goji e maca, este produto contribui para se sentir bem e com energia. Pode ser adicionado em batidos ou sumos de fruta. Indicado para começar o seu dia em forma.

Maca Spirit é um suplemento alimentar à base de maca, uma raiz cultivada pelos povos indígenas dos Andes. Esta é produzida através de um processo patenteado que evita a perda de nutrientes. É nutricionalmente rica e contém 31 minerais diferentes bem como aminoácidos, alcalóides e esterois.

### MACA SPIRIT

100 g PÓ

### MACA SPIRIT

500 mg 150 COMPRIMIDOS

### MACA SPIRIT

500 mg 90 CÁPSULAS VEGETAIS

### MACA SPIRIT GUARANÁ

500 mg 90 CÁPSULAS





### NOVOS BOIÕES HOLLE

A Holle, especialista em alimentação biológica para bebé, acaba de alargar a sua gama de refeições prontas. Brócolos e arroz, maçã, banana e alperce, são algumas das novas opções. Uma maneira rápida de completar as refeições do seu bebé de forma saudável, sem corantes e conservantes nem adição de sal.



### SOLGAR COMFORT ZONE

Ajuda em casos de dificuldades digestivas e sensação de enfiamento.  
**90 cápsulas vegetais**



### BIONA ENLATADOS BIO

Chegaram os legumes enlatados Biona. Agora pode ter sempre à mão uma grande variedade de legumes biológicos como feijão, grão, lentilhas, soja ou beterraba. Ricos em fibra e proteínas vegetais, são boas opções para uma refeição rápida e saudável.



### BABA DE CARACOL DR. ORGANIC

Conhecida pelas suas propriedades antienvhecimento, a baba de caracol tem vindo a conquistar fãs em todo o mundo. No seguimento desta tendência, a conceituada marca de cosmética Dr. Organic veio agora lançar um gel para o rosto e corpo à base de baba de caracol enriquecido com Helix Aspersa Muller, uma substância única que o caracol produz para regenerar o seu próprio revestimento quando este se encontra danificado. Este gel contém ainda aloe vera, com propriedades hidratantes que ajudam a pele a estar em forma.

**50 ml**

### CELLULIFT® DA BIONAL... AGORA EM CREME



O novo creme Cellulift foi especialmente formulado para reduzir visivelmente o aspeto casca de laranja. O resultado foi comprovado em 79% dos casos analisados pela EVIC, um laboratório independente francês. Uma pele mais macia, tonificada e com menos celulite foram aspetos que se verificaram na maioria das mulheres. Para aplicar de manhã e ao deitar juntamente com uma massagem enérgica na zona afetada.

**75 ml**

### CONGELADOS SCHAR

A gama de congelados Schar está agora mais completa graças aos novos produtos: pão de sementes e sobremesa tiramisú. Duas deliciosas alternativas isentas de glúten que irão contribuir para refeições ainda mais completas e saborosas.



# A MÁ FORMA VAI TER DE SUAR MUITO PARA TE APANHAR.

DEIXA OS TEUS LIMITES PARA TRÁS. NÃO DÊS DESCULPAS.  
DÁ UM SPRINT. DÁ MAIS UM ESFORÇO.  
DÁ MAIS EMPENHO. DÁ MAIS ENERGIA.  
DÁ MAIS DA TUA MENTE.  
DÁ MAIS DO TEU CORPO.  
**DÁ MAIS DE TI.**

A venda em lojas de produtos naturais e lojas Celário.

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

Distribuído por:  
**dietimport**  
THE NATURAL WAY



**MULTIPOWER®**  
SPORTSFOOD





## O SUPLEMENTO DOS SUPLEMENTOS

Porque produzir as melhores fórmulas a partir dos melhores ingredientes  
está na nossa natureza.



[www.solgar.pt](http://www.solgar.pt)



Desde 1947 que a Solgar tem desenvolvido suplementos alimentares eficazes, inovadores e da mais alta qualidade, proporcionando bem-estar aos seus consumidores. Reconhecida com mais de 30 prémios internacionais, a Solgar distingue-se pelas suas fórmulas eficazes produzidas e testadas nos seus próprios laboratórios. Aí se acrescentam, para além das melhores matérias-primas selecionadas, paixão e um cuidado extra como só a Solgar sabe fazer.

À venda em lojas  
de produtos naturais,  
e farmácias.

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](mailto:apoioaocliente@dietimport.pt)