

primavera 2014

#33

nutrição

saúde e bem-estar

beleza

em foco



dietmagazine

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

nutrição

Perder peso

Quer emagrecer?
Saiba qual a melhor
forma para o fazer
neste artigo.

saúde e bem-estar

Vitaminas descodificadas

Tudo sobre o poder
das vitaminas.

beleza

Dê a volta ao mundo em beleza

Revelamos a origem das
plantas que servem de base
a produtos de beleza que
regularmente fazem parte
do seu dia-a-dia.

Barras em análise

Saiba distinguir qual
o melhor *snack* para diferentes
ocasiões do seu dia-a-dia.



dietmagazine

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

editorial

Viver a primavera de forma equilibrada

Caro(a) Leitor(a),

Com a chegada da primavera e do tempo mais ameno, é natural que as preocupações com a nossa saúde e bem-estar aumentem. As oscilações de temperatura reforçam a preocupação com uma imagem cuidada e é altura de começar a preparar-nos para a estação mais quente. Por outro lado, as defesas do sistema imunitário também sofrem alterações e estamos geralmente mais suscetíveis a alergias e mudanças de humor.

Por isso reservámos para si uma série de artigos que, certamente, irão ajudá-lo a desfrutar desta época do ano da melhor forma: quais as vitaminas mais indicadas para si, quais as melhores substâncias para emagrecer, dicas para encontrar o melhor snack para o seu estilo de vida ou quais os números que deve ter em conta para que a sua saúde esteja sempre "na linha". A primavera é também uma boa altura para pensar em beleza como prolongamento do nosso bem-estar, deste modo damos-lhe a conhecer na secção de "Beleza" a origem de muitos dos produtos de cosmética que integram o nosso dia-a-dia e que provêm dos quatro cantos do mundo.

Aproveite bem a sua Dietmagazine e viva esta estação de forma saudável e equilibrada. Boas leituras!

Tiago Lobo do Vale

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 SÁ,
RITA SILVA, SARA MARTINS, SALOMÉ BORREGANA E CÉLIA TAVARES | 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: 20.000 EXEMPLARES
DEPÓSITO LEGAL: 315490/10
PERIODICIDADE: TRIMESTRAL



3

Barras em Exame

A qualquer hora quando a fome aperta, as barras podem ser a solução ideal. Saiba como as distinguir.



nutrição

Barras em exame

3 Faça e escolha certa. Saiba qual o melhor *snack* para as diferentes ocasiões do seu dia-a-dia.

Perder peso

6 Quer perder peso? Saiba quais as melhores substâncias quando quer emagrecer.

saúde e bem-estar

Vitaminas descodificadas

8 Saiba como pode tirar o melhor proveito das vitaminas que são fundamentais na regulação do metabolismo celular.

Proteínas em análise

10 Tudo o que sempre quis saber sobre as proteínas.

Números saudáveis

12 Os números certos que deve memorizar para que a sua saúde ande na linha.

Garcinia cambogia

16 Quer controlar o apetite? Conheça esta planta.

beleza

Dê a volta ao mundo

17 Conheça a origem das plantas que servem de base a produtos de beleza que regularmente fazem parte do seu dia-a-dia.

em foco

Novidades e destaques

18 Novos produtos e mais notícias preparadas especialmente a pensar em si.

12



Barras em Exame

Descubra a importância de um *snack*. Saiba como escolher a melhor barra para cada situação.



As barras tornaram-se um alimento adaptado ao nosso estilo de vida atual. A sua composição depende de cada produto e a variedade que encontramos no mercado já é bastante vasta: barras energéticas, *snack* de cereais, barras para substituir a refeição, barras para crianças, desportistas (proteicas ou com L-carnitina) ou mesmo barras isentas de glúten.

Apesar de ser uma refeição rápida e leve, a barra deve ter uma boa qualidade nutricional, garantindo os nutrientes adequados ao organismo. Seleccionamos algumas opções que pode encontrar nas lojas Celeiro e levar consigo para onde quer que vá, como complemento da sua dieta.

Benefício das pausas

Uma alimentação saudável deve incluir no mínimo cinco a seis refeições diárias, de modo a nunca estar mais de três a três horas e meia sem comer, o que ajuda a manter a glicemia estável, assim como os níveis de energia. A realização de pequenos lanches entre as refeições principais diminui a sensação de fome, ajudando a evitar possíveis excessos nas refeições seguintes.

Tipos de barras

Barra *snack* de cereais

Os *snacks* de cereais contêm vários tipos de cereais (como trigo, aveia, cevada, centeio ou espelta). A aveia, um cereal muito utilizado como ingrediente nas barras de cereais, é rica em hidratos de carbono complexos e fibra solúvel, que ajuda a regular os níveis de glicose e colesterol no sangue.

Barra com frutos secos

Apesar de cada tipo de fruto apresentar uma combinação específica de nutrientes, no geral a utilização de frutos oleaginosos (amendoim, amêndoa, castanha de caju) e de sementes (sésamo e abóbora) adiciona às barras uma imensa variedade de nutrientes: desde proteínas a minerais como o ferro, zinco, cálcio e potássio. As pequenas sementes de sésamo, por exemplo, têm um alto teor em minerais como o cálcio, ferro e zinco, e em fibra, contendo sobretudo gordura insaturada (um tipo de gordura saudável). Os frutos desidratados (como o arando, mirtilo, uvas, bagas silvestres ou goji)

proporcionam um sabor naturalmente doce e agradável, fornecendo fibra, vitaminas e compostos bioflavonoides. O mirtilo, fruto muito utilizado em produtos alimentares e em barras, é fonte de compostos antioxidantes, contribuindo para uma boa circulação dos pequenos vasos sanguíneos.

Barra energética

A função principal das barras energéticas é sobretudo fornecer energia rápida, o que as torna especialmente indicadas para quem necessita de um aporte extra de calorias (por exemplo para a prática de exercícios de resistência ou para ajudar a promover o aumento de peso). São barras com um teor significativo em hidratos de carbono, um nutriente que tem um papel fundamental no fornecimento de energia ao organismo. Cada barra pode conter cerca de 20 g de hidratos de carbono e fornecer mais de 130 kcal.



BARRA DE SÉSAMO CROCANTE SCHOCK'S

45 g

Barra de sésamo estaladiça e crocante.



BARRA FRUSLI JORDANS

6x30 g

ARANDO-MAÇÃ/BAGAS SILVESTRES/MIRTILO/UVA-AVELÃ

Barras de cereais à base de frutos vermelhos e frutos secos.



BARRA ENERGATE MULTIPOWER

35 g

AVELÃ/CHOCOLATE/COCO/

IOGURTE-MUESLI/MORANGO-BAUNILHA

Fornecem nutrientes para o dia-a-dia desportivo.



A variedade de barras já é bastante vasta: barras energéticas, *snack* de cereais, barras para substituir a refeição, barras para crianças, desportistas ou mesmo para pessoas intolerantes ao glúten.



Barra proteica

A proteína contribui para a manutenção e crescimento muscular e a sua ingestão logo após o exercício físico pode ajudar na recuperação dos músculos e no aumento de massa muscular. Uma barra proteica fornece cerca de 20-25 g de proteína e constitui uma alternativa para quando não é possível fazer uma refeição completa logo após o exercício.

A L-carnitina, que atua no metabolismo energético, e o guaraná, conhecido pela sua ação estimulante, também podem fazer parte da lista de ingredientes de al-

gumas barras no desporto, contribuindo para o metabolismo das gorduras e para ajudar a controlar o peso.

Barra substituta de refeição

São barras que substituem a refeição para controlar o peso. Com um elevado teor de fibra, são ideais para quem pretende uma refeição prática e ao mesmo tempo se preocupa com o seu peso. Para o objetivo de controlo de peso o seu consumo deve ser integrado numa dieta, devendo esta conter poucas calorias e outros nutrientes.

Barra saciante

Com cereais integrais e substâncias como a inulina ou o neopuntia, as barras saciantes são um modo de fornecer uma maior quantidade de fibra ao organismo. A fibra ajuda a promover a sensação de saciedade e, para aumentar o seu volume, o consumo destas barras deve ser sempre acompanhado de uma correta hidratação.

Barra para crianças

As barras para crianças não substituem a fruta fresca na alimentação diária mas permitem variar os lanches ou merendas, ao mesmo tempo que fornecem energia e vitaminas.

Barra sem glúten

O glúten é a parte proteica presente em alguns cereais e pode provocar intolerâncias alimentares graves em algumas pessoas. Estas barras, que contêm cereais sem glúten, são indicadas para as necessidades específicas de pessoas intolerantes ao glúten mas podem ser consumidas por todos.

A realização de pequenos lanches entre as refeições principais diminui a sensação de fome, ajudando a evitar possíveis excessos nas refeições seguintes.



BARRA VITA MULTABEN

35 g

BANANA/COCO/MORANGO-BAUNILHA /
BAUNILHA/CAPPUCINO/GROSELHA /
IOGURTE-MUESLI /
PÊSSEGO-MARACUJÁ

Barras à base de hidratos de carbono, proteínas e vitaminas.

BARRA SUBSTITUTA DE REFEIÇÃO BIO NATUREFOODS

30 g

LIMÃO/CARAMELO/FRAMBOESA /
CHOCOLATE/TUTTI-FRUTTI

Duas barras substituem uma refeição.

BARRA BIO 12 MESES HOLLE

25 g

MAÇÃ BANANA/MAÇÃ PERA
Barritas de cereais e fruta de origem biológica para bebés e crianças a partir dos 12 meses.

BARRA SEM GLÚTEN CEREAIS +VITAMINAS SCHÄR

25 g

Barrita de cereais com vitaminas sem glúten.

Prisão de ventre?

Da natureza vem a resposta.



NOVO
FRUTOS & FIBRAS
CONCENTRADO

CNP: 7368936

CNP: 7384222

ORTIS
laboratoires

Frutos & Fibras
XAROPE

CNP: 7383778

ORTIS
laboratoires

Frutos & Fibras
CONCENTRADO

ORTIS
laboratoires

Frutos & Fibras
CONCENTRADO

CNP: 7377721

ORTIS
laboratoires

Frutos & Fibras
ORIGINAL

ORTIS
laboratoires

Frutos & Fibras
CONCENTRADO

CNP: 7388140

CNP: 7383752

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.

A venda em dietéticas, farmácias, áreas de saúde e bem-estar, lojas Celeiro e lojas Well's.
Veja quais em www.frutosefibras.com.

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.

Quais as melhores substâncias para emagrecer?



Atualmente existe uma vasta gama de substâncias que são utilizadas em suplementos alimentares com o objetivo de ajudar na perda de peso. Neste artigo debruçamo-nos sobre estas substâncias, mencionando os seus benefícios e mecanismos de ação.

Cafeína

O que é: composto químico presente em mais de 60 espécies de plantas, incluindo grãos de café e cacau, guaraná e chá verde.

Como funciona: tem um efeito estimulante ao nível do cérebro o que contribui para o estado de alerta, assim como para o aumento da concentração e coordenação. A cafeína tem ainda capacidade de mobilizar os ácidos gordos presentes no tecido adiposo, aumentando a oxidação da gordura.

Considerações de saúde: em quantidades muito elevadas (superiores a 300 mg – correspondente aproximadamente a três cafés) pode ter efeitos adversos, nomeadamente no aumento do ritmo cardíaco, alteração dos padrões de sono e irritação do estômago.

Como funciona: ajuda na perda de peso pois tem capacidade para se ligar à gordura ingerida através da alimentação, limitando a sua absorção.

Considerações de saúde: a gordura ingerida fornece ácidos gordos essenciais, componentes importantes das membranas celulares, assim como vitaminas lipossolúveis. Não deve ser tomado em simultâneo com suplementos com ácidos gordos essenciais ou vitaminas pois pode limitar a sua absorção.

De um modo geral é bem tolerado, estando apenas limitada a sua utilização em casos de alergia ao marisco. Pode ainda produzir alguns efeitos como flatulência e prisão de ventre.

de saciedade. Permite ainda o aumento do bolo fecal, facilitando e acelerando o trânsito intestinal.

Considerações de saúde: caso seja consumido sob a forma de cápsulas deve ser ingerido com uma quantidade significativa de água (um a dois copos). Deve evitar-se quando existe dificuldade em deglutir.

Garcinia cambogia

O que é: arbusto originário das florestas da região do Camboja, Sul de África e Polinésia. As partes utilizadas são a casca seca e a polpa do fruto.

Como funciona: um dos seus constituintes principais é o ácido hidroxicitrico, que atua inibindo uma enzima que participa na síntese de ácidos gordos. Também está associado à diminuição do apetite e à redução da conversão dos açúcares em ácidos gordos.

Considerações de saúde: não são conhecidas contraindicações.

Chitosano

O que é: à base de quitina, um elemento estrutural que se encontra na casca de crustáceos como o caranguejo, camarão ou lagosta.

Glucomanano

O que é: fibra solúvel natural extraída da raiz da planta *Amorphophallus konjac*.

Como funciona: tem a capacidade de absorver água, formando um gel que preenche o estômago proporcionando uma sensação



CHÁ VERDE 520 MG SOLGAR

50 cápsulas vegetais

Contém folhas de chá verde e extrato estandarizado de folha de chá verde em pó.



KONJAC FIBRA 500 MG H. SPARK

60 cápsulas

6 cápsulas fornecem 3000 mg (3 g) de Glucomanano (fibra de Konjac).



SOLGAR HIDROXI-CITRATO 250 MG

60 cápsulas vegetais

Fornece 250 mg de ácido hidroxicitrico extraído do fruto *Garcinia cambogia*.



COMPLEXO GARCINIA CAMBOGIA H. SPARK

60 cápsulas

Cápsulas à base de *Garcinia cambogia*, guaraná, chá verde, zinco e crómio.



KONJAC LIGNE BIO 3K BIOTECHNIE

24 cápsulas + 6 saquetas

Suplemento alimentar à base de konjac + preparado de massa alimentícia em forma de fusilli, à base de sêmola de trigo duro e konjac de agricultura biológica.

Canela

O que é: especiaria usada em culinária, proveniente da casca das plantas *C. zeylanicum* e *C. cassia*.

Como funciona: devido à presença de compostos como óleos voláteis, cinamaldeídos (60 a 80%) e flavonoides, possui várias propriedades nomeadamente a habilidade para controlar os níveis de glicose no sangue, contribui desta forma para melhorar a sensibilidade dos recetores à insulina. A glicose é utilizada pelas células para produzir energia, em vez de ser transformada em gordura e acumulada nas células adiposas.

Considerações de saúde: o consumo de canela dentro dos valores recomendados (3-6 g/dia) é seguro, no entanto não é recomendada durante a gravidez.

Crómio

O que é: mineral essencial que tem várias funções ao nível do organismo.

Como funciona: participa na produção de insulina, a hormona responsável pela utilização da glicose (açúcar) pelas células. Parece também ter efeito ao nível do apetite, nomeadamente na diminuição da vontade de ingerir doces.

Considerações de saúde: deve ser tomado com precaução pelos diabéticos ou pré-diabéticos que estão a fazer medicação.



Coco

O que é: fruto proveniente da planta *Cocos nucifera* que faz parte da alimentação diária de diversas culturas. Deste fruto utiliza-se a água, assim como o "leite" e o óleo.

Como funciona: o coco contém grandes quantidades de triglicéridos de cadeia média, que têm a particularidade de serem absorvidos e utilizados para produzir energia, ao contrário dos triglicéridos de cadeia longa que podem ser acumulados nas células gordas.

Existem alguns estudos que associam o consumo de óleo de coco à diminuição de gordura, especialmente a abdominal.

Considerações de saúde: embora tenha uma boa percentagem de gordura saturada, o óleo de coco não parece afetar negativamente os níveis de colesterol quando consumido nas quantidades recomendadas (30 ml, cerca de duas colheres de sopa/dia).

Extrato de framboesa

O que é: a framboesa (*Rubus idaeus*) é o fruto do framboeseiro.

Como funciona: de acordo com divulgações científicas recentes, a framboesa contém um composto denominado cetona de framboesa que tem um efeito termogénico. Ajuda a estimular o metabolismo, sendo indicado em casos de perda de peso.

Considerações de saúde: não são conhecidas contraindicações.

L-carnitina

O que é: aminoácido que pode ser sintetizado no organismo. Determinadas situações podem levar à sua deficiência, como uma dieta pobre em aminoácidos essenciais ou em vitaminas do complexo B.

Como funciona: é responsável pelo transporte dos ácidos gordos para as células, onde são utilizados para a produção de energia.

Considerações de saúde: não são conhecidas contraindicações.



Relembramos que...

♥ ... para uma perda de peso adequada existem três fatores determinantes – alimentação, água e exercício físico – que podem ser combinados com um ou mais suplementos alimentares de forma a potenciar os resultados.

Ácido Linoleico Conjugado (CLA)

O que é: fórmula semelhante ao ácido gordo da família dos ómega 6 – ácido linoleico. É produzido pelas bactérias intestinais.

Como funciona: ajuda a promover a mobilização e a oxidação dos ácidos gordos. Parece também atuar ao nível dos adipócitos (células que armazenam a gordura), reduzindo o seu tamanho e número.

Considerações de saúde: não são conhecidas contraindicações.



Café verde

O que é: grãos de café no estado cru, antes de serem torrados.

Como funciona: contém ácidos clorogénicos, presentes em maior quantidade no café verde do que no café torrado. Vários estudos recentes apontam para que estes compostos contribuem para a redução da glicose pós-prandial e a absorção da mesma pelo intestino, com efeito na diminuição da acumulação de gordura corporal.

Considerações de saúde: não são conhecidas contraindicações.



COMPLEXO TERMOGÉNICO COM SVETOL® SOLGAR

60 cápsulas vegetais

Fórmula com oito substâncias ativas que combina plantas (café verde, pimenta de caiena) e nutrientes (crómio).



ÇANELA COM ÁCIDO ALFA-LIPOICO SOLGAR

60 comprimidos

Cada comprimido fornece 350 mg de extrato de canela.



PICOLINATO DE CRÓMIO SOLGAR

90 cápsulas vegetais

Cada cápsula fornece 200 µg de crómio.



ÓLEO COCO BIO KOKOSOL VITAQUELL

200 g / 400 g

Óleo de coco de agricultura biológica não refinado.



EXTRATO DE FRAMBOESA 600 MG HEALTH SPARK

60 cápsulas

Contém 1200 mg de cetona de framboesa.

Vitaminas descodificadas

As vitaminas são fundamentais na regulação do metabolismo celular e nos processos que libertam energia dos alimentos.



Como o organismo não tem capacidade para produzir vitaminas, é muito importante ingeri-las através da alimentação.

Embora atualmente, nos países ocidentais, as carências vitamínicas graves sejam raras, muitas pessoas ingerem quantidades deficientes destas substâncias, o que tem sido relacionado com o desenvolvimento de muitas doenças.

Quando se trata de fornecer vitaminas e outros nutrientes fundamentais, nada substitui uma alimentação equilibrada e variada, pobre em gorduras saturadas, repleta de frutos, legumes e cereais integrais. Porém, nem sempre nos alimentamos da melhor forma e, por vezes, devido a fatores adversos, a alimentação não é suficiente. E se a isto ainda somarmos os efeitos negativos do stresse, do envelhecimento, da falta de exercício, da poluição e de determinadas doenças, a suplementação pode assumir um papel importante. As vitaminas classificam-se como lipossolúveis (A, D, E e K) e hidrossolúveis (8 vitaminas do complexo B e a C).

Vitamina A

Ações

- ♥ Essencial para a saúde dos olhos, da pele e das mucosas.
- ♥ Estimula a imunidade, aumentando a resistência às infeções.
- ♥ Participa no normal metabolismo do ferro e no processo de diferenciação celular.

Fontes: peixe gordo, manteiga, fígado, gema de ovo. Tomate, cenoura, pimento vermelho, ameixa, pêssago, alperce, meloa, agrião, espinafres, nabo, alface.

Ingestão diária mínima: 800 µg (2663 UI)
O betacaroteno é a forma mais segura de vitamina A.

Vitamina D

Ações

- ♥ Regula os níveis de cálcio e fósforo, ajudando na formação de ossos e dentes saudáveis.
- ♥ Ajuda na prevenção da osteoporose, na absorção de cálcio, e é importante para o funcionamento muscular.
- ♥ Importante na função imunitária, em especial na prevenção de gripes e constipações.

Fontes: Peixe gordo, lacticínios, óleo de fígado de bacalhau, gema de ovo.

Ingestão diária mínima: 5 µg (200 UI)

Chamada "vitamina do sol" porque o organismo consegue sintetizá-la através da exposição solar. No entanto, esta capacidade diminui com a idade, pelo que as deficiências são vulgares nas pessoas idosas. Mesmo os adultos jovens podem não a possuir em quantidades suficientes.

Vitamina E

Ações

- ♥ Poderoso antioxidante.
- ♥ Ajuda na prevenção de doenças cardiovasculares e a retardar os efeitos do envelhecimento.
- ♥ Fortalece o sistema imunitário e contribui para a cicatrização da pele.

Fontes: gérmen de trigo, óleos vegetais, frutos secos e sementes, legumes de folha verde e cereais integrais.

Ingestão diária mínima: 12 mg (18 UI)

Pode ser mais eficaz tomada com vitamina C.

Vitamina K

Ações

- ♥ Estimula a coagulação do sangue.
- ♥ Ajuda na formação de ossos fortes e na prevenção da osteoporose.

Fontes: legumes de folha verde: couve,

acelga, brócolos, espinafres; pistácios, óleos vegetais, carnes, ovos e lacticínios.

Ingestão diária mínima: 75 µg

O teor desta vitamina perde-se com a congelação.

Vitamina C

Ações

- ♥ Aumenta a imunidade, reduz os sintomas da constipação e encurta a sua duração.
- ♥ Participa na formação de colagénio para o funcionamento normal dos vasos sanguíneos, ossos, cartilagens, gengivas e pele.
- ♥ Importante no metabolismo produtor de energia e no funcionamento do sistema nervoso.
- ♥ Antioxidante.

♥ Ajuda a reduzir o cansaço e a fadiga e contribui para a absorção de ferro.

Fontes: citrinos, brócolos, legumes de folha verde-escura, pimento vermelho, morangos, kiwi, batata e tomate.

Ingestão diária mínima: 80 mg

É provavelmente o suplemento mais consumido, mas mesmo as pessoas mais conhecedoras dos usos deste nutriente podem surpreender-se com a amplitude de benefícios que a vitamina C pode proporcionar.

Tiamina (vitamina B1)

Ações

- ♥ Auxilia na produção de energia.
- ♥ Benéfica para o sistema nervoso.
- ♥ Importante na normal função psicológica.
- ♥ Fortalece o coração e é utilizada no caso de algumas doenças cardíacas.

Fontes: cereais integrais, feijão, frutos secos, sementes, legumes, fígado, gema de ovo, leite e levedura de cerveja.

Ingestão diária mínima: 1,1 mg

É preferível tomada em conjunto com as restantes vitaminas do complexo B.

Tome nota

♥ Se vir no rótulo de um produto alimentar a informação “fonte de vitaminas”, isso significa que 100 g desse alimento fornecem 15% do valor de referência das vitaminas em questão. Se for “alto teor em vitaminas” quer dizer que fornece 30%. Em muitas situações são necessários valores mais elevados do que os valores de referência. Por exemplo, na gravidez as necessidades de ácido fólico são muito superiores. Para prevenir constipações são benéficas quantidades mais elevadas de vitamina C do que a dose de referência.

Riboflavina (vitamina B2)

Ações

- ♥ Auxilia na produção de energia.
- ♥ Previne alguns problemas de visão.
- ♥ Ajuda a reduzir o cansaço e a fadiga.
- ♥ Importante para manter as mucosas, os glóbulos vermelhos e a pele normais.
- ♥ Participa na proteção das células e no funcionamento do sistema nervoso.

Fontes: leite, queijo, iogurte, fígado, carne de vaca, peixe, pão e cereais integrais, ovos, levedura de cerveja, abacate.

Ingestão diária mínima: 1,4 mg

É muito sensível à luz. É uma das razões pelas quais os pacotes de leite são opacos.

- ♥ Ajuda no funcionamento do sistema nervoso.
- ♥ Participa no metabolismo da homocisteína, das proteínas e do glicogénio.
- ♥ Previne doenças cardiovasculares.
- ♥ Importante para o sistema imunitário e participa na regulação da atividade hormonal.

Fontes: peixe, aves, carne, grão, batata, abacate, banana, frutos secos, cereais integrais, levedura de cerveja.

Ingestão diária mínima: 1,4 mg

É a vitamina que provavelmente está envolvida em mais processos orgânicos.

Ácido fólico (vitamina B9)

Ações

- ♥ Permite uma divisão celular correta: muito importante no desenvolvimento do sistema nervoso do feto (durante a gravidez) para prevenir defeitos congénitos.
- ♥ Útil na função psicológica, podendo ajudar em casos de depressão.
- ♥ Participa no metabolismo da homocisteína e na síntese dos aminoácidos.
- ♥ Auxilia na produção de energia e na redução do cansaço e da fadiga.
- ♥ Importante para o sistema imunitário

Fontes: legumes verdes, feijões, cereais, levedura de cerveja, cenoura, carne, gema de ovo, peixe gordo, alperce.

Ingestão diária mínima: 200 µg

É necessário a todas as funções orgânicas que exijam multiplicação celular.

Vitamina B12

Ações

- ♥ Vital no processo de divisão celular.
- ♥ Auxilia na produção de energia e na redução do cansaço e da fadiga.
- ♥ Útil na função psicológica, podendo ajudar em casos de depressão.
- ♥ Importante para o sistema imunitário.
- ♥ Participa no metabolismo da homocisteína e diminui o risco de doenças cardiovasculares.

Fontes: levedura de cerveja, ostras, sardinhas e outros peixes, ovos, fígado, carne e queijo.

Ingestão diária mínima: 2,5 µg

É particularmente importante em regimes vegetarianos.

Biotina (vitamina B8)

Ações

- ♥ Promove a saúde do cabelo, mucosas e pele.
- ♥ Participa no metabolismo produtor de energia e dos macronutrientes.
- ♥ Ajuda no funcionamento do sistema nervoso e da função psicológica.

Fontes: fígado, soja, frutos secos, cereais, ovos.

Ingestão diária mínima: 50 µg

Aumenta a espessura das unhas, sendo útil no caso de unhas quebradiças.

Ácido pantoténico (vitamina B5)

Ações

- ♥ A tua na redução do cansaço e da fadiga e ajuda a um desempenho mental normal.
- ♥ Contribui para o normal metabolismo produtor de energia e para uma síntese e metabolismo normais das hormonas esteroides da vitamina D.
- ♥ Nutrição da pele e do cabelo.

Fontes: carnes, fígado, vegetais, frutos secos, levedura de cerveja, leite e cereais integrais.

Ingestão diária mínima: 6 mg

É conhecida como a vitamina antistresse.



VITAMINA C 1000 MG COM FRUTOS DE ROSEIRA BRAVA SOLGAR

100 comprimidos

Vitamina C na forma de ácido L-ascórbico e frutos de roseira brava em pó. Adequado a vegans.



VITAMINA D3 600 UI (15 MCG) COM COLECALCIFEROL SOLGAR

60 cápsulas vegetais

Vitamina D3 como colecalciferol. Obtida através da lanolina de lã de ovelha (não é adequada a vegans).



VITAMINA A DRY 1502 UG 5000 UI SOLGAR

100 comprimidos

Vitamina A na forma de palmitato de retinilo. Adequado a vegans.



VM PRIME PARA ADULTOS +50 SOLGAR

60 comprimidos

Multivitamínico especialmente formulado para as necessidades após os 50 anos.



LEVEDURA DE CERVEJA LÍQUIDA VITAM

500 ml

Proveniente da espécie *Saccharomyces carlsbergensis* cujo meio de cultivo é composto por água pura, cevada maltada e lúpulo. Fornece vitaminas do complexo B (B1, B6, B12 e ácido fólico) e proteínas.

Tudo sobre as proteínas

As proteínas são constituídas por uma combinação de aminoácidos ligados em cadeia.



As proteínas são estruturalmente utilizadas pelo organismo na construção de enzimas, hormonas, células, sendo essenciais para o crescimento e reparação muscular.

Que quantidade é necessária?

A Dose Diária Recomendada de proteína para adultos saudáveis é de 0,8 g/kg peso/dia, mas de acordo com a posição da *International Society of Sports Nutrition 2007* os adultos saudáveis que praticam um plano de exercício físico regular necessitam de quantidades superiores de proteína quando comparados com as necessidades de indivíduos sedentários (dependendo do tipo, intensidade, duração e objetivo do exercício físico).

Proteína de soro de leite ou whey

O leite de vaca é uma excelente fonte de proteína, que compreende cerca de 80% de caseína e 20% de proteína de soro de leite. A proteína de soro de leite é produzida através da redução do teor de água do soro de leite.

A proteína de soro de leite tem um elevado valor biológico (valor que determina a sua eficiência na síntese proteica de tecidos após ser absorvida). É considerada uma proteína completa, que contém todos os aminoácidos essenciais, e é fonte natural de leucina, isoleucina e valina, três ami-

noácidos essenciais importantes na reparação e construção muscular.

Caseína

A caseína é a proteína mais abundante no leite de vaca. Diferencia-se da proteína de soro de leite sobretudo porque é digerida de uma forma lenta e prolongada (pode levar até 7 horas a ser absorvida pelo organismo). Deve ser consumida após o exercício ou antes de dormir, período durante o qual o corpo irá ficar mais tempo privado de nutrientes. O consumo combinado das duas proteínas do leite de vaca (whey e caseína) é muito comum nos desportistas na medida em que a absorção e a disponibilidade de cada uma destas proteínas ocorre em momentos distintos, atuando de forma complementar.

Proteína de ovo

O ovo contém vários nutrientes importantes ao organismo e é considerado um alimento de proteína padrão, de alto valor biológico. A proteína do ovo, ou albumina, provém da clara do ovo e é considerada uma fonte proteica de elevada qualidade e uma alternativa em casos de alergia à proteína do leite de vaca.

Proteína de soja

A proteína de soja é uma proteína vegetal obtida a partir de grãos de soja. O seu valor biológico é menor do que a proteína do

leite, apesar de conter todos os aminoácidos essenciais e adquirir as características da leguminosa: particularmente rica em isoflavonas de soja, com baixo teor de gordura, sem colesterol e sem lactose. É ideal para quem tem intolerância à lactose ou pratica uma alimentação vegetariana.

Quem beneficia

A proteína, em conjunto com um plano de treino adequado, contribui para a manutenção e aumento da massa muscular. Pode também ser utilizada na manutenção/preservação da massa muscular como parte de uma estratégia combinada de perda de peso.

Fontes naturais

Os alimentos que consumimos ao longo do dia também nos fornecem proteína.

Varie as suas escolhas

Alguns alimentos fornecem uma maior quantidade de proteínas mas também uma maior quantidade de gordura saturada (como é o caso da carne vermelha), outros dão-nos um extra de fibras e vitaminas (leguminosas e frutos secos). Varie as suas escolhas, assegurando assim a ingestão de quantidades adequadas de aminoácidos essenciais.

Quando consumir

Idealmente a proteína deve ser ingerida ao longo do dia, incluída em todas as refeições principais.

A altura em que deve sempre assegurar uma adequada quantidade de proteína é após o exercício físico de modo a promover a recuperação muscular. Contudo, não se deve esquecer que os hidratos de carbono são também nutrientes necessários nesta etapa para ajudar na reposição de glicogénio ao nível muscular.



100% WHEYPROTEIN PROFISSIONAL MULTIPOWER

Baunilha/chocolate/morango

908 g/2,25 Kg
Proteína de soro de leite concentrada. Pode constituir uma ajuda essencial no desempenho desportivo.



PREPARADO EM PÓ FÓRMULA 80 MULTIPOWER

Baunilha/chocolate/bolacha/morango
510 g
Preparado em pó com proteínas lácteas e albumina de ovo. Para preparar um saboroso e prático batido.



BEBIDA FULLPROTEIN

Baunilha/morango
320 ml
Bebida rica em proteínas de alto valor biológico. Com um preparado proteico (albumina de ovo pasteurizada, proteínas de leite, proteínas de soro de leite). Adoçadas com frutose.



CLARA DE OVO ORIGINAL EM PÓ OVOFULL

600 g
Claras de ovo em pó instantâneas, com cerca de 80% de proteína.

Descubra toda a frescura da montanha.



**OFERTA
BLOCO
DE NOTAS**

NA COMPRA DE
2 EMBALAGENS
50g RICOLA*



REBUÇADOS DE ERVAS SUÍÇAS - MENTA DA MONTANHA

Ingredientes: Nominais: Extratos de menta (*Mentha suaveolens*) e da mistura de ervas Ricola (0,4%), sorbitol, edulcorantes (aspartame, acesulfame-K), mentol, aroma natural de menta verde, corante (E141). Conservar em local seco e fresco. Consumir de preferência antes de e lote nº: ver data impressa. Peso líquido: 5g - 2 rebuçados. Fabricado na Suíça. Distribuído por: DIETIMPORT Rua 1ª de Dezembro, 45, 3º dto. 1249 - 057 LISBOA. Sem açúcares. Com edulcorantes. Amostra Grátis. Contém uma fonte de fenilalanina. Um consumo excessivo pode ter efeitos laxativos. 1 Rebuçado (2,5g) = 25kJ(6kcal). Informação nutricional média por 100g: valor energético 980kJ/235kcal, proteínas 0g, hidratos de carbono 98g, dos quais açúcares 0g, dos quais polióis 98g, lípidos 0g, dos quais saturados 0g, fibras 0g, sal 0g.

Com uma combinação exclusiva de ervas suíças, os rebuçados Ricola têm um efeito suavizante e um sabor verdadeiramente inesquecível. E agora, na compra de 2 packs de 50gr de Ricola, ganha a oferta de um bloco de notas.

Ricola

Naturalmente bons.

Distribuído por:

dietimport



Rua 1ª de Dezembro, nº 45 - 3º dto. • 1249-057 LISBOA
Tel: 21 036 60 00 • Fax: 21 030 46 12 • apoio@dietimport.pt

*Oferta limitada ao stock existente.

Números saudáveis

São vários os números que memorizamos no dia-a-dia (números de telefone, de contribuinte, PIN do telemóvel, etc.). Porém, ao nível da saúde são muitas as pessoas que desconhecem ou não dão a devida importância a alguns valores cujo controlo faz toda a diferença. Destacamos nesta edição alguns números que deve conhecer e, caso não se encontre perto destas referências, não desanime, está sempre a tempo de começar a adotar um estilo de vida que lhe permitirá alcançar valores excelentes.

60 a 90

Pulsações por minuto

Consiste no controlo do número de batimentos que o coração realiza num minuto. Uma pulsação normal em repouso é de 60 a 90 batimentos por minuto, mas quem pratica exercício físico tem tendência a ter estes valores ainda mais baixos porque os músculos se encontram em plena forma.



Colesterol

- < 200 mg/dL – Colesterol Total
- > 50 mg/dL (Mulheres) ou
- > 40 mg/dL (Homens) – HDL
- < 100 mg/dL – LDL

O colesterol não é necessariamente mau, trata-se de um nutriente. No entanto, existe o bom (HDL) e o mau (LDL) colesterol e conhecer os seus valores é mais importante do que o do colesterol total. A alimentação tem aqui um papel importante, por isso deve-se optar por alimentos ricos em ácidos gordos essenciais

ômega-3 em detrimento do consumo de alimentos de origem animal, ricos em gorduras, de modo a contribuir para se alcançarem os valores normais de colesterol. Bons coadjuvantes em casos de colesterol elevado são suplementos alimentares à base de ácidos gordos ômega-3, arroz vermelho fermentado ou fitoesteróis vegetais.

< 150 mg/dL

Triglicéridos

Os triglicéridos são fabricados a partir das gorduras e hidratos de carbono que ingerimos, de forma a possibilitar o seu armazenamento pelas células e também são libertados a partir dos tecidos gordos, quando o corpo necessita de energia extra. É normal a existência de triglicéridos na corrente sanguínea, mas os seus valores elevados merecem a devida atenção, pois estão relacionados com doença coronária arterial – especialmente nas mulheres. Quando se verifica em simultâneo valores de triglicéridos elevados juntamente com baixos valores de HDL, o risco de resistência à insulina e de síndrome metabólica poderá aumentar. Um grupo de cientistas italianos assegura que uma ingestão diária de 3–4g de ácidos gordos ômega-3 EPA e DHA contribui para a diminuição dos valores de triglicéridos.

< 100 mg/dL

Glicemia em jejum

O controlo dos valores de glicemia em jejum ajudam a prevenir o risco de diabetes, uma doença com várias complicações associadas. Quando estes valores não se encontrarem normais pode ser vantajosa a realização de uma análise aos valores de hemoglobina glicosilada, que permite identificar a concentração média de glicose no sangue durante longos períodos. Em caso de pré-diabetes, os valores de glicemia em jejum podem estar entre os 100 e 125 mg/dL ou mais, ou então a hemoglobina glicosilada ter valores superiores a 6,5% (estes valores devem ser verificados duas ou mais vezes).

Nesta fase algumas substâncias naturais podem auxiliar a regular os valores normais de açúcar no sangue, nomeadamente o extrato do fruto de *Momordica charantia*, o ácido alfa-lipoico ou o crómio. Se os valores de açúcar no sangue, em jejum, forem superiores a 126 mg/dL ou se a hemoglobina glicosilada for superior a 6,5% e isto se verificar duas ou mais vezes, já existe a possibilidade do diagnóstico da diabetes. Neste caso, o acompanhamento médico regular é imprescindível.

A alimentação do diabético deve ser constituída maioritariamente por hidratos de carbono ricos em fibras (leguminosas e legumes) e devem ser evitados os hidratos de carbono de assimilação rápida como farináceos integrais e doces. Também se deve dar preferência ao peixe, aves e produtos à base de soja em detrimento da carne.



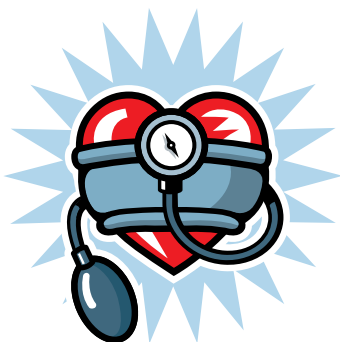


IMC Índice de massa corporal

É um dos números mais fáceis de obter pois basta dividir o peso em quilogramas pela altura ao quadrado, em metros ($IMC = (\text{peso}) / (\text{altura} \times \text{altura})$). Este valor é já um excelente indicador do estado geral de saúde e considerado um preditor internacional de obesidade, adotado pela Organização Mundial de Saúde. Eis os valores indicativos:

Abaixo de 18,5 – Abaixo do Peso Ideal
Entre 18,5 e 24,9 – Peso Normal
 Entre 25,0 e 29,9 – Acima do Peso Ideal
 Entre 30,0 e 34,9 – Obesidade Grau I
 Entre 35,9 e 39,9 – Obesidade Grau II
 40 e acima – Obesidade Grau III

até 140/80



Pressão sanguínea normal

A pressão sanguínea consiste na medição de dois valores de pressão: sistólica e diastólica.

A sistólica corresponde à força com que o sangue bate nas paredes das artérias quando é bombeado pelo coração e a pressão diastólica equivale à força exercida pelo sangue quando o coração se enche de sangue. Os valores de pressão sanguínea devem ser verificados sempre que necessário, ou conforme indicação médica, mas quando se faz de modo regular é importante que seja sempre na mesma altura do dia.

Se os valores estiverem muito acima dos normais isso pode ser um sinal de alarme: – Hipertensão (pressão sanguínea elevada) – 140 ou mais (sistólica) e 90 ou mais (diastólica).

Em caso de dúvida recomenda-se que se faça um mapa com estes valores durante algum tempo, pois a verificação de valores elevados uma única vez não significa necessariamente hipertensão.

<100 cm (homens) <90 cm (mulheres)

Perímetro abdominal normal

Nunca se esqueça deste valor. Porquê? Porque acaba por fornecer mais informação que o peso visto que é possível ganhar peso e mesmo assim perder volume na cintura, como acontece quando se inicia a prática de exercício físico (aumento de massa muscular).

Se a cintura tiver um perímetro superior a 90 cm nas mulheres ou 100 cm nos homens o risco de várias doenças é aumentado, nomeadamente de doença cardiovascular, diabetes, síndrome metabólica, pressão sanguínea elevada e colesterol elevado. Acumular gordura na zona abdominal faz com que as células gordas libertem substâncias inflamatórias, com vários efeitos nefastos para o organismo.

A melhor forma de medir o perímetro abdominal é passar uma fita métrica em torno da cintura, na zona do umbigo (mas sem a apertar nem encolher o abdómen). Para um melhor controlo faça-o uma vez por mês e, se achar que tem de melhorar, procure apoio de um nutricionista e/ou de um *personal trainer*. Algumas substâncias na forma de suplementos alimentares também podem contribuir para este efeito quando aliadas a uma alimentação adequada e à prática de exercício físico, nomeadamente os extratos de café verde ou *Garcinia cambogia*.



SLANKUFIT BIONAL

40 comprimidos

Com feijão comum, sementes de feno-grego e

café verde. Com niacina, tiamina, vitamina B2, B6 que contribuem para o normal metabolismo produtor de energia.



STEVIA NATUREFOODS

300 comprimidos

A stevia é um adoçante natural

extraído das folhas da planta *Stevia rebaudiana*.



RED YEAST RICE 600 MG SOLGAR

60 cápsulas vegetais

O arroz vermelho

fermentado faz parte da alimentação tradicional chinesa desde há séculos, graças aos seus conhecidos benefícios para a saúde.



THERMO BURNER EXTREME MULTIPOWER

120 cápsulas

Conjunto selecionado

de extratos de plantas específicas para o metabolismo. Com extrato de guaraná, erva-mate, chá verde, e pimenta preta.



SAL DE BAIXO TEOR DE SÓDIO LO SALT

350 g

LoSalt tem menos

66% de sódio do que o sal normal e 100% de sabor.



MELATONINA PLUS SOLGAR

30 cápsulas vegetais

Contribui para o alívio dos sintomas subjetivos da diferença horária e contribui para reduzir o tempo necessário para adormecer.

2550 calorias/dia (homens) 2000 calorias/dia (mulheres)



Se está a tentar perder peso deve ingerir menos 500 calorias por dia.

Não se trata de uma medida propriamente dita, mas pode ter uma grande influência na saúde. De um modo geral, este número deverá ser repartido em: 300–400 calorias ao pequeno-almoço, 600–700 calorias ao almoço, 500–600 calorias ao jantar e dois lanches com cerca de 100 a 200 calorias cada. Se está a tentar perder peso deve ingerir menos 500 calorias por dia. Se precisa de uma ajuda extra para a combustão calórica, um suplemento com ação termogénica pode ajudar.

+ Números que o podem ajudar a ter uma vida saudável. Faça destes números indicadores saudáveis



TOSTAS CLÁSSICAS BIO/TOSTAS QUEIJO+ABÓBORA BIO NATUREFOODS

200 g

Deliciosas tostas com fibras e fonte de proteínas.



CAFÉ VERDE DR. NATURAL

60 cápsulas

No grão de café verde, a presença de ácidos clorogénicos é superior à que existe nos grãos de café torrados.

Fibras – todos sabemos que têm inúmeros benefícios ao nível da regulação do trânsito intestinal mas as suas vantagens abrangem todo o organismo, por isso apontar para um **consumo diário de fibras de cerca de 14 g por cada 1000 calorias ingeridas** é vantajoso.

mente deitar-se cerca de 15 minutos mais tarde; se, pelo contrário, ainda tiver sono de manhã, experimente deitar-se 15 minutos mais cedo até atingir o seu período ideal de descanso. Se mesmo assim tiver dificuldades em conseguir um sono reparador, a melatonina pode dar uma ajuda.

NÚMERO DE BEBIDAS ALCOÓLICAS POR DIA: 1 copo de vinho (mulheres); 2 copos de vinho (homens). Mas atenção à capacidade dos copos!

EXERCÍCIO FÍSICO – 150 minutos de exercício com intensidade moderada por semana, o que equivale a 30 minutos, 5 dias por semana. Se isto lhe parece muito, experimente passar a utilizar um pedómetro ou descarregue esta aplicação no seu telemóvel e aponte para os 10 000 passos diários (número associado a uma redução significativa da probabilidade de sofrer doenças cardiovasculares.)

TABACO – o número ideal é de 0 cigarros por dia.

HORAS DE SONO POR NOITE – 8 horas diárias, mas estes valores variam individualmente. Se tem dificuldade em adormecer experi-

Sal



< 1,5 g por dia

Açúcar

Recomenda-se que as calorias ingeridas de açúcar não ultrapassem as **100 calorias diárias nas mulheres e 150 nos homens** (1g de açúcar corresponde a 4 calorias).

Mas atenção porque são muitos os alimentos que ingerimos que têm açúcar na sua composição.



TENSIFIT BIONAL

80 cápsulas

Com alho, oliveira, crataegus e vitamina E.



APERTE O CINTO DO BOM GOSTO

Já conhece a bebida de amêndoa natural da Provamel?

Feita a partir das melhores amêndoas de origem biológica, esta bebida é ideal para uma pausa mais saborosa e com baixo teor de gordura!

De sabor doce e intenso, esta bebida não contém soja e é isenta de glúten.

Pode servi-la fria ou como uma bebida quente de inverno.

Experimente e deixe-se aconchegar por mais este sabor Provamel.

Junte-se ao futuro em www.provamel.pt

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



AME O SEU FUTURO

♥ O ácido hidroxícitrico influencia a termogênese (combustão das calorias).

Papel do ácido hidroxícitrico na redução do apetite

O ácido hidroxícitrico contribui para controlar o apetite porque leva ao aumento da síntese de glicogénio. Quando as reservas de glicogénio estão altas os recetores de glicose no fígado são estimulados e enviam um sinal de saciedade ao cérebro, o que contribui para a indução da redução do apetite.

♥ O ácido hidroxícitrico atua como um inibidor da enzima ATP citrato-liase, que está envolvida na síntese de ácidos gordos.

Garcinia cambogia

(também conhecida como tamarindo-do-malabar)

É uma pequena árvore originária das florestas do Camboja, Sul de África e Polinésia. O seu fruto tem o tamanho de uma laranja mas, no entanto, é parecido com uma pequena abóbora. A **polpa do fruto** é normalmente utilizada como **moderador do apetite**.

A *Garcinia cambogia* tem despertado um grande interesse na comunidade científica devido à sua capacidade para **reduzir**

o apetite e diminuir a vontade de comer doces sem efeitos secundários conhecidos, tornando-se assim útil durante regimes de perda de peso nos casos em que é difícil resistir aos petiscos entre refeições, bem como aos doces. O componente presente no fruto da *Garcinia cambogia* a que se encontram associadas as propriedades descritas é o **ácido hidroxícitrico**.

♥ O ácido hidroxícitrico inibe a lipogénese (processo de transformação dos açúcares em ácidos gordos).

♥ O ácido hidroxícitrico contribui para o aumento da produção e do armazenamento de glicogénio no fígado e músculos, aumentando assim os níveis de energia disponível.

Dê a volta ao mundo...

com as **Plantas** utilizadas na cosmética

Tal como acontece com os alimentos, atualmente conseguimos adquirir produtos cosméticos à base de plantas originárias das mais diversas partes do globo. Veja como os ingredientes cosméticos já tão usuais no seu dia-a-dia podem provir de lugares tão longínquos da sua casa.



CREME DIA (40 ml) CREME NOITE (40 ml) LOGONA

Com hamamélia, ajuda a manter o equilíbrio natural da pele e a mantê-la hidratada. Para pele mista.



GAMA DE COCO BIOLÓGICO DR. ORGANIC

Deixa a pele e o cabelo nutridos e cheios de brilho. Adequado para o cuidado da pele e cabelo fatigados.



GAMA DE ARGÃO BIOLÓGICO DR. ORGANIC

O óleo de argão é hidratante e reparador combinado com óleos e extratos para deixar a pele e cabelo profundamente nutridos.



GAMA DE ALOÉ BIOLÓGICO JASON

Com aloé que suaviza e revitaliza a pele muito seca e desidratada, ao mesmo tempo que ajuda a pele a manter a hidratação normal.



LEITE CORPORAL ÓLEO DE AMÊNDOAS BACTINEL

300 ml
Fórmula não gordurosa, é rica em ácidos gordos e vitaminas, nutrindo, suavizando e hidratando peles sensíveis.



ÓLEO DE AMÊNDOAS DOCES BIO CATTIER

50 ml
Óleo que nutre, repara e protege as peles mais secas.



MANTEIGAS DE KARITÉ BIO CATTIER

• Original
• Mel/Flores
100 g
Para rosto, corpo e cabelo, sem parabenos nem fenoxietanol.



TÔNICO FACIAL DE ROSA BIO DR. ORGANIC

150 ml
Tônico purificante e estimulante que deixa a superfície da pele naturalmente hidratada e equilibrada.



ÓLEO DE ROSA MOSQUETA BIO CATTIER

50 ml
Deve ser usado sobre as rugas, em zonas hiperpigmentadas da pele e para prevenir o aparecimento das estrias.



GAMA DE MELALEUCA BIOLÓGICA DR. ORGANIC

As propriedades desta planta tornam-na única para o cuidado da pele em várias situações, especialmente para problemas como a acne.



GAMA DE MEL DE MANUKA BIOLÓGICO DR. ORGANIC

Reconhecido pelas suas numerosas propriedades benéficas, o mel de manuka é ideal para hidratar e reparar a pele.

em foco

Todas as novidades preparadas especialmente a pensar em si. Conheça os produtos que destacamos para esta primavera.



NOVOS CEREAIS COUNTRY CRISP MEL E AMÊNDOAS

Chegou a nova estrela dos seus pequenos-almoços: os cereais Jordans Country Crisp Mel&Amêndoas. Com pedaços crocantes de aveia cozida regados com mel e envoltos em amêndoas e nozes do Brasil, esta é uma mistura deliciosa e crocante até à última dentada.

**CEREAIS COUNTRY CRISP
MEL & AMÊNDOAS JORDANS**
500 G



PÃO CLÁSSICO E PÃO DE CEREAIS SEM GLÚTEN

A Schär criou uma nova receita de pão. Esta inovação não necessita de pré-aquecimento e assegura que o pão se mantém fresco e fofo por mais tempo. Pode, por isso, consumi-lo ao longo do seu dia, entre as refeições ou em sanduíches.

**PÃO CLÁSSICO SEM GLÚTEN
PÃO DE CEREAIS SEM GLÚTEN
SCHÄR**
300 G



GENGIVAS SAUDÁVEIS

A Bional, marca de suplementos alimentares, desenvolveu uma fórmula com ingredientes naturais como extrato de chá verde, extrato de arando e vitamina C que contribui para a normal formação de colagénio e para o funcionamento normal das gengivas, mantendo-as saudáveis.

**GENCIFIT BIONAL
30 CÁPSULAS
MASTIGÁVEIS**



DETOXINE FRAMBOESA - ARANDO VERMELHO

A Ortis estende a sua gama Detox, com o lançamento do novo Detoxine de Framboesa - Arando Vermelho. É um suplemento Alimentar à base de Alcachofra, Bétula, Dente-de-leão, Chá verde, Tamarindo, Funcho, Amor-perfeito-bravo e Bodelha. A Alcachofra e a Bétula ajudam a suportar o processo de desintoxicação do organismo.

**DETOXINE FRAMBOESA
- ARANDO VERMELHO, ORTIS**
250 ML



FARINHA TEFF INTEGRAL

Teff é um grão de cereal semelhante ao milho-miúdo ou painço, muito comum na Etiópia. Tradicionalmente, é usado como ingrediente base na culinária deste país. Atualmente, o Teff também é cultivado na Europa. Possui um sabor característico a frutos secos e é um excelente recurso para produtos de panificação sem glúten ou para assados no forno, acrescentando fibra aos seus cozinhados.

**FARINHA TEFF INTEGRAL
BIOLÓGICA SEM GLÚTEN
BAUCK HOF**
400G



PÃO PARA DESPORTISTAS

A Pema, marca alemã com grande tradição no fabrico de pão, apresenta dois novos produtos especialmente formulados para desportistas. O pão proteico é ideal para consumir após a prática de exercício físico: tem um elevado teor em fibra e proteína e baixo teor em açúcares. Por sua vez, o pão de arroz não contém glúten e deve ser preferencialmente consumido antes da prática do exercício, sendo fonte de fibra e magnésio. O pão Pema para desportistas é um *snack* prático e delicioso, fácil de transportar para o ginásio ou para uma sessão de *jogging*.

**PÃO PARA DESPORTISTAS,
ARROZ/PROTEICO
PEMA**
40 G



O SUPLEMENTO
DOS SUPLEMENTOS

NÃO DEIXE QUE A SUA PELE DIGA TUDO SOBRE A SUA IDADE.

Experimente Solgar Ácido Hialurónico e dê à sua pele o que ela merece.



www.solgar.pt

Com o passar dos anos é natural que se comecem a manifestar no corpo os efeitos do envelhecimento. O ácido hialurónico é uma substância naturalmente presente no nosso organismo e está envolvido no suporte das células, ajudando a manter a textura e a elasticidade. Por outro lado, o colagénio é das proteínas mais abundantes no nosso corpo e é responsável pela tonicidade da pele. O ácido hialurónico da Solgar é constituído por três substâncias ativas – ácido hialurónico, colagénio e vitamina C – que ajudam a proteger as células das oxidações indesejadas e contribui para a normal formação do colagénio. Tome Solgar Ácido Hialurónico e dê à sua pele o que ela merece.

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

À venda em lojas
de produtos naturais,
farmácias e lojas Celeiro.

Distribuído por:
dietimport
importação e distribuição

Rua 1º Dezembro, nº 45 - 3º dto, 1249-057 LISBOA

Tel: 21 030 60 00 Fax: 21 030 60 12

apoioaocliente@dietimport.pt



O SUPLEMENTO
DOS SUPLEMENTOS

ESTE VAI SER O SEU ÚNICO COMPLEXO NESTE VERÃO.

Tome o Complexo Termogénico da Solgar®
e passe o verão de bem com o seu corpo.



COM
SVETOL®
CONTEM CAFÉ VERDE



Prepare o seu corpo para o verão com o suplemento alimentar Solgar® Complexo Termogénico. A sua fórmula natural contém extrato de chá verde, extrato de grão de café verde svetol e crómio, que contribui para a manutenção dos níveis normais de glicose no sangue. Complexo Termogénico da Solgar é o seu aliado para passar o verão de bem com o seu corpo.

Modo de tomar: 2 cápsulas vegetais/dia, de preferência às refeições.

À venda em lojas
de produtos naturais,
farmácias e lojas Celeiro.

Distribuído por:
dietimport
THE HEALTHY WAY

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

www.solgar.pt