

nutrição

saúde e bem-estar

beleza

em foco

verão 2014

#34



dietmagazine

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

nutrição

Sumos com vida

Os sumos carregados de vitaminas ideais para o verão. Conheça as nossas sugestões.

Quizz alimentar

Teste os seus conhecimentos na matéria.

saúde e bem-estar

12 passos para o verão

Sugestões simples que o vão ajudar a ficar em forma para gozar o verão em pleno.

Probióticos

Aprenda tudo sobre a importância de ter uma microflora saudável.

Saúde oral

Mais sorrisos saudáveis sempre com gengivas sãs.

beleza

Óleos essenciais

Toda a riqueza dos óleos.

12 passos para o verão

Finalmente chegou o bom tempo e as férias estão aí. Siga os nossos passos e caminhe em direção à estação mais desejada do ano.



dietmagazine

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

editorial

Vá de férias com a sua Dietmagazine

Caro(a) Leitor(a),

Altura de calor, dias compridos e, para muitos, férias! A variedade de opções para os tempos livres no verão é infindável. Por isso, queremos que aproveite ao máximo esta estação, mas de forma saudável, tendo por isso preparado uma edição da Dietmagazine prática e útil que o acompanhará para todo o lado.

Sumos com vida, uma simples e nutritiva opção para quando passa mais tempo ao sol e menos tempo na cozinha, um divertido teste aos seus conhecimentos alimentares que poderá fazer na praia em família, ou os doze passos para um verão em forma são alguns dos temas que não vai querer deixar de ler nesta edição.

Aproveite os dias mais compridos,
Boa leitura!

Tiago Lobo do Vale

Tiago Lobo do Vale
Diretor da dietmagazine

dietimport

THE HEALTHY WAY



PROPRIEDADE: DIETIMPORT | DIRETOR: TIAGO LÔBO DO VALE | COORDENAÇÃO EDITORIAL:
SOFIA FONSECA E CATIA SILVA | DEPARTAMENTO TÉCNICO-CIENTÍFICO: RUTE HORTA,
SÓNIA SÁ, SALOMÉ BORREGANA, SARA MARTINS, RITA SILVA E CÉLIA TAVARES
MÉDICO: PEDRO LÔBO DO VALE | REVISÃO: LAURINDA BRANDÃO
DEPARTAMENTO DE PUBLICIDADE: SOFIA FONSECA | TELEFONE: 218 543 116

Plot.
CONTENT AGENCY

EDIÇÃO, DESIGN E PAGINAÇÃO:
PLOT - CONTENT AGENCY
IMPRESSÃO: LISGRÁFICA
TIRAGEM: 20.000 EXEMPLARES
DEPÓSITO LEGAL: 315490/10
PERIODICIDADE: TRIMESTRAL

3

Sumos com Vida



Os sumos vieram para ficar, simplesmente porque são frescos, práticos, sabem e podem fazer-lhe muito bem

nutrição

Sumos com vida

3

Nesta estação, os sumos vieram para ficar! Excelentes como uma opção de *snack* que se pretende variado, completo e equilibrado.

Teste os seus conhecimentos alimentares

6

Se pensa que sabe tudo sobre alimentos, desafiemo-lo a fazer este quiz. Boa sorte!

saúde e bem-estar

Probióticos

8

Sabe o que é a microflora? Descubra neste artigo a importância de ter uma microflora saudável.

12 passos para o verão

12

Finalmente chegou o bom tempo e as férias estão à porta. Siga os passos e caminhe na direção certa para estar em forma na estação mais desejada no ano.

Salvia officinalis

16

Conheça a erva milenar utilizada há centenas de anos para fins culinários e terapêuticos.

beleza

Cuidados cosméticos à base de óleos vegetais

17

Todos os óleos vegetais que não vai querer perder.

em foco

Novidades e destaques

18

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

18



Sumos com Vida

Os sumos vieram para ficar



SUMO GREEN

Uma opção para o seu pequeno-almoço. Sirva com gelo ou ao natural.

No liquidificador, misture:

1 saqueta Green Superfood Original
150 ml de bebida de soja natural bio Provamel
1 laranja biológica
25 g de granola Jordans

O verão pede tudo o que o resto do ano não permite, como mais tempo para estar ao sol e menos tempo no supermercado e na cozinha a preparar refeições muito elaboradas. Os sumos são a aposta certa, não só em dias de "limpeza" dos excessos alimentares, mas simplesmente porque são frescos, práticos, sabem e podem fazer-lhe muito bem.

Excelentes como uma opção para um dia alimentar que se pretende sobretudo variado, completo e equilibrado. Em todo o mundo aumenta a oferta de sumos com inspiração vegetariana e a vida dentro de um copo colorido com vegetais, frutas, cereais, frutos secos, especiarias e algas pode passar a fazer parte da sua rotina. Escolha-os biológicos e de acordo com a estação do ano. Com uma máquina própria para fazer sumos, ou um liquidificador, experimente todas as possibilidades de conjugação de ingredientes. Consuma os sumos, no máximo, até 1 h após a preparação, para que as suas propriedades nutricionais se mantenham o mais possível. Se optar por fazer quantidades maiores, pode conservá-los ao abrigo da luz, no frigorífico, no máximo durante 24 h.

30 INGREDIENTES PARA DESFRUTAR

Escolha um a um. Saiba tudo sobre os ingredientes que pode utilizar:

❶ **Limão** – fornece cerca de 26 kcal/100 g e tem um teor elevado em vitamina C, que contribui para o normal metabolismo produtor de energia. O seu sabor ácido confere frescura aos sumos que o incorporam.

❷ **Pimenta-de-caiena** – contribui para a redução de peso. Utilize-a em quantidades pequenas porque é suficiente para adicionar uma nota quente e picante ao seu sumo.

❸ **Chá verde** – deriva da planta *Camellia sinensis* e contém flavonoides, compostos químicos amplamente estudados, por exemplo, relativamente às suas propriedades anti-inflamatórias.

❹ **Espinafres e couve** – contém luteína, fitoquímico do grupo dos carotenoides com ação antioxidante e protetora da região macular da retina, ajudando na diminuição da deterioração da visão relacionada com a idade.

❺ **Espirulina** – microalga cultivada e consumida há milhares de anos pelos povos indígenas do México e África. Contém proteínas, sendo a sua relação em aminoácidos bastante equilibrada. Pode ser utilizada, por exemplo, como revitalizante geral, como suplemento alimentar na perda de peso e em caso de unhas fracas.

❻ **Erva de trigo** – erva germinada do grão de trigo, com um teor elevado de enzimas vegetais que promovem a digestão e beneficiam a perda de peso.

❼ **Maca** – a raiz de maca, originária do Peru, era consumida sob a forma de pó pelos guerreiros incas, que assim garantiam a sua resistência e força física. Tradicionalmente também tem sido utilizada para aumentar o desejo sexual, promover a fertilidade e melhorar a função imunitária.

❽ **Stevia** – as folhas da stevia (*Stevia rebaudiana*) contém compostos edulcorantes, os glucósidos diterpénicos. Destes fazem parte o esteviosido e o rebaudiosido A, que conferem à stevia um poder adoçante cerca de 300 vezes maior que a sacarose.

❾ **Cacau** – forte em antioxidantes e magnésio, confere proteção contra os radicais livres, fornece energia e promove a saúde muscular.

❿ **Coco** – os cocos frescos são uma fonte de eletrólitos. O seu sumo (água de coco) constitui uma alternativa mais saudável às bebidas para desportistas, produzidas pela indústria.

⓫ **Ananás** – fornece cerca de 44 kcal/100 g e é fonte de vitamina C.



Caso queira
adoçar um pouco
os seus sumos adicione
uma colher de café
de stevia.

12 Maçã – fornece cerca de 57 kcal/100 g e pectina, que consiste numa fibra solúvel a que se atribui a capacidade de induzir a saciedade.

13 Hortelã – ajuda a promover uma digestão saudável e torna o seu sumo agradavelmente fresco.

14 Mirtilos – fornecem cerca de 57 kcal/100 g e flavonoides e promovem a boa circulação do sangue, ajudando a diminuir a sensação de pernas pesadas.

15 Framboesas – fornecem cerca de 34 kcal/100 g, têm um alto teor em fibra e vitamina C e são fonte de ácido fólico.

16 Morangos – fornecem 29 kcal/100 g, têm um alto teor em vitamina C e são fonte de ácido fólico.

17 Granola – preparada com cereais (aveia, arroz, trigo, milho, centeio), adoçada com mel ou açúcar mascavado e com mistura de frutos secos (nozes, amêndoas, avelãs, passas, bagas) e sementes.

18 Pêssego – fruto de verão, fornece 38 kcal/100 g, vitamina A e carotenos.

19 Nozes – fornecem selénio e vitamina E, que contribuem para proteger as células contra as oxidações indesejáveis. Apresentam ainda uma proporção equilibrada de ácidos gordos ómega-3.

20 Gengibre – utilizado tradicionalmente na Ásia, tem um sabor picante e é muito benéfico porque contribui para o aumento da vitalidade, tem propriedades tónicas que contribuem para a resistência à fadiga e ajuda a promover a digestão.

21 Beterraba – com uma cor vermelha característica, tem um elevado teor em ácido fólico, que contribui para o processo de divisão celular.

22 Cenoura – fornece 34 kcal/100 g, é rica em carotenos e tem um alto teor em vitamina A, que contribui para a manutenção de uma pele e visão normais.

23 Agave – com forte poder adoçante, com mais frutose do que glicose, utilize-o para adoçar os seus sumos em substituição do açúcar (sacarose).

24 Banana – fornece 95 kcal/100 g, é fonte de fibra e de potássio, que contribui para a manutenção de uma pressão arterial normal. Enriquecerá o seu sumo, tornando-o naturalmente doce.

25 Melancia – fornece 24 kcal/100 g e carotenos, com cerca de 94% de água.

26 Manga – fornece 52 kcal/100 g, é fonte de fibra, vitamina C, ácido fólico e tem um alto teor em vitamina A.

27 Laranja – fornece 42 kcal/100 g, é fonte de ácido fólico e tem um alto teor em vitamina C.

28 Bebida de soja – com alto teor em proteína, o sumo fica mais nutritivo.

29 Salsa – fornece 14 kcal/100 g e tem um alto teor em vitamina A, vitamina C, ácido fólico e potássio. É fonte de cálcio.

30 Açafrão – conferindo cor e aroma à sua bebida, o açafrão ajuda a manter a pele saudável.



GREEN SUPERFOOD ORIGINAL AMAZING GRASS

8g/240g

Mistura em pó de plantas, bagas vermelhas e frutos, com erva trigo, espirulina, espinafres, framboesas, maca, açaí, cenoura, beterraba e ananás, entre outros. Prático e nutritivo.

AGAVE XAROPE PITEIRA BAULE VOLANTE

250 ml

Xarope de agave adoçado, contendo sobretudo frutose (90%). É muito solúvel e adequado para utilizar em receitas frias e quentes.



AÇAFRÃO (FILAM) BIO SONNENTOR

0,5g

Açafrão biológico, uma especiaria versátil na cozinha: desde pratos quentes a sobremesas ou bebidas, confere-lhes um toque almiscarado, picante e amargo.



BEBIDA SOJA NATURAL BIO SEM AÇÚCAR PROVAMEL

1l

À base de soja, biológica, uma bebida vegetal que deve ter sempre na despensa.



ÁGUA DE COCO BIO DR. ANTÓNIO MARTINS Natural/Chá Verde-Pêssego/Manga

330 ml

Água de coco biológica natural, aromatizada com chá verde-pêssego ou com manga: um leite de frescura.



SUPERBERRY GRANOLA JORDANS Bagas/ Frutos Secos

600g

Granola com bagas ou frutos secos. Sem aromatizantes, corantes ou conservantes artificiais.



CACAU MAGRO EM PÓ BIO EVERNAT

200g

Cacau magro biológico, apreciado a qualquer hora do dia, em sobremesas ou bebidas.



A RESPOSTA NATURAL

**CANSADA DE IR DE
FÉRIAS COM A
CELULITE ATRÁS?**

**EXPERIMENTE
CELLULIFT®**

EFICÁCIA COMPROVADA
Redução de
47% na celulite
Redução de 79% no
aparecimento
de celulite*



Um corpo sem celulite é o sonho de qualquer mulher. Mas a idade, os maus hábitos alimentares, o sedentarismo e os problemas de circulação podem levar a alterações da pele, deixando-a com o indesejável aspeto "casca de laranja". Para ajudar a combater este problema, experimente Cellulift®, um gel-creme com eficácia anti-celulítica e alisante comprovada. À base de ingredientes naturais como alga castanha, cafeína, castanha da índia, gilbardeira, hera e uma mistura tonificante de óleos essenciais, Cellulift® contribui para a eliminação da acumulação de gordura, favorece a circulação e estimula o sistema linfático, alisando a pele e reduzindo visivelmente a celulite.

* Após aplicação durante 8 semanas, 2 vezes por dia. Teste efetuado por um laboratório independente, em 20 mulheres com celulite.

Distribuído por:



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

Teste os seus conhecimentos alimentares

Se pensa que sabe tudo sobre os alimentos, as suas características e propriedades, ou se considera que faz sempre as melhores escolhas alimentares, que sabe identificar as gorduras escondidas e quais os alimentos mais calóricos e com mais açúcar, propomos-lhe que faça este quizz. Boa sorte!

1 Qual dos alimentos abaixo indicados contém mais quantidade de ferro?

- ☐ a) Um ovo
- ☐ b) 75 g de bife de vaca
- ☐ c) 100 g de espinafres
- ☐ d) 150 g de beterraba crua

2 Dos seguintes cereais, qual a opção sem glúten?

- ☐ a) Trigo espelta
- ☐ b) Cevada
- ☐ c) Quinoa
- ☐ d) Centeio

3 Qual dos alimentos é mais rico em ómega-3?

- ☐ a) Óleo de girassol
- ☐ b) Sementes de sésamo
- ☐ c) Salmão
- ☐ d) Sementes de chia

4 Qual dos seguintes alimentos contém mais vitamina C?

- ☐ a) Laranja
- ☐ b) Kiwi
- ☐ c) Acerola
- ☐ d) Framboesa

5 Considerando as doses de referência, um adulto médio necessita de cerca de 50 g de proteínas por dia. Qual das seguintes opções permite obter esta quantidade?

- ☐ a) 30 g de cereais integrais + 300 g de carne de peru + 200 ml de leite + 10 g de frutos secos
- ☐ b) 200 ml de bebida de soja + 150 g de peixe + 100 g de tofu + 50 g de leguminosas
- ☐ c) 250 ml de leite + 30 g de flocos de aveia + 50 g de peixe + 1 iogurte
- ☐ d) 220 ml de bebida de soja + 30 g de frutos secos + 30 g de flocos de aveia + 150 g de peixe + 100 g de leguminosas

6 Qual das seguintes opções fornece a dose diária recomendada de vitamina D?

- ☐ a) 1 copo de leite meio gordo (250 ml)
- ☐ b) 15 g de manteiga
- ☐ c) 2 ovos
- ☐ d) 30 g de sardinha

7 Considerando a quantidade de 1 colher de sopa, qual das seguintes opções contém mais calorias?

- ☐ a) Azeite
- ☐ b) Manteiga
- ☐ c) Farinha de trigo
- ☐ d) Açúcar

8 Qual dos alimentos abaixo indicados tem mais açúcar?

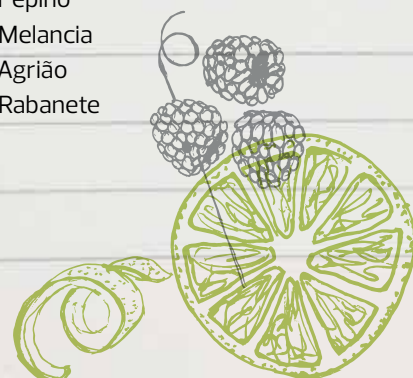
- ☐ a) 1 pastel de nata
- ☐ b) 1 copo de sumo natural de maçã
- ☐ c) 3 bolachas de baunilha
- ☐ d) 1 iogurte de aroma com açúcar + 30 g de cereais muesli

9 As fibras encontram-se em diversos tipos de alimentos. Considerando uma quantidade de 100 g, qual o alimento mais rico em fibra?

- ☐ a) Farinha de trigo integral
- ☐ b) Farinha de centeio integral
- ☐ c) Maçã com casca
- ☐ d) Grão-de-bico

10 Da lista de alimentos abaixo indicada, qual o que contém mais água na sua constituição?

- ☐ a) Pepino
- ☐ b) Melancia
- ☐ c) Agrião
- ☐ d) Rabanete



RESPOSTAS

1. c) 100 g de espinafres (2,4 mg de ferro)

Um ovo médio tem cerca de 1,2 mg, assim como 150 g de beterraba crua. A beterraba é muito rica em ácido fólico, contendo cerca de 109 µg por 100 g. A carne de vaca tem cerca de 1,05 mg de ferro para o valor indicado. Embora os espinafres sejam os mais ricos em ferro, por ser tratar de uma fonte vegetal, corresponde a uma forma mais dificilmente absorvida. Junte um alimento rico em vitamina C e aumente as suas probabilidades de absorção.

2. c) Quinoa

O glúten é uma proteína existente em determinados cereais como trigo, centeio, cevada, aveia, espelta ou bulgur. O glúten é responsável pela inflamação intestinal e consequente má absorção de nutrientes quando existe a doença celíaca. A quinoa é uma ótima alternativa aos cereais mencionados quando há doença celíaca ou intolerância ao glúten.

3. d) Sementes de chia

As sementes de chia faziam parte da alimentação dos Astecas e dos Maias. Têm características nutricionais muito interessantes, entre as quais a quantidade de ômega-3, fornecendo 6,5 g por 100 g. A quantidade normalmente utilizada é cerca de 12 g (1 colher de sobremesa), fornecendo neste caso 0,78 g. O salmão fornece 0,4 g, o óleo de girassol 0,39 g e as sementes de sésamo 0,16 g de ômega-3 por 100 g de alimento.

4. c) Acerola (por 100 g crua: 941,4 mg; polpa congelada: 623 mg de vitamina C)

Embora as restantes frutas (laranja, kiwi e framboesa) sejam excelentes fontes de vitamina C, contendo 57 mg, 72 mg e 30 mg, respetivamente, a acerola é muitíssimo mais rica. A vitamina C tem várias funções importantes, nomeadamente: contribui para o correto funcionamento do sistema imunitário, para a formação do colagénio e até mesmo para a absorção do ferro.

5. b) 200 ml de bebida de soja + 150 g de peixe + 100 g de tofu + 50 g de leguminosas

A proteína deve fazer parte da alimentação diária e corresponder a cerca de 15 a 20% do total das calorias diárias da dieta. A carne, peixe, ovos, laticínios, soja e derivados fornecem proteínas completas – contêm todos os aminoácidos essenciais. Também os cereais, leguminosas e frutos secos são fontes importantes de proteína, embora não completa. A opção b é a que mais se aproxima do valor de referência, fornecendo 53,4 g de proteína. A opção c fornece apenas metade das necessidades (cerca de 27 g de proteína) e as opções a (cerca de 160 g de proteína) e d (cerca de 65 g) fornecem mais quantidade do que a recomendada.

6. d) 30 g de sardinha (6 µg)

A vitamina D tem funções variadas no nosso organismo, nomeadamente ao nível do bom funcionamento do sistema imunitário, da correta absorção do cálcio e do fósforo e manutenção dos ossos. 30 g de sardinhas fornecem um pouco mais do que a dose diária recomendada (DDR) de vitamina D, que é 5 µg. Os restantes alimentos são também fonte de vitamina D: o leite fornece 0,13 µg, os ovos 1,8 µg e a manteiga 0,11 µg.

7. b) Manteiga (111 kcal)

Apesar de, por 100 g de produto, o azeite ser o alimento mais calórico (900 kcal), uma colher de sopa apenas pesa 10 g e fornece 90 kcal. Relativamente à manteiga, uma colher de sopa pesa mais (15 g), representando 111 kcal (739 kcal por 100 g). Uma colher de sopa de açúcar (10 g) fornece 39,1 kcal e uma colher de sopa de farinha (7 g), 24,7 kcal.

8. a) Pastel de nata

O pastel de nata aproximadamente cerca de 28 g de açúcar, o sumo 25 g, as bolachas 10 g e o iogurte com cereais 16 g. Não se esqueça que, apesar de saudável, a fruta tem muito açúcar. Consuma duas a três peças por dia.

9. d) Grão-de-bico (13,5 g de fibra/100 g)

Assim como as leguminosas, os cereais integrais são ricos em fibras. Por cada 100 g os alimentos mencionados fornecem 8,6 g, 11,7 g, 2,1 g e 13,5 g, respetivamente. Vários estudos demonstram a importância do consumo de fibras, essencialmente ao nível do funcionamento intestinal e até mesmo na manutenção dos níveis de colesterol normais, além de contribuir para um menor aumento da glicose sanguínea após refeições.

10. d) Rabanete (95,6 g de água por 100 g de alimento)

Todos os alimentos mencionados têm uma grande quantidade de água na sua constituição. De uma forma geral os legumes, verduras e a fruta são os alimentos mais ricos em água. Por ordem decrescente, temos: rabanete (95,6 g/100 g), pepino (95,1 g/100 g), melancia (93,6 g/100 g) e agrião (91,2 g/100 g).

RESULTADOS

Some 2 pontos por cada resposta certa e veja os seus resultados:

0 a 6 pontos

A nutrição não é o seu forte! Pode estar a fazer escolhas alimentares menos acertadas, o que pode prejudicar o seu bem-estar. Conhecer os alimentos e identificar onde pode ir buscar os nutrientes essenciais é muito importante. Leia mais sobre o assunto e assista a *workshops* sobre alimentação.

8 a 14 pontos

O seu conhecimento em nutrição é bom, no entanto pode melhorar! Para saber mais, leia com atenção os rótulos e artigos sobre nutrição.

16 a 20 pontos

Parabéns! Claramente os seus conhecimentos sobre o assunto são acima da média. Continue a investigar, a ler, para se manter atualizado. É bom saber, mas não se esqueça que o principal é aplicar os conhecimentos.

Fontes para os valores calóricos e quantidades de nutrientes: Tabela de Composição de Alimentos do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge; Agricultural Research Service United States Department of Agriculture; Tabela Brasileira de Composição de Alimentos



LEGUMINOSAS EM CONSERVA BIO BIONA
Feijão Branco/
Manteiga/Preto/Soja/
Vermelho Azuki/
Vermelho Molho
Picante/Grão-de-Bico
395 g/400 g

Leguminosas provenientes de agricultura biológica em lata, sem sal adicionado.



SEMENTES DE CHIA NATUREFOODS
90 g/70 g

Têm alto teor em fibra e em cálcio e são fonte de proteína. Podem ser consumidas simples, em iogurtes, saladas ou utilizadas para o fabrico de pão.



QUINOA BIOLÓGICA NATUREFOODS
500 g

Ideal para acompanhamento, em alternativa às massas, batatas e arroz, ou para utilização em saladas.



ÁGUA DE COCO BIO DR. ANTÓNIO MARTINS
Original/Banana/
Ananás-Acerola
500 ml

Bebida 100% vegetal e com ingredientes biológicos, sem a adição de açúcar, corantes nem conservantes.



ESPINAFRES ULTRACONGELADOS BIO BIOINSIDE
400 g

De origem biológica, práticos de usar em qualquer momento.

Probióticos

A importância de uma microflora saudável

Probióticos são bactérias/microrganismos vivos, os mesmos ou semelhantes aos naturalmente presentes no corpo humano. Normalmente, as bactérias associam-se a uma ação prejudicial para o organismo, porém muitas delas têm um papel coadjuvante do seu correto funcionamento e as localizadas no intestino têm especial relevância, pois está provado que é o local do corpo humano onde existe a mais complexa e diversificada comunidade de bactérias.

Benefícios

Sabe-se que são vários os fatores que podem contribuir para a perturbação de uma flora intestinal saudável, nomeadamente a toma de antibióticos, infeções, stresse, viagens ou períodos menos saudáveis a nível nutricional.

Uma solução eficaz para contrariar este desequilíbrio é, perante este tipo de situações, aumentar a microflora benéfica para

o organismo recorrendo a probióticos, de maneira a repor o equilíbrio.

A manutenção ou reposição de uma flora intestinal saudável tem mostrado resultados bastante promissores em vários aspetos da saúde humana e, provavelmente, o leque das potenciais vantagens dos probióticos será muito maior no futuro. Abaixo destacamos algumas das maiores evidências associadas à sua utilização.

Saúde gastrointestinal

Uma das utilizações mais conhecidas dos probióticos é em casos de diarreia, mas a suplementação com os mesmos tem sido investigada em relação a outras situações associadas ao trato gastrointestinal. Em condições como síndrome do cólon irritável e doença inflamatória do intestino, sabe-se que ajudam a melhorar os sintomas e qualidade de vida de quem delas sofre, ajudando na remissão de colite ulcerosa e na prevenção da recor-



rência de episódios da doença de Crohn. Em situações de diarreia do viajante também foi mostrado que a administração de probióticos por um período de quatro semanas antes e durante as viagens pode ser uma solução segura a nível preventivo.

Perturbações infantis

Em especial nos primeiros tempos de vida, a composição da flora intestinal influencia profundamente o desenvolvimento do revestimento da mucosa e a consequente resposta imunitária. Qualquer desequilíbrio nesta fase pode levar a sintomas digestivos como prisão de ventre, diarreia, inchaço, flatulência e cólicas nos bebés.

Resultados de estudos com a suplementação de probióticos em bebês nos primeiros meses de vida mostram verificar-se um menor período de choro, menos regurgitações por dia e melhoria da regularidade dos movimentos intestinais, com o acréscimo de que o bem-estar do bebê levará também ao bem-estar da mãe.

Atualmente já foram isoladas estirpes de bactérias benéficas que são cruciais para a manutenção de uma flora microbiana saudável no trato intestinal de bebês e crianças (*B. lactis*, *S. thermophilus*, *B. infantis*) e que poderão apresentar vantagens durante a toma de antibióticos, quer pela criança, quer pela mãe, durante a fase de amamentação, em caso de perturbações digestivas e até mesmo de alergias.

Produção intestinal de vitaminas

A flora intestinal está envolvida na produção de algumas vitaminas, entre as quais as do grupo B e K. As vitaminas do complexo B, essenciais para a produção de energia em qualquer célula do organismo, são mais rapidamente utilizadas em períodos de stresse e são solúveis em água, portanto as fontes alimentares das mesmas não permanecem no organismo por longos períodos.

Como o organismo não consegue sintetizar estas vitaminas por si só, a natureza providencia-nos uma forma eficaz de manter os níveis elevados das mesmas

através da produção contínua das vitaminas do complexo B pela flora intestinal benéfica.

Imunidade

Sabe-se que a flora microbiana influencia profundamente a função do intestino associado ao sistema imunitário. Uma mucosa gástrica saudável é uma barreira interna importante nas defesas do nosso organismo mas pode ser danificada de várias formas, como através da inflamação, toxinas, patogénios, sensibilidades alimentares, álcool, medicação e stresse. Deste modo, uma flora intestinal equilibrada e saudável é um ótimo mecanismo de proteção do organismo a vários níveis.

Desportistas

Sabe-se que treinos mais intensos e frequentes podem levar a um desequilíbrio a nível imunitário, ocorrendo uma maior suscetibilidade a infeções.

Verifica-se que nas alturas de maior esforço os atletas de alta competição apresentam uma predisposição para uma redução da imunidade e o aparecimento de alguns sintomas gastrointestinais. Estudos realizados com a suplementação de probióticos, nomeadamente com o género *Lactobacillus* spp., mostraram que este tipo de suplementação pode ser benéfica para reforçar o sistema imunitário, tanto em casos de sintomas gastrointestinais como até em infeções do trato respiratório.

Saúde urogenital

Tal como o trato intestinal, a vagina também tem o seu próprio ambiente a nível de microrganismos. A microflora vaginal pode ser alterada por inúmeros fatores, entre os quais os antibióticos, espermicidas e pílula anticoncepcional. A utilização de probióticos pode ajudar a reparar o equilíbrio da microflora e ser benéfica em afeções comuns como vaginose bacteriana, infeções fúngicas e do trato urinário. Juntamente com a ingestão de probióticos, muitas mulheres fazem ainda irrigações vaginais com iogurte natural, sem qualquer tipo aditivos, para a reposição de uma microflora benéfica.

Uma questão de estirpe?

Os probióticos mais utilizados são os lactobacilos (*Lactobacillus*) e as bifidobactérias (*Bifidobacterium*). Mas além destes dois grupos existem muitos tipos de bactérias específicas com benefícios para a saúde e, mais recentemente, a investigação tem mostrado que as vantagens da sua toma pode até variar consoante as estirpes utilizadas.

Sabe-se que os lactobacilos intervêm na melhoria da digestão da lactose, apresentando ainda potencial para inibir o crescimento de organismos patogénios.

Do *Bifidobacterium lactis* sabe-se que, com a idade, existe tendência para a sua presença no organismo diminuir e que, além de contribuir para a formação de um

GAMA BIOLÓGICA DE KEFIR EL CANTERO DE LETUR

A popularização do kefir na Europa deve-se provavelmente à longevidade dos habitantes do Cáucaso, que consomem este alimento desde a Antiguidade.

O kefir tem uma relação direta com o iogurte, a diferença está no tipo de fermentação que lhe dá origem e no seu sabor.



KEFIR CABRA BIO
420 g



KEFIR UP BEBIDA BIO
500 ml



KEFIR VACA BIO
2x125 g



KEFIR CABRA DESNATADO 0% MATÉRIA GORDA BIO
420 g



KEFIR VACA DESNATADO 0% MATÉRIA GORDA BIO
420 g

Na natureza os probióticos encontram-se em produtos fermentados, como o iogurte, kefir, tempeh, miso, chucrute e pickles (fermentados), e são consumidos há muitos anos por vários povos



ambiente intestinal saudável, ainda produz várias vitaminas do grupo B e inter-vém na formação das fezes.

Quanto a *Lactobacillus paracasei*, tem sido demonstrado ser bem tolerado em caso de alterações intestinais, como diarreia ou obstipação, e *L. rhamnosus* tem revelado bons resultados no tratamento e prevenção de eczema atópico.

Um futuro promissor

As aplicações dos probióticos não parecem parar por aqui. Desde que mostraram que podem influenciar positivamente o equilíbrio da flora microbiana, o sistema imunitário e a função da barreira intestinal, existe um raciocínio teórico para a sua aplicação em doenças autoimunes.

Os probióticos têm igualmente utilizações promissoras em casos de infeções respiratórias nas crianças, cárie dentária, patogénios nasais, níveis de colesterol elevados, obesidade, gastroenterites causadas por bactérias *Clostridium difficile* e terapia com antibióticos, mas prevê-se que no futuro este potencial seja ainda maior.

A escolha certa

Na natureza os probióticos encontram-se em produtos fermentados, como o iogurte, kefir, tempeh, miso, chucrute e pickles (fermentados), e são consumidos há muitos anos por vários povos. O ideal seria que a sua ingestão fosse através destes alimentos, no entanto sabemos que nem todas as pessoas os ingerem da mesma forma ou com tanta frequência quanto o necessário.

Como alternativa, já foram isoladas inúmeras estirpes a partir destes alimentos, especialmente lactobacilos, de forma a que a suplementação com os mesmos possa ser efetuada.

Os suplementos probióticos, como são preparados em ambiente controlado, têm ainda a vantagem de ser estandardizados, o que assegura a sua qualidade e dosagem específica. Trata-se ainda de uma forma de consumo mais rápida e mais fácil para o consumidor final.

O encapsulamento de bactérias benéficas vivas tem ainda a vantagem de os produtos serem mais estáveis, geralmente não

necessitando de ser mantidos no frigorífico, e ainda de garantir que sobrevivam ao ambiente ácido do estômago, conseguindo atingir o intestino delgado com viabilidade.

Sabe-se ainda que um probiótico de multiestirpes pode ser mais vantajoso, pois tem mais benefícios e consegue atuar em mais áreas do trato gastrointestinal, além de se ser benéfico para uma maior gama de desordens digestivas.

Não esquecer dos prebióticos

Prebióticos são substâncias não digeríveis que estimulam o crescimento e/ou atividade potencial dos probióticos. Normalmente são compostos produzidos pelas plantas, como a inulina e frutoligosacáridos, e também são considerados fibras.

Embora não sejam digeridos, os prebióticos ajudam a manter a flora intestinal benéfica ativa, a melhorar processos digestivos e a equilibrar a assimilação de nutrientes. Destacam-se aqui as frutas e verduras, razão pela qual nunca deverá ser descurada uma alimentação variada e equilibrada.



IOGURTE BIO BIO+
Baunilha/Limão/
Mirtilo/Morango/
Muesli/Pera-Figo/
Pêssego-Alperce

150 g

Uma gama variada com o sabor original do iogurte.



IOGURTE BIO
LÍQUIDO BIO+
Laranja-Manga/
Nectarina

330 ml

Prático e saboroso, ideal para pausas a meio do dia.



IOGURTE BIO
BIO+
Banana-Muesli/
Banana

400 g

Iogurte biológico em tamanho familiar.



BENEFLORA
ORIGINAL EM PÓ
ORTIS

100 g

Programa para 10 dias. Com 6 fermentos lácteos e rico em fibras.



ABC
DOPHILUS
EM PÓ
PARA
CRIANÇAS
SOLGAR

49 g



ADVANCED
MULTI
BILLION
DOPHILUS
SOLGAR

60/120 cápsulas
vegetais

DANIVAL®

Cuisinier **Bio** depuis 20 ans

Agricultura apaixonada !



A cozinha
da DANIVAL



Obrigada aos nossos agricultores bioparceiros

É no sudoeste de França que as abóboras, ervilhas, amêndoas ou morangos biológicos, entre outros, produzidos pelos nossos 35 agricultores bioparceiros, são recolhidos e utilizados pela Danival. A nossa única exceção é o cacau ou açúcar de cana, já que privilegiamos ingredientes provenientes de comércio justo. Depois, os nossos cozinheiros usam-nos em receitas caseiras, nutritivas e saborosas, pois todas as nossas matérias-primas são rigorosamente selecionadas e transformadas no máximo da sua frescura. Em casa ou em movimento, a Danival proporciona-lhe nos demais momentos do seu dia o prazer de uma alimentação variada, tanto saborosa como solidária !

À venda em lojas de produtos naturais e lojas Celeiro.

Distribuído por:

dietimport 
THE HEALTHY WAY

Rua 1 Dezembro, 45 – 3º dto.
1249-057 Lisboa
Tel. : 210306000
Fax : 210306012
e-mail: apoioaocliente@dietimport.pt
site : www.dietimport.pt



12 passos para o verão

Finalmente chegou o bom tempo e as férias estão aí. Mas será que está realmente preparado/a para passar os dias na praia? Para aproveitar as noites quentes e fazer grandes patuscadas com os amigos? Siga os nossos passos e aproveite a estação mais desejada do ano.

1 **Fora com as toxinas!**

As férias estão à porta e aqueles quilos a mais teimam em não desaparecer. Somos apologistas de uma perda de peso gradual que assenta na mudança do estilo de vida. Mas a verdade é que qualquer altura é boa para começar. Antes de iniciar qualquer dieta é importante fazer uma desintoxicação para eliminar toxinas, promover a saúde e conferir vitalidade. Existem várias opções: beba bastante água e infusões ou chá; consuma mais fibra através de cereais e vegetais; experimente sumos naturais de fruta, vegetais e germinados; complemente com suplementos à base de plantas depurativas que ajudam a eliminar as toxinas, como a bétula, o chá verde, a alcachofra, o dente-de-leão e o cardo-mariano, entre outras.

2 **Alimentos com conta, peso e medida**

Não existem milagres quando se trata de perder peso e pode ter de alterar alguns hábitos alimentares. Lembre-se que uma alimentação saudável deve ser completa, equilibrada e variada. E ao contrário do que se pensa, no verão é fácil fazer uma alimentação saudável pois há bastante oferta: bebidas refrescantes (água, sumos de frutas ou chá gelado), peixes grelhados, saladas, vegetais frescos, sopas frias, fruta da época...

3 **Dê um empurrão à sua dieta**

Para complementar a dieta, existem ajudas a considerar. Salientamos o café verde, que tem sido alvo de vários estudos devido ao seu teor em ácidos clorogénicos. Estes compostos têm demonstrado contribuir para a redução da glicose pós-prandial e a absorção da mesma pelo intestino, com efeito na redução da acumulação de gordura corporal.



O glucomanano é um polissacarídeo extraído das raízes da planta *amorphophallus konjac*



4 Uma ajuda saciante
Quando o problema reside em saciar o apetite, o glucomanano (konjac) pode ser uma opção. Quando entra em contacto com a água, esta fibra hidrossolúvel de elevado peso molecular forma um gel de elevada viscosidade, responsável pela propriedade de promover a saciedade, e também facilita o trânsito intestinal. Há, assim, uma relação de causa-efeito entre o consumo do glucomanano e a redução do peso corporal no contexto de uma dieta com restrição calórica.

5 Mexa-se!
A perda de peso é mais eficaz quando acompanhada de exercício físico. E como o tempo bom convida a atividades ao ar livre, já não tem desculpas... Quer seja andar a pé no campo ou à beira-mar, de bicicleta, correr, nadar ou ir ao ginásio, o exercício é sempre salutar e faz parte de um estilo de vida saudável. Um bom hábito a manter durante todo o ano.

6 Cuidado com o sol
A exposição solar excessiva pode aumentar o risco de cancro da pele. Um protetor solar adequado ao tipo de pele, aplicado várias vezes ao dia, mesmo que não vá para a praia, é imprescindível. Evite o sol nas horas de mais calor (das 12h às 16h). Prepare a pele com suplementos antioxidantes como o betacaroteno, que também ajuda a prolongar o bronzeado.

7 Hidratação extra
O sol, o vento, a água salgada e o cloro das piscinas secam e desidratam a pele e o cabelo. Após a exposição solar, hidrate a pele com aloe vera ou óleo vegetal de cenoura. Pode acrescentar óleo de amêndoas doces à sua loção corporal diária para uma hidratação extra. Para manter o cabelo hidratado e sedoso experimente óleo de argão – devolve brilho, suavidade e revitaliza, mas não deixa o cabelo com um aspeto gorduroso.



**METHODDRAINE
DEPURATIVO
EXPRESS BIO
ROMÃ ORTIS**

7x15 ml

Ajuda a eliminar toxinas e a drenar o seu organismo durante 7 dias.



**THERMOGENIC
COMPLEX
SOLGAR**

60 cápsulas vegetais

Com oito substâncias ativas – Svetol® (café verde), colina, metionina, inositol, chá verde, Bioperine®, calena e crómio – teor de cafeína <2%.



**KONJAC FIBRA
500 MG
HEALTH SPARK**

60 cápsulas

6 cápsulas fornecem 3000 mg (3g) de glucomanano (fibra de konjac).



**GAMA DE PROTETORES
SOLARES SUN
JASON**

Uma gama completa de protetores solares que oferece índices de proteção de 20 a 45, com proteção UV sem parabenos e resistente à água.



Depois de refeições pesadas utilize plantas para recuperar o seu bem-estar mais rapidamente.



8 Pernas leves

Se tem tendência para pernas pesadas, este problema tende a agravar-se com o calor. Pode ser útil a toma de suplementos e a utilização de um creme ou gel com extratos de plantas, nomeadamente castanheiro-da-índia, hamamélia, gilbardeira e videira, entre outros, que favoreça a correta circulação venosa.



Pode usar o óleo essencial de alfazema como repelente

9 Acabe com o jet lag

Quando viaja para locais com fusos horários diferentes pode ressentir-se e experienciar sintomas como insónia, fadiga e irritabilidade. A melatonina é uma substância que tem apresentado bons resultados na promoção de um sono repousante e reparador, ao mesmo tempo que contribui para a redução do stresse.

10 Mantenha melgas e mosquitos afastados

Pode usar repelente ou optar por soluções mais naturais à base de plantas. Experimente, por exemplo, o óleo essencial de alfazema. Para aliviar o desconforto das picadas, o óleo essencial de melaleuca também pode ajudar porque tem propriedades antissépticas, reparadoras e regeneradoras.

11 Problemas intestinais

Em algumas pessoas, a mudança de ambiente e de hábitos alimentares pode causar prisão de ventre. Nestes casos recomenda-se o acréscimo de fibras — aveia, psílio, figos, etc. Por outro lado, muitas pessoas são afetadas pela "diarreia do viajante" devido à ingestão de água ou alimentos contaminados. Em caso de dúvida, opte apenas por água engarrafada. Antes de viajar reforce a flora intestinal com probióticos.

12 Ajuda digestiva

Após uma refeição mais pesada e com alguns abusos, algumas plantas podem ser uma ajuda preciosa para recuperar mais rapidamente: dente-de-leão, alcachofra ou cardo-mariano, entre outras.



TONIVEN GEL BIO ORTIS

100 ml

Gel de massagem biológico para pernas para um efeito refrescante imediato. À base de plantas e óleos essenciais. Sem parabenos, corantes, perfume ou fenoxietanol.



SERUM DE TRATAMENTO CAPILAR ARGÃO DR. ORGANIC

100 ml

Com óleo de argão, este tratamento intenso mas ao mesmo tempo leve é absorvido instantaneamente pelo cabelo, deixando-o protegido, sedoso e brilhante.



METHODDRAINE DETOX FÍGADO ORTIS

60 comprimidos

Devido à ação sinérgica de plantas como o dente-de-leão, alcachofra e cardo-mariano, ajuda a manter o bom funcionamento do fígado e da vesícula.



MELATONINA PLUS SOLGAR

30 cápsulas vegetais

Com 1,9 mg de melatonina e L-teanina (aminoácido).



GAMA FRUTOS E FIBRAS ORTIS

Para a prisão de ventre, à base de ruibarbo, tamarindo e figo, entre outros ingredientes naturais.

Rebuçados de ervas Suíças sem açúcar



REBUÇADOS DE ERVAS SUÍÇAS - LIMÃO-MELISSA

Ingredientes: Isomalte, acidificante (ácido cítrico), vitamina C, extrato (0,3 %) de melissa e da mistura de ervas Ricola, aroma natural de citrinos, edulcorantes (aspartame, acesulfame-K), aroma natural de menta, mentol, corante (beta-caroteno).

Sem açúcares. Com edulcorantes. Amostra grátis. Conservar em local seco e fresco. Consumir de preferência antes do lote nº: ver data impressa. Contém uma fonte de fenilalanina. O seu consumo excessivo pode ter efeitos laxativos.

Com uma combinação exclusiva de ervas suíças, os rebuçados Ricola têm um efeito suavizante e um sabor verdadeiramente inesquecível.

Ricola®

SABOROSOS, SUAVIZANTES E REFRESCANTES.

Naturalmente bons

Distribuído por:

dietimport 
THE HEALTHY WAY

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

O extrato de folha de salva pode ser coadjuvante:

- ♥ Na diminuição e alívio da sudorese e dos afrontamentos associados à menopausa.
- ♥ Na melhoria dos sintomas associados à menopausa (humor, *performance* cognitiva).
- ♥ Na proteção antioxidante.

Precauções

A salva pode ajudar na diminuição da glicemia. Em caso de diabetes ou hipertensão, deve monitorizar os seus valores. Em caso de toma de medicamentos para o sistema nervoso central, consulte o seu médico.

Salvia

officinalis

(também conhecida como salva)

A salva (*Salvia officinalis*) é uma pequena planta perene originária da região mediterrânica oriental

A salva é uma erva utilizada há centenas de anos para fins culinários e terapêuticos ou como planta ornamental. As partes desta planta que se usam são: folhas, partes aéreas floridas e óleo essencial. Os constituintes fundamentais presentes na salva são essencialmente os ácidos orgânicos, polifenóis, terpenos, óleos essenciais (voláteis), isoflavonas, flavonoides e

constituintes amargos. Os constituintes ativos mais fortes da salva encontram-se no seu óleo essencial, que contém eucaliptol, borneol e tujona. São atribuídas propriedades antioxidantes aos constituintes dos óleos essenciais e ao ácido carnósico e rosmarínico. O óleo essencial confere à salva uma ação antimicrobiana e antissudorífera. Os flavonoides e ácidos fenólicos reforçam a ação antissética.

A salva contém fitoestrogénios (isoflavonas) com ação estrogénica. Através destes constituintes estão associados efeitos favoráveis sobre os lípidos sanguíneos, assim como a diminuição dos afrontamentos. Externamente, devido à presença de taninos (polifenóis de origem vegetal), são

descritas propriedades adstringentes e anti-inflamatórias.

A folha de salva (*Salvia officinalis*) está associada à diminuição da sudorese e dos afrontamentos, contribuindo assim para o conforto na menopausa e nos sintomas de hiperidrose.

Resultados de um estudo de 2002 sobre hiperidrose (suor excessivo) mostraram que a salva reduz estes sintomas e tem uma ação antissudorífera (em casos localizados ou gerais). Curiosamente, a salva tem sido tradicionalmente muito usada no alívio da sudorese associada à menopausa. Nesta fase, a sua associação com a alfafa mostrou efeitos positivos na diminuição de suores e afrontamentos.

Cuidados cosméticos à base de Óleos vegetais

Tudo sobre os óleos vegetais mais usados em cosmética.

Os óleos vegetais são extraídos das sementes, frutos, flores ou outras partes de alguns vegetais e constituem uma forma de usufruirmos das propriedades benéficas das plantas para cuidar da pele e estão na base de inúmeros cosméticos, como sabonetes, cremes e maquiagem e, são imprescindíveis para massagens.

Abacate – *Persea gratissima*

Este óleo é ideal para a pele muito seca devido ao seu elevado teor em insaponificáveis e vitaminas. Ajuda a proteger das agressões climáticas, atenua as rugas e é ótimo para aplicar nas pontas do cabelo espigadas.

Amêndoas doces – *Prunus amygdalus*

O óleo de amêndoas doces é particularmente recomendado para a pele sensível. Devido à sua riqueza em ácidos gordos essenciais (ômega-6), nutre, protege e repara a pele muito seca.

Argão – *Argania spinosa*

Extraído dos frutos de uma árvore marroquina, este óleo deve a sua fama ao facto de ser utilizado pelas mulheres berberes para protegerem a pele e os cabelos das condições adversas do deserto onde vivem.

Coco – *Cocos nucifera*

Sólido à temperatura ambiente (só liquida acima dos 20° C-25° C), o óleo de coco é muito suavizante e nutritivo para a pele. Também é usado nos cuidados capilares, por exemplo como máscara para o cabelo seco.

Borragem – *Borago officinalis*

O óleo extraído das sementes da borragem é excelente para a pele com irritações devido ao seu elevado teor de ácido gama-linolênico (GLA).

Grainha de uva – *Vitis vinifera*

É absorvido rapidamente e nutre em profundidade devido às suas propriedades emolientes e regeneradoras. Pode ser aplicado puro no rosto para combater os radicais livres e o envelhecimento precoce.

Rosa mosqueta – *Rosa rubiginosa*

É muito nutritivo devido ao seu teor em ácido linoleico, sendo indicado para a pele seca. É um dos cosméticos mais utilizados na regeneração de imperfeições, como manchas de velhice ou de gravidez, e para atenuar cicatrizes e estrias.

Jojoba – *Simmondsia chinensis*

Ajuda a melhorar o aspeto da pele oleosa e, ao mesmo tempo, da pele seca devido à sua ação equilibrante, pois tem uma composição semelhante à da gordura da pele.

Hipericão – *Hypericum perforatum*

Indicado para pele sensível, em especial em caso de irritação ou vermelhidão. Pode ser utilizado após exposição solar excessiva e para aliviar as picadas de insetos.

Cenoura – *Daucus carota*

Rico em provitamina A este óleo prepara a pele para o sol e favorece o bronzeado. Após a exposição solar é suavizante e hidratante.

Onagra – *Oenothera biennis*

Rico em ácidos gordos essenciais é aconselhado para a pele madura e fatigada, como cuidado antirrugas e é também eficaz na beleza do cabelo e unhas.

Calêndula – *Calendula officinalis*

Reforça a proteção natural da pele frágil, gretada e com vermelhidão, aliviando a irritação e comichão.

Nozes de macadâmia – *Macadamia ternifolia*

É facilmente absorvido pela pele e muito usado em massagem, para ativar a microcirculação. Nutre o cabelo e ajuda a controlar o volume do cabelo encrespado.



KOKOSOL ÓLEO DE COCO BIO VITAQUELL

200 g / 400 g
Óleo de coco virgem biológico, não refinado, de primeira pressão a frio.

ÓLEO 100% PURO DE ARGÃO BIO DR. ORGANIC

50 ml
Óleo versátil para o cabelo, pele, unhas e lábios, proporciona um cuidado reparador e hidratante.

ÓLEOS BIOLÓGICOS HAUT SÉGALA

50 ml
Óleos vegetais obtidos da primeira pressão a frio das sementes, flores ou frutos cuidadosamente selecionados. Devido a este procedimento, estes óleos de cuidado corporal biológicos disponibilizam todos os princípios ativos naturalmente presentes nas plantas. Sem conservantes ou perfumes adicionados; não testados em animais.

em foco

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



PROVAMEL: NOVA IMAGEM O MESMO SABOR DE SEMPRE

A marca Provamel continua a inovar, não só com o desenvolvimento da sua gama de produtos mas agora também com uma nova imagem a condizer. A forma da embalagem é agora mais prática e fácil de servir graças à sua tampa com rosca no topo. E o conteúdo? Não se preocupe, não alterámos a sua qualidade. Os produtos Provamel continuam tão bons e saborosos como antes.



GAMA NATRACARE

Gama de tampões e pensos higiénicos feitos a partir de algodão biológico, sem plásticos, clo-ro, aditivos ou perfumes. Perfeitamente adequados à higiene íntima feminina

ALGODÃO BIOLÓGICO

A Douce Nature compromete-se com um desenvolvimento duradouro da cultura de algodão de agricultura biológica e do comércio justo. Experimente a gama Douce Nature constituída por algodão hidrófilo, cotonetes, discos e toalhetas desmaquilhantes.



**ALGODÃO BIOLÓGICO
DOUCE NATURE
100 g**



CLA FÓRMULA MULTIPOWER

O CLA Tonalin® é uma fórmula patenteada que contém os dois isómeros de CLA: cis-9, trans-11 e trans-10, cis-12. Utilizado com o objetivo de promover o aumento da utilização de gordura pelo organismo.

**CLA MULTIPOWER
90 cápsulas**



O SNACK IDEAL PARA LEVAR CONSIGO ESTE VERÃO

As barras de frutos Lubs estão disponíveis em vários deliciosos sabores: bagas vermelhas, góji e acerola; guaraná, chocolate e coco; spirulina e limão e noz com ómega-3 sem glúten. São deliciosas e adequadas a vegans.

**BARRAS LUBS
40 g**



DERMASOL

Dermalol da Bional contém uma seleção única de antioxidantes que ajudam a proteger a pele contra os radicais livres e, simultaneamente,

fornece ingredientes ativos, que contribuem para hidratação e nutrição da pele. O seu aliado neste verão.

**DERMASOL BIONAL
30 cápsulas**



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®
CONTÉM 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 Celcira.

Distribuído por:
dietimport
TRADING LTD

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

www.solgar.pt

FORNECEDOR OFICIAL DA ALEGRIA DE MILHÕES DE ADEPTOS.

É PARA PODERMOS OFERECER OS PRODUTOS MAIS ADEQUADOS ÀS NECESSIDADES DE NUTRIÇÃO DOS VERDADEIROS DESPORTISTAS QUE TRABALHAMOS HÁ MAIS DE 30 ANOS. É PARA OS AJUDARMOS A ALCANÇAR RESULTADOS CADA VEZ MELHORES QUE CONTINUAMOS A APOSTAR NA INOVAÇÃO TODOS OS DIAS. E É PELA ALEGRIA DE MILHÕES DE ADEPTOS, QUE APOIAMOS E FORNECEMOS O CAMPEÃO SPORT LISBOA E BENFICA, A ESTE GRANDE CLUBE E A TODOS OS QUE ACREDITAM NELE TANTO QUANTO NÓS, MUITOS PARABÉNS PELAS SUAS CONQUISTAS.



A nutrição desportiva correta é primordial em todas as áreas desportivas, tanto em desportos de equipa como em desportos individuais. Na Multipower encontramos um parceiro que nos permite oferecer aos nossos desportistas os complementos ideais para desportos de resistência ou de força. A sua excelência na qualidade e a ampla gama de produtos satisfazem em pleno as necessidades do nosso clube. Toda a confiança que temos na marca passa por termos provados e testados os produtos e conhecermos as suas composições e certificados.

À venda em lojas de produtos naturais e lojas Celeiro.

MULTIPOWER®
SPORTSFOOD