

nutrição

saúde e bem-estar

beleza

em foco

verão 2015

#38

nutrição

SOS Verão

Saiba como
ficar em forma
em pouco tempo

Alimentação durante a gravidez

Como pode controlar
o aumento do peso
e a má disposição

saúde e bem-estar

6 dicas para cuidar da pele

Segredos para um
bronzeado em segurança

Proteja-se do sol

Viva a época banhar em
pleno e evite os perigos

Corpo tonificado

Conheça os suplementos
que fortalecem
os seus músculos

beleza

Cuide do seu corpo no verão

Descubra os cosméticos
que podem ajudar



dietmagazine

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



Verão

em forma

Prepare o corpo e a mente
e desfrute desta estação



dietmagazine

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

editorial

Faça a mala com a sua Dietmagazine e... boas férias!

Nesta edição de verão da sua *Dietmagazine* poderá encontrar dicas e sugestões frescas para os dias mais quentes.

Inspirámo-nos nas altas temperaturas para lhe dar a conhecer alguns cuidados essenciais que deve ter nesta estação. Saiba mais sobre o cancro da pele, os sinais de alerta e todos os cuidados que deve ter para se proteger, e descubra quais os cuidados de beleza a adotar nesta altura do ano.

Esta altura é também propícia a mais cuidados com a alimentação, e por isso damos-lhe sugestões SOS para um corpo tonificado e em forma.

Ainda na área da alimentação, damos especial destaque ao que deve ser consumido durante a gravidez e como, com a ajuda de alguns alimentos, pode controlar o aumento do peso e a má disposição.

Aproveite o bom tempo ao máximo e leve a sua *Dietmagazine* consigo.

Boas leituras e boas férias.

Tiago Lobo do Vale

Tiago Lobo do Vale
Diretor da dietmagazine

dietimport

THE HEALTHY WAY



PROPRIEDADE: SUPERMERCADO ROCHA S.A. | DIRETOR: TIAGO LÓBO DO VALE | COORDENAÇÃO EDITORIAL: SOFIA FONSECA E CÁTIA SILVA | DEPARTAMENTO TÉCNICO-CIENTÍFICO: CELIA TAVARES, MAFALDA SOUSA, SALOMÉ BORREGANA, SARA MARTINS, SÓNIA SÁ E RITA SILVA | MÉDICO: PEDRO LÓBO DO VALE | REVISÃO: LAURINDA BRANDÃO | DEPARTAMENTO DE PUBLICIDADE: SOFIA FONSECA
REGISTO NA ERC: N.º 124974 | NIPC: 502365110 | EDITOR: DIETIMPORT, S.A. | SEDE DA REDAÇÃO: RUA DR. COSTA SACADURA LT 4, 1800-176 LISBOA | TELEFONE: 218 543 116

Plot.
CONTENT AGENCY

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

Corpo tonificado



12

nutrição

SOS verão

3 Saiba como ficar em forma em pouco tempo.

Alimentação durante a gravidez

6 O aumento de peso e os enjoos podem estar ligados ao regime alimentar.

saúde e bem-estar

6 dicas para cuidar da pele

8 Segredos para um bronzado em segurança.

Cancro da pele

9 Esteja atento aos perigos que o sol traz e proteja-se.

Corpo tonificado

12 Exercícios, alimentação e suplementos para o corpo.

beleza

Cuide do seu corpo no verão

14 Descubra os cosméticos que podem ajudar.

em foco

Novidades e destaques

18 Novos produtos e notícias fresquinhos especialmente para si.

SOS

verão

O que deve comer e evitar para estar em forma rapidamente? O segredo está em consumir menos calorias e gastar mais energia. Desta forma, terá um corpo ativo, saudável e pronto a celebrar os dias mais quentes.

Sabia que a
desintoxicação
potencia a perda
de peso?



**METHODDRAINE DETOXINE
FRAMBOESA-ARANDO BIO
250 ml**
**METHODDRAINE DEPURATIVO
EXPRESS ROMÃ BIO**
7 ampolas Ortis
Depurativos à base de ingredientes
provenientes de agricultura biológica.



**TONALIN® CLA 1300 MG
SOLGAR**
60 cápsulas moles
O ácido linoleico conjugado (CLA),
presente neste suplemento, é a
fórmula patenteada Tonalin CLA.



**GREENSUPERFOOD
ORIGINAL AMAZING
GRASS**
240 g
Legumes preparados e reduzidos
a pó. Pode adicionar a batidos,
sopas ou iogurtes.



**GRANOSSON
FARELO TRIGO BIO
FAVRICHON**
250 g
Deixe-se surpreender por
este farelo de trigo com alto
teor em fibra.

O outono e o inverno, com dias mais curtos e frios, favorecem o aumento de peso pois levam-nos a consumir refeições quentes, pesadas e em maior quantidade. Se é saudável e pretende perder uns quilos rapidamente, veja as nossas sugestões:

Exercício físico

Para perder peso é necessário ingerir menos calorias do que as que gasta. Há, por isso, dois aspetos a corrigir: a alimentação e a atividade física. Faça exercício diariamente, acorde mais cedo e vá caminhar ou correr, ao ginásio ou simplesmente movimente-se mais no seu dia-a-dia.

Desintoxicação

A desintoxicação é um processo importante porque potencia a perda de peso e permite que o nosso corpo elimine as toxinas de uma forma mais efetiva. Os erros que se cometem em termos de maus hábitos e alimentação refletem-se na acumulação destes compostos. Uma alimentação rica em produtos de origem animal, processados e ricos em gorduras trans e saturadas, assim como o açúcar, sobrecarregam e debilitam o organismo.

O que deve reduzir ou eliminar?

Deve eliminar o álcool e o tabaco e reduzir a ingestão de alimentos de origem animal, açúcar e sal.

O que deve consumir?

Evite o sal e tempere as suas refeições com ervas aromáticas como orégãos, salsa, coentros, alecrim, louro ou hortelã. Consuma legumes e fruta biológicos. Os suplementos à base de bétula e dente-de-leão promovem o processo de desintoxicação do organismo. A erva de trigo tem um potencial antioxidante que permite proteger as células do organismo contra o "ataque" dos radicais livres. Poderá consumi-la logo ao pequeno-almoço misturada com fruta, sementes ou cereais, sob a forma de *smoothie* ou batido.

Misture erva de trigo com fruta variada e beba um saboroso batido antioxidante ao pequeno-almoço.



Funcionamento do intestino

A saúde e o funcionamento do intestino são muito importantes: este é responsável pela absorção dos nutrientes e pela eliminação dos restos do processo digestivo e de toxinas.

Quando há prisão de ventre o volume abdominal é maior, os restos do processo digestivo acumulam-se e formam-se mais gases, provocando desconforto e mal-estar. Assim, um bom funcionamento do intestino auxilia no processo de emagrecimento.

A abordagem nutricional passa por beber muitos líquidos (1,5 a 2 litros de água por dia), consumir fibra diariamente e em quantidade (mínimo de 25 g por dia) e a reposição, caso necessário, de probióticos – bactérias benéficas que colonizam os intestinos e beneficiam a saúde intestinal.

Para um melhor funcionamento dos intestinos sugerimos:

(ao pequeno-almoço ou lanche)

1 Copo de sumo de ameixa preta

1 Colher de sopa de sementes de linhaça

1 Colher de sopa de farelo de trigo biológico

1 Colher de sopa de psílio

Alimentação

Para uma perda de peso rápida, siga uma dieta restritiva em termos calóricos (cerca de 1200 a 1500 kcal diárias) e as seguintes indicações que evitam o excesso de apetite e otimizam a perda de gordura.

Indicações:

♥ Inclua em todas as refeições alimentos proteicos que, em termos de macronutrientes, conferem maior saciedade, como: peixe, ovos, alternativas vegetais ao iogurte, leguminosas (grão, feijão, lentilhas, soja), frutos secos oleaginosos (amêndoa, noz, avelã, pinhão, etc.) e sementes (cânhamo, chia, girassol, linhaça).

♥ Reduza a quantidade de alimentos ricos em hidratos de carbono (batatas, cereais e derivados) ao longo do dia e evite-os a partir do final da tarde. Prefira as opções integrais (pão, massas, arroz, cereais de pequeno-almoço). Opte por hortícolas na sopa ou no prato (salada, legumes cozidos, estufados ou salteados).

♥ Alimentos proibidos: os que têm elevado valor energético e baixo valor nutricional, ricos em gordura e açúcares. Fornecem muitas calorias e têm valores reduzidos de nutrientes reguladores e protetores como as vitaminas, os minerais, as fibras e os antioxidantes. Entre estes incluem-se os produtos de pastelaria, refrigerantes e batatas fritas. Evite molhos, manteiga ou margarina e prefira azeite virgem extra – limitado a cerca de 20 g por dia (cerca de 2 colheres de sopa).

Suplementos alimentares

Procure suplementos alimentares à base de substâncias que promovam a saciedade e a eliminação de gordura. Para o controlo do apetite escolha substâncias como o glucomanano, uma fibra solúvel natural extraída da raiz da planta *Amorphophallus konjac*, ou o feno-grego que tem a capacidade de absorver água e forma um gel que preenche o estômago. Para a eliminação de gordura, o extrato de chá verde, o ácido linoleico conjugado (CLA) ou o café verde promovem a mobilização dos ácidos gordos presentes no tecido adiposo, aumentam a oxidação da gordura e diminuem a massa gorda.

NOTA: Pessoas idosas ou que tenham alguma doença e que tomem algum tipo de medicação só devem seguir estas sugestões com supervisão médica ou de um técnico de saúde.



LINHAÇA DOURADA TRITURADA BIO SEM GLÚTEN
BAUCK HOF
200 g

Ideal para confeccionar pão, bolos, bolachas e biscoitos. Misture no muesli, cereais, iogurtes, queijo fresco ou saladas.



FIBRA DE PSÍLIO EM PÓ
SOLGAR 500 MG
168 g / 280 g

Fornecer fibra de psílio em pó para misturar em sumos e outros líquidos.



KONJAC FIBRA 500 MG
HEALTH SPARK
60 cápsulas

O glucomanano, no âmbito de um regime alimentar de baixo valor energético, contribui para a perda de peso e a manutenção de níveis normais de colesterol no sangue.



SLANKUFIT BIONAL
40 comprimidos

É uma preparação inovadora, à base de extratos de feno-grego, café e feijão comum.

PÃO ÁZIMO

Cerca de 10kcal por porção

Não pesa na consciência
nem na balança.



Sarraceno



Biológico



Espelta



Kamut



Original



Beterraba



À venda em farmácias e lojas de produtos naturais.

Alimentação durante a Gravidez

Um regime alimentar rico e variado evita o aumento de peso exagerado, azia e enjoos.

Durante a gravidez é normal haver um aumento de peso na ordem dos 11 a 13 Kg. Dependendo de pessoa para pessoa, no fim da gravidez 3 Kg serão atribuídos ao bebê, 2,5 Kg à retenção de líquidos, aumento do útero e do peito, 1,5 a 2 Kg ao líquido amniótico, 1,5 a 2 Kg ao aumento do volume de sangue e 0,5 Kg à placenta. Para um aumento de peso saudável e desenvolvimento normal de um bebê é importante fazer uma alimentação completa, equilibrada e variada.

Primeiro Trimestre

Durante estes primeiros três meses notará algumas alterações corporais e alguns sintomas típicos da gravidez como as náuseas e enjoos. As náuseas ocorrem sobretudo devido às alterações hormonais e a uma maior sensibilidade aos odores.

Para aliviar as náuseas deve:

- ♥ Realizar refeições pequenas e mais frequentes ao longo do dia (5 a 7 refeições/dia).
- ♥ Escolher alimentos com baixo teor em gordura e de fácil digestão, evitando alimentos fritos e muito condimentados.
- ♥ Beber água em abundância, entre as refeições.
- ♥ Comer em ambiente calmo e descontraído, mastigando bem os alimentos.

Para evitar o risco de intoxicação alimentar e contaminação com possíveis patógenos, entre os quais o parasita responsável pela toxoplasmose, deve:

- ♥ Evitar alimentos crus ou mal

cozinhados (marisco cru, carne crua ou mal passada, ovos crus ou mal cozinhados, queijos moles ou patés, enchidos e carnes frias).

- ♥ Conservar bem os alimentos: os restos de comida não devem estar fora do frigorífico durante mais de duas horas.
- ♥ Lavar bem os alimentos que vai consumir crus (saladas, legumes e fruta).

As melhores fontes naturais para as vitaminas de que precisa:

- ♥ **Vitamina C:** pimento vermelho, batata, salsa, brócolos, grelos, couve, ervilhas, tomate, cenoura, feijão, milho, morangos, laranja, tangerinas, limão, melão.

Nutrientes essenciais durante a gravidez

Nutriente	Dose Diária Recomendada
Ferro	27 mg
Ácido Fólico	600 mcg
Iodo	150-200 mg
Cálcio	1200 mg
Colina	450 mg
Crómio	30 mcg
Potássio	4700 mg
Cobre	1 mg
Magnésio	350 mg
Manganês	2 mg
Fósforo	700 mg
Ácido Pantoténico	6 mg
Zinco	11 mg
Vitamina A	770 mcg
Vitamina D	5 mcg
Vitamina C	85 mg
Vitamina B6	1.9 mg

De forma a garantir o aporte necessário de todos estes nutrientes, recomenda-se um suplemento alimentar adequado e completo.

- ♥ **Vitamina B12:** peixe, iogurtes, queijo, leite, manteiga, gérmen de trigo, ovos, cereais enriquecidos.
- ♥ **Ácido fólico:** lentilhas, cereais integrais, feijão e outras plantas leguminosas, vegetais de folha verde – espinafres, espargos, brócolos –, sementes de girassol, fígado, citrinos, leite, ovo.
- ♥ **Ferro:** leguminosas, frutos secos, saladas, vegetais de folha verde e peixe.
- ♥ **Cálcio:** vegetais de folha verde, iogurtes, queijo, leite, manteiga, uvas passas, amêndoas.
- ♥ **Iodo:** peixe, marisco e algas.
- ♥ **Magnésio:** vegetais de folha verde, nozes e tâmaras.

Sugestão para um plano alimentar saudável no 1.º trimestre

8h Pequeno-Almoço

40 g de cereais Muesli + fruta fresca (ananás, banana ou frutos vermelhos)
+ 1 iogurte natural bio + 1 colher de sobremesa de sementes de chia

11h Meio da manhã

1 barra de cereais
+ 1 peça de fruta

13h Almoço

2 conchas de sopa de alface
+ Hambúrguer de soja com lentilhas no pão
+ 1 peça de fruta

16h 1.º Lanche da tarde

1 yofu de soja + 1 colher de sopa de sementes de linhaça + 1 colher de chá de sementes de sésamo

18h 2.º Lanche da tarde

1 pêssogo médio + 1 tostai integral

20h Jantar

2 conchas de sopa de legumes
+ massa chinesa salteada com cogumelos

22h Ceia

200 ml de infusão de camomila
+ 2 bolachas de aveia

Segundo Trimestre

Durante o segundo trimestre haverá um aumento mais significativo das necessidades calóricas da mãe, mas os sintomas mais desconfortáveis irão atenuar-se e poderá realmente desfrutar do seu estado. Deverá ter atenção ao aumento do peso corporal, que deve ser adequado ao peso inicial antes de engravidar. Poderá sentir obstipação e flatulência. O efeito das hormonas na gravidez relaxa os intestinos, fazendo com que funcionem de um modo mais lento.

Para prevenir a obstipação deve:

- ♥ Consumir de alimentos com alto teor em fibra (verduras, cereais integrais).
- ♥ Ingerir água em abundância.
- ♥ Manter uma atividade física adequada.



PRODUTO
ELEITO

PRENATAL NUTRIENTES SOLGAR

60 comprimidos

Rica em vitamina C e E, selénio, zinco, magnésio, ferro, niacina, ácido pantoténico e folato, esta fórmula é ideal para grávidas, lactantes e mulheres que desejem engravidar.



PÃO ALEMÃO INTEGRAL CENTEIO BIO PEMA

500 g

100% biológico e elaborado apenas com massa lèveda natural, preparada tradicionalmente, o que torna este pão saudável e com um aroma especial.



MUESLI CROCANTE COM SEMENTES DE ABÓBORA BIO NATUREFOODS

375 g

Com alto teor em fibra, é ideal para começar o dia de forma equilibrada.



DOCE EXTRA MORANGO COM FRUTOSE LIHN

330 g

Doce extra de morango adoçado com frutose: ótimo para dar sabor ao seu pão ou tostas, ao pequeno-almoço ou nos lanches da manhã e da tarde.



Sugestão para um plano alimentar saudável no 2.º trimestre

8h Pequeno-Almoço

2 fatias de pão pema + creme toffuti para barrar + 1 infusão de menta + fruta fresca (ananás, banana ou outra)

11h Meio da manhã

1 barra de cereais + 1 puré de fruta + 1 infusão de rosa

13h Almoço

2 conchas de creme de alho-francês + salada de batata + 1 peça de fruta

16h 1.º Lanche da tarde

200 ml de bebida de soja natural Bio + 1 barrinha de sementes

18h 2.º Lanche da tarde

6 morangos + 4 galetes de milho

20h Jantar

2 conchas de sopa de ervas frescas picadas + salmão no forno

22h Ceia

200 ml de infusão de limão + 2 bolachas sem açúcar de laranja

Terceiro Trimestre

O aparecimento de uma sensação de ardor ou queimadura na parte superior do abdómen, é um problema comum sobretudo, nos últimos meses, devido à compressão do estômago pelo útero e devido ao efeito das hormonas da gravidez, favorecendo a passagem do suco gástrico para o esófago, com a consequente irritação da mucosa.

Para atenuar os sintomas da azia deve:

- ♥ Ingerir pequenas porções, mastigando bem os alimentos.
- ♥ Evitar posições que favoreçam a compressão do estômago.
- ♥ Evitar deitar-se logo após as refeições.



INFUSÃO MÃES BIO HOLLE

20 saquetas

A infusão pode ser tomada no final da gravidez e durante o período de amamentação.



TOSTAS TRIGO ESPELTA + SEMENTES BIO NATUREFOODS

200 g

Com 25% de sementes e azeite virgem extra, fonte de proteína e alto teor em fibra.



BEBIDA ARROZ COCO ANANÁS BIO PROVAMEL

200 ml/ 1 l

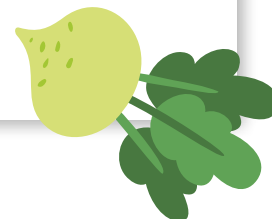
Bebida fresca e de sabor exótico à base de ingredientes provenientes de agricultura biológica.



SOPA DE ERVILHAS BIO DANIVAL

50 cl

Sopa de ervilhas, 100% vegetal, de agricultura biológica. Fonte de proteínas, sem conservantes, sem aromas artificiais, sem corantes e sem aditivos.



Sugestão para um plano alimentar saudável no 3.º trimestre

8h Pequeno-Almoço

1 pão rústico com sementes de girassol e linho + creme de sésamo para barrar + 1 iogurte natural bio + 1 peça de fruta

11h Meio da manhã

2 tostas crocantes com trigo espelta e sementes + 2 fatias de queijo gouda

13h Almoço

3 conchas de creme de cenoura + massa chinesa salteada com cogumelos + 1 peça de fruta

16h 1.º Lanche da tarde

1 yofu de soja + 1 colher de sopa de sementes de linhaça + 1 colher de chá de sementes de sésamo

18h 2.º Lanche da tarde

1 maçã média + 1 barra de sementes de abóbora + 200 ml de bebida de soja

20h Jantar

3 conchas de sopa de brócolos + tortilha de arroz

22h Ceia

200 ml de infusão de funcho + 3 tostas de sésamo com compota sem adição de açúcar

Dicas para preparar a pele para o Verão

Alimentação, hidratação e suplementação



Com o tempo quente expomos mais o corpo e damos mais importância à nossa aparência. A toma de nutrientes antioxidantes, durante e após a época balnear, pode ajudar a favorecer o bronzeado e a retardar o envelhecimento da pele devido à exposição solar.



1

Betacaroteno

Também conhecido como pró-vitamina A, ajuda a reduzir a desidratação da pele, a conservar a sua elasticidade e a retardar o envelhecimento.

Encontra-se nas cenouras, que pode consumir como um *snack* ao longo do dia ou em sumos e batidos.



2

Vitaminas E e C

São antioxidantes poderosos. A vitamina E encontra-se no gérmen de trigo, nos óleos vegetais, no leite, na gema de ovo e em frutos secos como as nozes e avelãs. A vitamina C está presente nos citrinos ou em vegetais como os pimentos vermelhos (que também fornecem betacaroteno).



6

Água

Com o aumento da temperatura ambiente é indispensável uma boa hidratação, uma vez que há maiores perdas de água pelo organismo. A água é insubstituível.

Alie a sua ingestão a outras bebidas como sumos naturais ou chás frios. Outra boa opção é a água de coco que, devido ao seu natural equilíbrio eletrolítico, ajuda a manter o organismo hidratado.



3

Selénio

É um mineral que ajuda a prevenir a destruição das células pelos radicais livres.



4

Salmão

Alimento excelente para ajudar a cuidar e hidratar a pele a partir do interior. Rico em ácidos gordos ómega-3, ótimo para combater as inflamações, prevenir as rugas e a acne.

Grelhado ou frio em saladas, é essencial na sua ementa de verão.



5

Papaia

É um fruto tropical com antioxidantes como as vitaminas C e E e o betacaroteno. É um ótimo alimento para ajudar a proteger a pele dos danos provocados pelo sol. Um *snack* ideal para levar para a praia e fazer sumos e batidos refrescantes.



PRODUTO
ELEITO

DERMASOL BIONAL 30 cápsulas

Com cobre, que contribui para a normal pigmentação da pele, zinco, selénio e óleo de onagra, que mantém a aparência e a elasticidade da pele.

Cancro da pele

O cancro resulta do crescimento desordenado de células e, na pele, pode assumir, entre outras, a forma de manchas, caroços, feridas e sinais. Um dos tipos de cancro da pele mais grave é o melanoma e, em Portugal, estima-se que surjam cerca de 700 novos casos por ano.

A pele

É o maior órgão do corpo humano e funciona como barreira, protegendo-o de agressões exteriores como o calor, a luz solar e as infeções. Ajuda a regular a temperatura corporal, armazena água e gordura e produz vitamina D através da exposição solar. A pele é constituída por três camadas: A **epiderme** é a porção mais exterior da pele, formada por várias outras camadas de células, sempre em renovação. Aqui encontra-se o pigmento natural que dá cor à pele, chamado melanina. A **derme** é uma camada muito rica em

diferentes estruturas como os vasos sanguíneos, que nutrem a pele, o folículo piloso (local onde nascem os pelos), as fibras de colagénio e elastina (responsáveis pela tonicidade e elasticidade da pele), os nervos sensitivos (responsáveis pelo tato), as glândulas sebáceas (responsáveis por hidratar e proteger a pele) e as glândulas sudoríparas (responsáveis pela transpiração). A **hipoderme** é a camada mais profunda da pele, formada por células gordurosas, e é responsável por manter a temperatura do corpo, além de também funcionar como reserva energética.

TENHA ESPECIAL ATENÇÃO A

- ♥ Pele clara ou propensa a queimaduras solares.
- ♥ Queimaduras solares durante a infância.
- ♥ Exposição solar prolongada (por trabalho ou lazer).
- ♥ Exposição solar intensa durante curtos períodos de tempo (férias).
- ♥ Utilização de solários.
- ♥ Mais de 50 sinais no corpo.
- ♥ Antecedentes familiares de cancro da pele.
- ♥ Mais de 50 anos.
- ♥ Em caso de transplante de órgão.

Mesmo que não se enquadre neste grupo de pessoas mais vulneráveis não deixe de examinar regularmente a pele, pois qualquer pessoa pode desenvolver cancro da pele.



ADVANCED CAROTENOID COMPLEX SOLGAR 60 cápsulas moles
Fórmula única e avançada de diversos carotenoides extraídos de frutos e vegetais.



PROTETORES SOLARES JASON
FACIAL FPS20 128 G 10,90€
CRIANÇA FPS45 113 G 12,60€
FAMÍLIA FPS45 113 G 10,90€
SPORT FPS45 113 G 12,40€



LOÇÃO CORPORAL ALOE VERA JASON 454 g
Enriquecida com extratos de plantas e vitamina E, esta loção nutre e protege a pele, dando-lhe nutrientes essenciais que proporcionam hidratação.



ÓLEO DE CENOURA BIOLÓGICO HAUT SÉGALA 50 ml
Vegetal obtido de primeira pressão a frio das cenouras, puro, natural e biológico. Sem conservantes e sem perfumes adicionados.

É importante
estar atento
a alterações
na pele



OUTRAS MEDIDAS ESSENCIAIS

Os protetores solares representam apenas uma das medidas de proteção, pelo que deve ainda considerar:

- ♥ Exposição gradual, para adaptação da pele.
- ♥ Evitar a exposição entre as 11h e as 15h.
- ♥ Evitar a exposição direta de bebés e crianças pequenas.
- ♥ Usar chapéus, óculos de sol e ter sempre uma sombra disponível.
- ♥ Aplicar sempre um bom hidratante à base de aloe vera após a exposição solar.
- ♥ Ter cuidado durante dias enevoados, pois as radiações atravessam as nuvens e o nevoeiro.



Sinais e manchas cutâneas

Todos temos sinais e manchas na pele que são normais durante o crescimento e envelhecimento. Porém, em alguns casos podem significar algo mais grave.

É importante examinar a pele regularmente (uma vez por mês) para detetar sinais e manchas suspeitas.

Fique alerta a sinais e manchas que mudem de tamanho, cor e/ou forma, pareçam diferentes dos outros, sejam assimétricos, ásperos ou descamativos, tenham várias cores e mais de 6 mm, provoquem comichão, sangrem ou deitem líquido, tenham um aspeto perolado ou pareçam uma ferida mas não cicatrizem.

Exposição solar

Os melanócitos produzem melanina (o pigmento que dá cor à pele) e durante a exposição solar estas células produzem mais pigmento para proteger a pele, fazendo com que esta fique bronzeada e escuraça.

Esta capacidade natural de proteção dura apenas um certo período de tempo e é insuficiente.

Protetores solares e FPS

O uso de protetores solares é imprescindível durante todo o ano, sobretudo no verão. Há protetores solares químicos (absorvem e convertem a radiação em calor mas podem desencadear reações alérgicas em indivíduos suscetíveis) e físicos ou minerais (especialmente indicados para crianças e peles sensíveis, refletem a radiação e não são absorvidos pela pele). Os protetores apresentam um fator de proteção solar (FPS) que é usado para descrever a "intensidade" com que protegem das radiações UVB, ajudando a prevenir queimaduras. Além da proteção contra os UVB, também devem proteger contra os raios UVA. Este tipo de produto deve ser adequado à idade (as crianças necessitam sempre de um FPS mais elevado), ao tipo de pele e ao índice ultravioleta. Assim, importa conhecer o

tipo de pele (fotótipo) e a respetiva reação à radiação solar. Recomenda-se um FPS sempre superior a 15, independentemente do tipo de pele, pois segundo a Organização Mundial de Saúde os cremes com índice inferior não previnem o cancro da pele.

Uso correto do protetor

O protetor solar deve fazer parte dos cuidados diários durante todo o ano, em especial durante as atividades ao ar livre, e ser reforçado nos dias de mais calor. Deve ser aplicado 30 minutos antes da exposição, repetindo a aplicação frequentemente (a cada 2 ou 3 horas) e após o banho, mesmo que o rótulo refira que é à prova de água. Deve ser aplicado generosamente — para proteger o corpo de um adulto de estatura média, é necessária pelo menos uma quantidade de 35 g, o que equivale a 6 colheres de chá. Não esqueça as zonas mais sensíveis como o rosto e orelhas. Para os lábios use batom com proteção solar.

ENCONTRE O PONTO DE EQUILÍBRIO DO SEU SISTEMA NERVOSO.

Experimente Solgar® Magnésio Citrato, com magnésio, que contribui para o normal funcionamento do sistema nervoso e muscular e para a redução da fadiga.



O MAGNÉSIO CONTRIBUI PARA:

NORMAL FUNCIONAMENTO
DO SISTEMA NERVOSO E MUSCULAR

REDUÇÃO DO CANSAÇO
E DA FADIGA

A falta de magnésio provoca sintomas tão variados como cansaço, dores musculares, câibras, irritabilidade, alterações emocionais e outros problemas do sistema nervoso. É nesses momentos que precisamos de um suplemento que ajuda a repor os níveis deste mineral no nosso organismo e com isso contribuir para o normal funcionamento do sistema nervoso e da função psicológica. Tome Solgar® Magnésio Citrato e devolva à sua vida o equilíbrio que tanto lhe faz falta.

2 comprimidos tomados de acordo com o modo de tomar descrito contribuem com quantidades significativas de magnésio para se obter os efeitos benéficos. É importante seguir um regime alimentar variado e equilibrado e um estilo de vida saudável.

O que deve saber sobre **tonificar**

Para tonificar o seu corpo faça uma alimentação cuidada, exercícios de força e cardiovasculares, e procure suplementos adequados. Saiba quais.



Para atingir uma melhor definição muscular e um nível ótimo de massa magra, deve aliar um treino de força a exercícios cardiovasculares. Este processo deve ser faseado: primeiro, ganhar massa muscular; depois, intensificar o treino cardiovascular para perder a massa gorda que envolve os músculos. Aliada a uma alimentação variada e equilibrada, a suplementação ideal vai ajudá-lo a ganhar um nível de massa muscular ótimo para o seu corpo e a diminuir os níveis de massa gorda acumulada. Para isso, saiba escolher o suplemento mais adequado para si.

SUPLEMENTOS PROTEICOS

Proteína Whey vs. BCAA

Proteína Whey: ou proteína de soro de leite, que fornece ao corpo todos os aminoácidos

de que precisa para construir e reparar tecido muscular após o treino. Apresenta uma combinação perfeita de aminoácidos essenciais para o desenvolvimento muscular e tonificação. Pode encontrá-la na forma hidrolisada, isolada ou concentrada.

BCAA: ou aminoácidos de cadeia ramificada (leucina, isoleucina e valina), são aminoácidos essenciais que ajudam na reparação muscular e contribuem para o crescimento de músculo. Além disso, estudos demonstram que a toma de BCAA antes do exercício ajuda a evitar o catabolismo muscular pós-treino. Têm a particularidade de aumentarem a resistência à fadiga muscular, o que permite treinos de alta intensidade durante períodos de tempo mais longos, com maior poder de concentração.



PURE WHEY MULTIPOWER MORANGO/BAUNILHA/ CHOCOLATE 908 g

Proteína de soro de leite isolada de elevada qualidade e com aminoácidos essenciais.



TRIPLE WHEY AMINO MULTIPOWER 300 comprimidos

Proteína de soro de leite com vitamina B6, em comprimidos.



WHEY PROTEIN BEBIDA DE LARANJA MULTIPOWER 500 ml

Bebida à base de proteína de soro de leite e edulcorante. Sabor a laranja.



BCAA PLUS FREE FORM SOLGAR 50 cápsulas vegetais

Fórmula equilibrada de aminoácidos na sua forma livre: L-leucina, L-isoleucina, L-valina.



Os substitutos de refeição à base de proteína também são boas opções no contexto de uma dieta com restrição calórica.

Facilitadores da destruição de gordura

L-carnitina: é uma substância derivada de um aminoácido que transporta os ácidos gordos de cadeia longa para a mitocôndria (onde se faz a produção de energia), contribuindo assim para a utilização de gordura como fonte de energia durante o exercício físico e consequente redução de gordura corporal acumulada. Além disso, está também associada ao aumento da resistência ao treino e da capacidade cardiovascular.

CLA: O ácido linoleico conjugado é um tipo especial de ácido gordo que em estudos tem demonstrado induzir a perda de massa gorda. A gordura é absorvida e armazenada nas células adiposas com a ajuda de uma enzima chamada lipoproteína lipase. O CLA bloqueia esta enzima, ajudando o músculo a usar a gordura como fonte de energia, especialmente durante o exercício. Além disso, existem estudos sobre o sistema imunitário que evidenciam o possível papel do CLA, essencial para quem pratica desporto frequentemente.

Termogénicos naturais

Cafeína: a cafeína, naturalmente presente na planta do guaraná e na planta do chá verde, demonstrou aumentar a capacidade das células para utilizarem a gordura como fonte de energia. O extrato de café verde reduz a concentração de glicose pós-prandial e a absorção da mesma pelo intestino, prevenindo a acumulação subsequente de gordura.

Ácido clorogénico: vários estudos demonstram que o ácido clorogénico, principal ingrediente ativo do café verde descafeinado Svetol, ajuda a reduzir os níveis de glicose no sangue e a aumentar a sensibilidade à insulina, prevenindo a acumulação subsequente de gordura. Assim, o café verde pode ser um aliado na redução do peso e de massa gorda.

Capsaicina: componente ativo da malagueta — planta que pertence ao género *Capsicum annum*. Alguns estudos científicos demonstraram um aumento do gasto energético imediatamente após uma refeição contendo pimenta-de-caiena, bem como uma redução do apetite. A capsaicina estimula a lipólise (ou degradação da gordura), contribuindo para a redução de peso e suporte em programas de perda de peso.



BATIDO LÍQUIDO BAUNILHA/ CHOCOLATE FIGUR 330 ml

Um batido equivale a uma refeição.



BEBIDA L-CARNITINA MULTIPOWER ANANÁS/ARANDO-AÇAÍ 500ml

Bebida aromatizada com L-Carnitina. Contém quantidades negligenciáveis de lipídios, ácidos gordos saturados, proteínas e sal. Para beber antes ou durante o exercício físico.



L-CARNITINA MULTIPOWER PÊSSEGO/ FRAMBOESA 20 Ampolas

Cada ampola fornece 1800mg de L-carnitina. Para tomar de preferência antes do exercício físico.



CLA MULTIPOWER 90 cápsulas

Cápsulas de ácido linoleico conjugado.



CAFÉ VERDE CRU BIO SONNENTOR 18 saquetas

O café verde é feito de grãos de café que ainda não foram torrados.

Cuide do seu corpo no verão

Cabelo sedoso

Tal como a pele, o cabelo também fica mais desidratado quando exposto ao sol, cloro, sal ou vento. Para o proteger aplique um óleo vegetal nas pontas (amêndoas doces, por exemplo) antes de ir para a praia, utilize um amaciador adequado para o seu tipo de cabelo e aplique uma máscara capilar.

Com a chegada do verão aproveite todas as vantagens do sol mas hidrate-se e proteja-se. Em nome da sua saúde.

Benefícios do sol

O sol é indispensável à nossa saúde e pode trazer inúmeros benefícios quando bem aproveitado. Mas, se é preciso ter cuidado em qualquer altura do ano, nos meses de verão a atenção deve ser redobrada, pois estamos mais expostos e durante mais tempo ao calor.

Beba água e hidrate a sua pele – da cabeça aos pés. Use óculos de sol, chapéu e protetor solar: não abuse da exposição aos raios ultravioleta e mantenha os insetos afastados. Siga estes e mais alguns dos nossos conselhos para fazer desta uma altura mais saudável e feliz.

Pernas saudáveis

A toma de um suplemento alimentar de Gotu Kola, aliada à aplicação regular de um concentrado adelgaçante com ação anticelulítica e/ou de uma máscara corporal para o mesmo efeito, proporciona um melhor aspeto às coxas, áreas geralmente mais propensas a celulite. Se sofre de pernas pesadas e cansadas use um creme que ajude a estimular a circulação sanguínea e não se esqueça de beber muita água.

Não às cataratas

Uma exposição crônica aos raios UV aumenta o risco de ocorrência de cataratas e degeneração macular relacionadas com a idade. Sugerimos que escolha produtos específicos para o cuidado dos seus olhos, de preferência isentos de parabenos. Na maquiagem, as fórmulas à base de minerais e hipoalergénicas são uma boa opção.

Lábios hidratados

O sol também afeta a pele dos lábios. Tenha o cuidado de aplicar sempre um batom hidratante natural à base de cera de abelha para não ficarem secos e gretados.

Sem manchas

Se a sua pele tem tendência para queimaduras solares e manchas, escolha um creme ou gel à base de aloé vera, uma planta bastante útil para cicatrizar e regenerar a pele.

Protetor solar

O protetor solar deve fazer parte dos cuidados diários (e não apenas no verão), em especial durante as atividades ao ar livre, e reforçado nos dias de mais calor. Aplique-o 30 minutos antes da exposição, repetindo a aplicação frequentemente (a cada duas ou três horas) e após o banho, mesmo que o rótulo refira que é à prova de água. Recomenda-se um FPS, no mínimo, de 15, independentemente do tipo de pele, pois segundo a Organização Mundial de Saúde os cremes com índice inferior não previnem o cancro da pele.

Repelente de insetos

No verão existe uma maior incidência de insetos. Para os manter longe use repelentes naturais que têm como base óleos vegetais de citronela, eucalipto aromático, canela, ricino, melaleuca, lavanda, erva-príncipe, cedro, hortelã-pimenta, cravinho e gerânio, entre outros. Pode também aplicar apenas um óleo diretamente na pele, por exemplo óleo de melaleuca.

Pés macios

Regularmente, faça exfoliação aos calcanhares e planta dos pés, onde a pele é mais espessa e resistente, acumula células mortas e calosidades. Faça-o após o banho, quando a pele está mais macia. Use um creme, ou máscara, nutritivo e hidratante para amaciar a pele da planta do pé, que sofre a fricção constante dos sapatos e meias. Hidratando-a irá impedir gretas e fissuras. As cutículas protegem as unhas de infeções, por isso não as corte: utilize óleo de amêndoas doces para as empurrar e hidratar.



GOTU KOLA SOLGAR

100 cápsulas vegetais
Suplemento alimentar que fornece 100 mg por cápsula de extrato estandardizado das partes aéreas de gotu kola (*centella asiática*), contendo 6 mg de glicósidos triterpenos.



ÓLEO DE AMÊNDOAS DOCES BIO CATTIER

50ml
Rico em vitaminas A e E, possui propriedades suavizantes, nutritivas e protetoras da pele, sendo especialmente indicado para pele seca e irritada.



ALOÉ VERA GEL HIDRATANTE JASON

227 g
O aloé vera é um dos melhores hidratantes naturais. Neste gel encontra-se em elevada concentração, resultando numa fórmula não oleosa e que é bem absorvida pela pele.



BATOM BIO MEL MANUKA DR.ORGANIC

5,7 ml
Batom hidratante com vitamina E, cera de abelhas e manteiga de karité. Contém proteção solar UVA e UVB (SPF 15).



SOMBRA DE OLHOS TRIO 04 OCEAN LOGONA

4 g
Sombra de combinação de três cores com extratos naturais anti-idade, que cuidam da pele mais sensível. Disponível nas versões Trio Smokey, Cashmere e Rosewood.



Planta

Moringa

Com inúmeros benefícios para a saúde, pode ser aproveitada das folhas às raízes.

100 g de folhas de moringa fresca contêm: 4 mg de ferro, 147 mg de magnésio e 51,7 mg de vitamina C

Fonte: USDA Nutrient Database

A moringa (*Moringa oleifera*), vulgarmente designada acácia-branca, é uma planta nativa da Índia e regiões tropicais, ainda pouco conhecida na Europa e considerada pelos botânicos e biólogos a árvore milagrosa da natureza.

Por ter um sabor agradável, nos países de origem é consumida como um legume e todas as partes da planta são aproveitadas: folhas, raízes, sementes, casca, fruta, flores e vagens.

Benefícios nutricionais

A moringa apresenta uma ampla gama de nutrientes, o que a torna benéfica para a saúde. As suas raízes e folhas secas contêm mais de 90 nutrientes diferentes, incluindo antioxidantes e aminoácidos. É igualmente rica em vitaminas, minerais, fitonutrientes e proteínas.

♥ Contém as vitaminas B1, B2, B3, B6, que contribuem para o normal metabolismo produtor de energia, e as vitaminas A e C – que ajudam ao funcionamento do sistema imunitário.

♥ É uma das poucas plantas de folhas verdes que contêm vários aminoácidos (unidades estruturais das proteínas) que estão presentes no nosso organismo e são essenciais para a manutenção e construção dos tecidos.

♥ É rica em minerais como cálcio, potássio, sódio, fósforo, ferro e magnésio, elementos essenciais para o organismo.

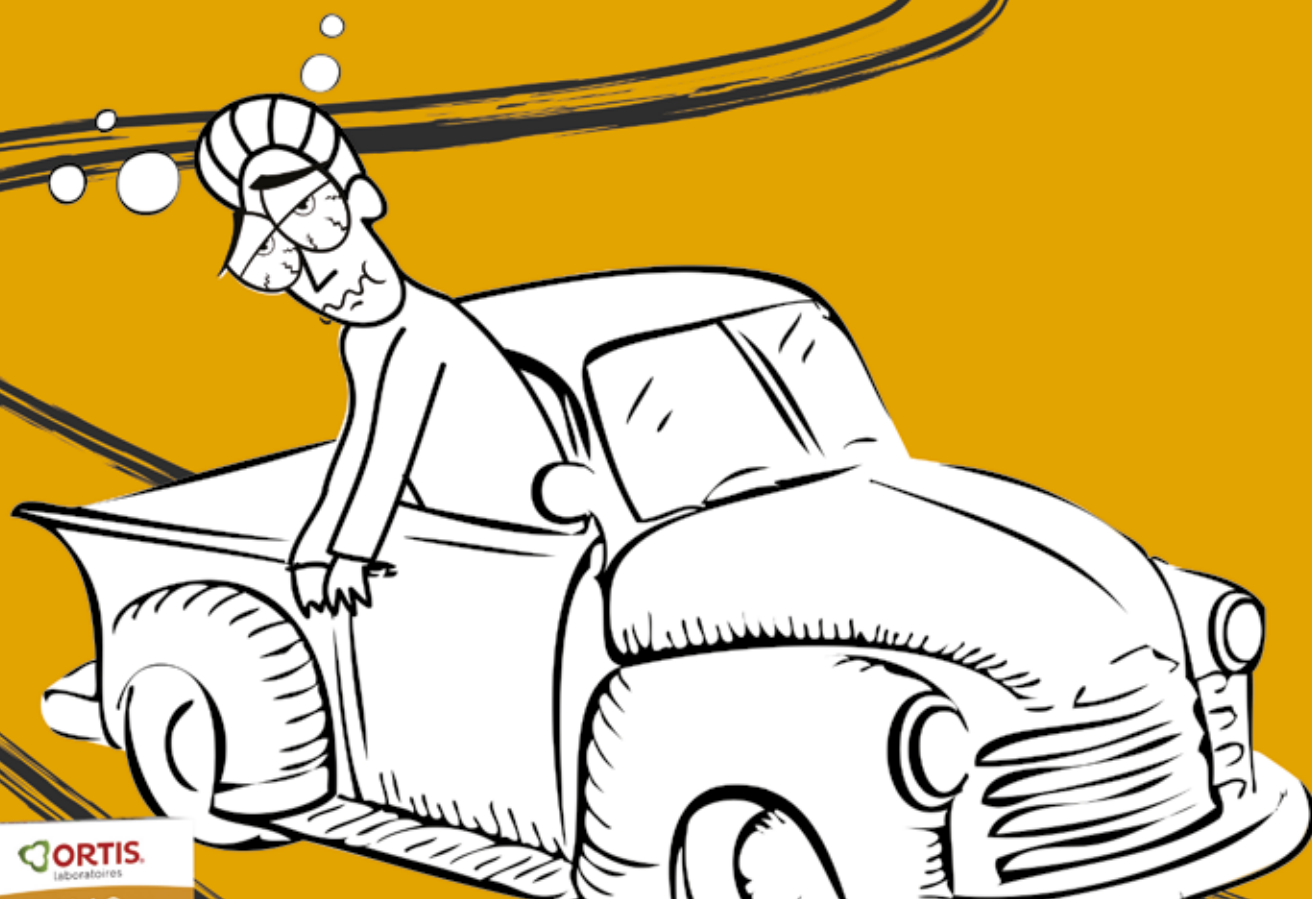
♥ As folhas de moringa contêm clorofila e fitonutrientes como a quercetina, um flavonoide que apresenta importantes propriedades antioxidantes – componentes que ajudam a neutralizar os radicais livres do organismo.

♥ A raiz da moringa também pode ajudar na manutenção de níveis normais de glicose.

Saiba mais:

A utilização desta planta é variada. A ingestão de moringa tem sido associada a inúmeros benefícios para a saúde, como a redução do colesterol, a melhoria da pressão arterial e dos níveis de glicose no sangue e ainda o combate à anemia devido ao seu alto teor em ferro. Os atletas, como praticam exercício físico intenso diário, podem beneficiar de um normal funcionamento muscular assim como da redução do cansaço e da fadiga consumindo folhas de moringa, que fornecem nutrientes como o magnésio. Experimente uma infusão de folhas de moringa: ajuda a enfrentar o stress do mundo atual de forma saborosa e nutritiva.

DÊ A VOLTA À MÁ DISPOSIÇÃO.



MINESIUM

A SOLUÇÃO NATURAL PARA O ALÍVIO DA MÁ DISPOSIÇÃO.

As náuseas e os enjoos são capazes de nos dar a volta ao estômago e à boa disposição. Nessas alturas, é bom poder contar com a natureza para uma resposta eficaz. Ortis Minesium é uma solução natural à base de gengibre, alteia e hortelã. O gengibre ajuda a apoiar a digestão e a hortelã ajuda a manter um estômago saudável. Experimente Ortis Minesium e dê naturalmente a volta às indisposições indesejáveis.

Este produto é um suplemento alimentar.

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

À venda em farmácias e lojas de produtos naturais.

Distribuído por:
dietimport
THE HEALTHY WAY

Rua 1ª Dezembro, nº 45 - 3º dto. • 1249-057 LISBOA
Tel: 21 630 60 00 • Fax: 21 630 60 12 • apoio@cliente@dietimport.pt

em foco

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



NOVA SOBREMESA PROVAMEL COCO E CHOCOLATE

A Provamel acrescentou à sua gama de sobremesas de soja um novo e guloso sabor: chocolate e coco! Feita à base de soja biológica, esta sobremesa pode ser consumida fresca ou à temperatura ambiente, sendo um *snack* delicioso para levar para o trabalho, para a praia, para a escola ou para um piquenique.

SOBREMESA SOJA BIO COCO E CHOCO PROVAMEL
4X125 g



PREPARADO PARA PÃO DE ARROZ INTEGRAL SEM GLÚTEN

Especialista em farinhas e preparados panificáveis, a Bauck Hof lança agora mais um produto de fácil preparação. Com este preparado para pão de arroz integral, sem glúten, irá obter um pão fresco e delicioso com aproximadamente 800 g.

PREPARADO PARA PÃO DE ARROZ INTEGRAL BIO SEM GLÚTEN BAUCK HOF
500 g

BACTINEL PASSA A "DIACTIVE" ANTICELULÍTICO REDUTOR

O gel anticelulítico redutor Bactinel mudou de nome, de imagem e melhorou a sua fórmula. Agora chama-se Diactive e chegou mesmo a tempo de "atacar" a casca de laranja ainda este verão. Este gel é fácil de aplicar, tem uma rápida absorção e deixa uma sensação de frescura intensa. Estudos clínicos demonstram a sua eficácia: menos 3 cm nos glúteos e menos 3,5 cm nas coxas em 28 dias. Sem parabenos.

ANTICELULÍTICO REDUTOR DIACTIVE
200 ml



PAPA MILHO E TAPIOCA HOLLE

A Holle acaba de lançar uma nova papa, a acrescentar à sua vasta gama de alimentação biológica para bebé. A papa milho e tapioca não láctea é feita a partir dos melhores ingredientes selecionados e não contém glúten nem adição de açúcares. O seu bebé vai adorar!

PAPA DE MILHO E TAPIOCA BIO 4 MESES HOLLE
250 g



GAMA DE "AÇAÍ NA TIGELA"

Açaíco é polpa de açaí com fruta congelada para juntar com muesli e avelãs. Uma mistura típica Brasileira com guaraná, pronta a comer em embalagem muito prática. Perfeito para o seu lanche em dias mais quentes.



PÃO DE CEREAIS VITAL SCHÄR

O novo pão de cereais Vital da Schär tem sementes de linho e de girassol e é uma alternativa mais saudável ao pão branco. Com alto teor em fibra e isento de glúten e lactose, este pão está pronto a comer e não necessita de ser torrado ou pré-aquecido, apresentando-se fresco como um pão acabado de fazer.

PÃO DE FORMA SEM GLÚTEN VITAL SCHÄR
350 g



GAMA DE COSMÉTICA SEM GLÚTEN JASON

A Jason lançou uma gama de produtos sem glúten, a pensar nos consumidores com maior nível de intolerância ao glúten ou para quem quer simplesmente evitar este tipo de componente. Esta gama apresenta champô, amaciador e loção mãos e corpo.

GAMA JASON SEM GLÚTEN
CHAMPÔ 473 ml
AMACIADOR 454 ml
LOÇÃO MÃOS+CORPO 227 g

FORNECEDOR OFICIAL DE MAIS UM ANO DE CONQUISTAS.

É PARA PODERMOS OFERECER
OS PRODUTOS MAIS ADEQUADOS
ÀS NECESSIDADES DE NUTRIÇÃO
DOS VERDADEIROS DESPORTISTAS
QUE CONTINUAMOS A TRABALHAR
E A INOVAR TODOS OS DIAS.
É PARA AJUDARMOS ESSES
DESPORTISTAS A ALCANÇAREM
OS MELHORES RESULTADOS,
ANO APÓS ANO, QUE APOIAMOS
E FORNECEMOS O BICAMPEÃO SPORT
LISBOA E BENFICA. A ESTE GRANDE
CLUBE E A TODOS OS QUE ACREDITAM
NELE TANTO QUANTO NÓS, MUITOS
PARABÉNS PELAS VITÓRIAS
ALCANÇADAS.



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 conhecemos as suas composições e certificados.

À venda em farmácias e lojas de produtos naturais.

MULTIPOWER



O SUPLEMENTO
DOS SUPLEMENTOS

O BEM-ESTAR ESTÁ PRONTO A COLHER.



A gama de multivitamínicos MultiPlus é a inovação nutricional da Solgar que oferece suplementos alimentares de última geração. Com 4 fórmulas adaptadas a diferentes necessidades, cada suplemento oferece vitaminas, minerais, fitonutrientes e alimentos concentrados. MultiPlus Brain, com vitamina B12 que contribui para o normal funcionamento do sistema nervoso e função psicológica; Energy, com riboflavina que contribui para a redução do cansaço e da fadiga; Vision, com vitamina A que contribui para a manutenção de uma visão normal e Cardio Health, com tiamina que contribui para o normal funcionamento do coração.

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
THE ALLIANCE 1997

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

www.solgar.pt