nutrição | saúde e bem-estar | beleza | em foco

outono 2015
#39

dietmagazine

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

nutrição

Alimentação escolar
É preciso aprender a escolher bem, desde cedo, para crescer forte e saudável.

Especial tudo sobre açaí
O açaí é uma baga pequena mas tem um elevado teor antioxidante.

saúde e bem-estar

Reforçar defesas
Proteja-se a si e à sua família das gripes e constipações sazonais e aproveite o que o outono tem de melhor.

Depressão
A par das terapias convencionais procure combater a depressão com a alimentação certa e exercício físico.

Gelatina
Uma combinação de proteínas que ajuda a manter a saúde da pele, cabelos e articulações.

beleza

Mãos e unhas
Proteja as suas mãos dos fatores externos como a poluição e a exposição solar.

Previna a Depressão

Há terapias convencionais mas a alimentação e o exercício podem fazer toda a diferença.

Book 1.indb 1 22/10/15 13:02

outono 2015
#39

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

editorial

Deixe o outono entrar em sua casa!

O regresso à rotina nem sempre é fácil, quer para os pais, quer para as crianças. É por isso que nesta edição da sua Dietmagazine dedicamos um espaço especial à alimentação escolar, ao reforço das defesas e à prevenção da depressão.
A alimentação em idade escolar é um dos temas onde detalhamos a necessidade do aporte de nutrientes em quantidades adequadas para assegurar o crescimento correto das crianças, fornecendo dicas e sugestões aos pais.
Aproximando-se igualmente o tempo mais frio, mais propenso a gripes e constipações, voltamos a destacar a importância de reforçar as defesas de toda a família, para que os mais novos possam aproveitar a escola a 100% e os pais possam enfrentar o dia-a-dia com energia.
Por último, não deixe de ler o nosso artigo sobre a depressão e fique a saber como se podem combater os primeiros sintomas através da alimentação e do exercício físico. Tudo para que possa viver esta estação em pleno.

Boas leituras outonais,

Tiago Lôbo do Vale
Diretor da dietmagazine

Previna a Depressão

12

nutrição

Alimentação escolar
3 Aprenda a substituir os açúcares e as gorduras por alternativas saudáveis.

Especial tudo sobre açaí
6 Os índios brasileiros já conhecem o seu poder antioxidante. Descubra os segredos do açaí.

saúde e bem-estar

Reforçar defesas
8 Proteja toda a família das gripes e constipações sazonais.

Depressão
12 Conheça os pequenos passos que pode dar por si, para sair da depressão.

Gelatina
16 Ajuda no funcionamento da pele, unhas, cabelo e articulações.

beleza

Mãos e unhas
17 Para conseguir unhas bonitas precisa tomar alguns cuidados e protegê-las do frio, calor, poluição e das lavagens frequentes.

em foco

Novidades e destaques
18 Selecionámos um conjunto de produtos só a pensar em si.

dietimport THE HEALTHY WAY

PROPRIEDADE: SUPERMERCADO ROCHA S.A. | DIRETOR: TIAGO LÔBO DO VALE | COORDENAÇÃO EDITORIAL: SOFIA FONSECA E CÁTIA SILVA | DEPARTAMENTO TÉCNICO-CIENTÍFICO: CÉLIA TAVARES, MAFALDA ALMEIDA, ANA FARIAS, SARA MARTINS, SÓNIA SÁ E RITA SILVA | MÉDICO: PEDRO LÔBO DO VALE | REVISÃO: LAURINDA BRANDÃO | DEPARTAMENTO DE PUBLICIDADE: SOFIA FONSECA
REGISTO NA ERC: Nº 124974 | NIPC: 502365110 | EDITOR: SUPERMERCADO ROCHA 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: 10.000 EXEMPLARES
DEPÓSITO LEGAL: 315490/10
PERIODICIDADE: TRIMESTRAL

Book 1.indb 2 22/10/15 13:02

Alimentação em idade escolar

A maioria das crianças come demasiado açúcar e gorduras. É preciso que aprendam a escolher bem, para crescerem fortes e saudáveis. E a família é o melhor lugar para adquirir hábitos mais saudáveis.

Para assegurar o crescimento correto, a alimentação das crianças deve ser variada e equilibrada, permitindo o fornecimento de nutrientes essenciais como as vitaminas C, D e do complexo B, e de minerais como o cálcio, ferro, zinco e magnésio.

A família é essencial na aquisição de hábitos alimentares saudáveis e, quanto mais cedo a criança os adquirir, maior será a hipótese de manter consigo essas escolhas durante a idade adulta, prevenindo o aparecimento de doenças crónicas a longo prazo.

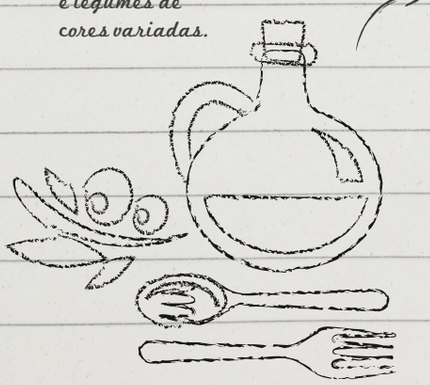
A maioria das crianças tem uma alimentação desadequada, baseada em alimentos ricos em açúcar, sal e gorduras. Dados do Sistema Europeu de Vigilância Nutricional Infantil revelam que mais de 90% das crianças portuguesas consomem *fast-food*, doces e refrigerantes pelo menos quatro vezes por semana, e só 2% consomem fruta fresca diariamente.

As crianças com uma dieta rica em alimentos pobres do ponto de vista nutricional, com pouco apetite ou, em geral, um consumo limitado de alimentos no seu dia a dia alimentar, podem encontrar-se em risco de malnutrição devido à carência de cálcio, ferro, vitaminas A e outros nutrientes.

Nutrientes essenciais

É importante lembrar que as necessidades nutritivas das crianças variam de acordo com o ritmo de crescimento, idade, sexo, atividade física e estado de saúde geral.

Procure consumir fruta e legumes de cores variadas.



A Dieta Mediterrânica

A Dieta Mediterrânica representa um modelo alimentar completo e equilibrado com inúmeros benefícios para a saúde, longevidade e qualidade de vida. Algumas caraterísticas deste modo tradicional de alimentação:

- Consumo abundante de alimentos de origem vegetal (produtos hortícolas, fruta, cereais pouco refinados, leguminosas secas e frescas, frutos secos e oleaginosos).
- Consumo de produtos frescos e sazonais da região.
- Consumo de azeite como principal fonte de gordura.
- Consumo baixo a moderado de laticínios, e de preferência sob a forma de queijo e iogurte.
- Consumo baixo e pouco frequente de carne vermelha.
- Consumo frequente de pescado.

Book 1.indb 3 22/10/15 13:02

ALERTA!

A perda dos valores tradicionais da alimentação mediterrânica por parte das famílias e a escolha de produtos com reduzido valor nutricional e de elevada densidade calórica é uma das razões para os números da obesidade e excesso de peso infantil em Portugal.

PROTEÍNAS – Deve escolher as que fornecem uma maior gama de aminoácidos de alto valor biológico.
Optar por: carne magra, de preferência branca. Pode juntar soja a pratos de carne, pois é uma fonte proteica de alto valor biológico e tem um baixo teor de gordura.

LÍPIDOS – Provenientes de alimentos ricos em ácidos gordos polinsaturados (peixe, nozes), ácidos gordos monoinsaturados (azeite) e ácidos gordos saturados (manteiga e derivados do leite).
Optar por: azeite, óleos de peixe, linhaça, cremes para barrar à base de sésamo, amendoim ou amêndoa.

HIDRATOS DE CARBONO – Devem ser de absorção lenta. Evitar os refinados ou de absorção rápida (produtos de confeitaria, refrigerantes, pão branco).
Optar por: cereais integrais, pão de mistura ou de vários cereais, leguminosas.

VITAMINAS E MINERAIS – Ingerir três peças de fruta por dia e comer sopa de legumes ao almoço e ao jantar. Os alimentos que fornecem vitaminas e minerais são os mais coloridos, por isso adicione a cor das frutas e dos legumes ao seu dia a dia.
Optar por: legumes e fruta ou bebidas e purés biológicos com 100% de fruta, sem adição de açúcar.

FORMAÇÃO PARA OS PAIS

- Mostre à criança alimentos com sabores diferentes e texturas distintas, estimulando a sua curiosidade para novos alimentos.
- Envolva a criança no processo de compra ou confeção dos alimentos, incentivando o interesse por alimentos saudáveis.
- Mantenha um comportamento democrático às refeições (escolha alimentos saudáveis na preparação mas deixe a criança escolher qual o alimento novo a consumir).
- Estabeleça as regras às refeições mas sem grande pressão, pois o momento também deve ser de convívio.
- Para as crianças a imagem é muito importante, por isso aposte na apresentação.
- Torne alguns alimentos mais apelativos e acessíveis (frutas e legumes prontos a comer).
- Lanches saudáveis incluem iogurte, uma peça de fruta fresca e metade de uma sandes de pão escuro ou de mistura, com queijo ou compota.
- Não trate os doces como alimentos proibidos pois poderá torná-los ainda mais apetecíveis.
- Reserve os produtos mais doces para situações mais esporádicas, não disponibilizando na sua despensa produtos demasiadamente gordos ou açucarados.
- Não se esqueça que a atividade física é essencial para manter um peso adequado. Além de gastar calorias, ainda ajuda a aumentar a resistência dos ossos e a promover o bem-estar geral.

O ómega-3

♥ O ómega-3, em especial o DHA, ácido docosahexaenoico, ácido gordo insaturado, pertence à família dos ómegas-3 e existe em grandes quantidades no óleo de peixe. É o principal componente estrutural das membranas celulares, sendo por isso essencial para a estrutura, desenvolvimento e função do cérebro, bem como para a saúde ocular, particularmente importante durante a idade infantil.

DHA SABOR FRUTOS SOLGAR

90 comprimidos mastigáveis

O DHA, ácido docosahexaenoico, é um ácido gordo insaturado, pertencente à família dos ácidos gordos ómega-3.

POKI BIO PURÉ DE MAÇÃ E FRUTOS VERMELHOS DANIVAL

4 X 90 g

100% fruta: puré de fruta de agricultura biológica, sem açúcar adicionado (contém açúcares naturalmente presentes).

NÉCTAR À BASE DE PURÉ DE ALPERCE. VITAMONT

20 cl

Adoçado com xarope de agave, de agricultura biológica. Teor de frutos: 40% mínimo.

BOLACHAS GOODIES BIO THE HEALTH STORE

100 g

Bolachas biológicas com farinha de trigo integral e adoçadas com sumo de uva. Ricas em fibra. Sem gorduras hidrogenadas nem sal adicionado.

BOLACHAS GOODIES BIO THE HEALTH STORE

125 g

Bolachas com sumo de uva e uma mistura de cereais integrais, sementes de girassol e corintos. Sem gorduras hidrogenadas nem sal adicionado.

PURÉ DE FRUTOS + IOGURTE BIO CASA GRANDE DE XANCEDA

90 g

Fruta e iogurte biológicos numa embalagem prática de consumir. Não necessita de refrigeração.

Book 1.indb 4 22/10/15 13:02

SCHOCK

QUALIDADE DESDE HÁ 60 ANOS

SCHOCK'S

EXPERIMENTE A FORMA MAIS NATURAL DE TRANSPORTAR ENERGIA... UMA DELÍCIA!

Barra Sésamo Crocante Mini 180g

SEM GLÚTEN

SEM LACTOSE

Barra de Sésamo Crocante 45g

Barra de Pistáchio Crocante 27g

Barra de Amêndoa Crocante 30g

Barra de Caju Crocante 30g

Barra de Sésamo Crocante
e Chocolate 35g

Creme de Sésamo
para barrar 350g

Barra Trio Sésamo Crocante 45gx3

À venda em farmácias e lojas de produtos naturais.

Ingredientes da Amostra de Barra de Sésamo Crocante:
sementes de **sésamo** 53%, xarope de maltose, açúcar de cana, mel 5%.
Pode conter vestígios de **amendoins** e outros **frutos de casca rija**.

Peso líquido: 5g
Consumir de preferência antes de: ver embalagem.

Distribuído por: dietimport THE HEALTHY WAY
Rua 1º Dezembro, 45 - 3ºdto.• 1249-057 Lisboa
Tel: 210306000 • Fax: 210306012• www.dietimport.pt

Tudo sobre o Açaí

O açaí é uma pequena baga, consumida desde há milhares de anos e com um elevado teor antioxidante. Saiba como pode introduzi-la na sua alimentação.

O açaí – Euterpe oleracea – é uma baga roxa, fruto de uma palmeira oriunda de vários países da América do Sul como a Colômbia e o Equador, sendo muito abundante na floresta tropical da Amazónia brasileira, onde é consumido há milhares de anos. A polpa de açaí contém um elevado teor antioxidante (superior ao do vinho tinto e dos mirtilos) e importantes propriedades nutricionais devido à presença de ácidos gordos essenciais ómega-6 e 9, proteínas, cálcio e fibra.

Importância histórica, económica e cultural

A palavra "açaí" provém do vocábulo tupi iwasa i, que significa "fruto que chora", ou "fruto que expele água". De acordo com uma antiga lenda brasileira, esta baga herdou o nome de uma índia que terá guiado a sua tribo em época de fome até um açaizeiro. A partir de então, passou a fazer parte da alimentação das populações indígenas. As tribos nativas da Amazónia têm pelo menos 22 utilizações diferentes para a palmeira de açaí, que pode atingir mais de 20 metros altura. Desta árvore tudo se aproveita: desde o fruto (para a alimentação) às folhas (na produção de artigos trançados como bolsas, redes ou sacos), passando pelas sementes (em artesanato, óleos ou fertilizante) e pelos ramos (para fazer telhados). Algumas tribos usam as raízes desta planta em infusão para fins medicinais. O açaí é recolhido manualmente duas vezes por ano e, no Brasil, esta cultura assume grande importância económica. Como contém um baixo teor de açúcar e de ácido – que protegem a maior parte dos frutos –, após a colheita a polpa é extraída, processada, pasteurizada e congelada o mais rapidamente possível, antes de sair da Amazónia, para evitar que oxide e perca as suas propriedades e nutrientes.

Constituintes

As bagas de açaí contêm lípidos, fibras, fitoesterois, antioxidantes, cálcio, fósforo, ferro, tiamina, vitaminas A e C e tocoferois. Os tocoferois incluem sobretudo alfa-tocoferois, mas também beta, gama e delta-tocoferois.

Lípidos

Apesar de poucos frutos conterem uma quantidade apreciável de gordura, no açaí os lípidos representam cerca de 9% do peso da polpa fresca. Contém principalmente o ácido gordo ómega-9 (ácido oleico) e ácidos gordos essenciais como o ácido linoleico, ácido palmítico, ácido palmitoleico e ácido esteárico.

Antioxidantes

Os antioxidantes contidos no açaí existem em quantidades variáveis e desempenham funções importantes no organismo. As antocianinas, por exemplo, são inibidores não seletivos Cox-1 e Cox-2, ajudam na absorção da glicose e dos níveis de insulina, na inibição da oxidação do LDL("mau colesterol") e na peroxidação lipídica e na redução dos marcadores da inflamação.

Polifenois

Estas bagas são ricas em linhanos, flavonoides (como antocianinas) e outros polifenois. De acordo com alguns estudos, uma alimentação rica em linhanos está associada a uma redução de fatores de risco de doenças cardiovasculares.
Os principais flavonoides presentes no açaí são a quercetina, a orientina (e os seus derivados) e proantocianidinas.
Flavonoides e esterois vegetais também se podem encontrar no açaí e ambos são considerados muito importantes na redução de risco de aterosclerose.

Fitoesterois

Os fitoesterois são compostos vegetais das membranas das plantas que quimicamente se assemelham ao colesterol. Quando ingeridos em quantidade suficiente, podem bloquear a absorção intestinal de colesterol e assim desempenhar um papel predominante na redução de um dos maiores fatores de risco cardiovascular.
Devido sobretudo às suas propriedades antioxidantes, podem considerar-se os seguintes potenciais benefícios:

- Antienvelhecimento
- Energia e vitalidade
- Redução do colesterol e das doenças cardiovasculares
- Reforço do sistema imunitário
- Inibidor de processos inflamatórios

Estudos

O açaí tem sido alvo de diversos estudos nas últimas décadas e obtido resultados promissores. Um estudo-piloto, publicado no Nutrition Journal, em 2011, refere que as bebidas à base de açaí podem ajudar a reduzir os níveis de colesterol e a diminuir os fatores de risco associados à síndrome metabólica em sujeitos obesos.

Para a realização deste estudo os investigadores recrutaram dez indivíduos obesos e forneceram-lhes uma dose diária de 200 g de polpa de açaí. Um mês depois, analisaram os fatores de risco para desenvol-

Book 1.indb 6 22/10/15 13:03

vimento de síndrome metabólica, incluindo os níveis de colesterol, insulina, glucose e também de proteína C reativa (PCR), que constitui um marcador para a inflamação. De acordo com os resultados publicados verificaram uma redução dos níveis de açúcar no sangue e de colesterol total, na ordem dos 5,3% e 10,6%, respetivamente.

Usos mais comuns

O seu sabor lembra uma mistura de frutos e chocolate e tem uma textura cremosa. Atualmente, as utilizações principais referem-se à polpa, que é usada na alimentação em geral, em papas ou batidos, combinada com outros alimentos como farinha de mandioca ou tapioca, guaraná, mel, açúcar, agave e outros frutos. Esta utilização é conhecida como "açaí na tigela". É igualmente comum em gelados, sobremesas e sumos.
Há ainda outras formas de usufruir deste pequeno fruto: pó liofilizado (em bebidas, batidos, cereais, iogurtes, confeção de bolos), suplementos e até na cosmética.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR 100 G	AÇAÍ, POLPA, COM XAROPE DE GUARANÁ E GLICOSE	AÇAÍ, POLPA CONGELADA
Energia	461 kJ / 110 kcal	243 kJ / 58 kcal
Lípidos	3,7 g	3,9 g
Hidratos de carbono	21,5 g	6,2 g
Fibra	1,7 g	2,6 g
Proteínas	0,7 g	0,8 g
Cálcio	22 mg	35 mg
Magnésio	13 mg	17 mg

A polpa de açaí contém um elevado teor antioxidante e importantes propriedades nutricionais devido à presença de ácidos gordos essenciais, proteínas, cálcio e fibra.

As tribos nativas da Amazónia têm pelo menos 22 utilizações diferentes para a palmeira de açaí.

Açaí na tigela com iogurte

1 pessoa

ingredientes

- 200 g de polpa congelada Açaico
- 1 iogurte natural bio
- 1 banana
- Mel e fruta fresca para decorar

PREPARAÇÃO

Misture a polpa, o iogurte e a banana no liquidificador. Sirva numa tigela e decore com o mel e a fruta fresca que escolheu.

POLPA DE AÇAÍ CONGELADA AÇAÍCO

Polpa de açaí com xarope de guaraná e outros frutos congelados para preservar as caraterísticas nutricionais. Sem aromas nem aditivos artificiais.

SUMOS DE AÇAÍ AÇAÍCO

Sumos e *smoothie* de açaí para apreciar em qualquer ocasião.

AÇAÍ EM PÓ ISWARI

70 g

100% açaí liofilizado em pó bio para enriquecer sumos ou batidos.

SUMO DE AÇAÍ BERRY COMPANY

330 ml/ 1l

Sumo de frutos provenientes de concentrado, com polpa de açaí, adoçado com extrato concentrado de frutos e o açúcar natural dos frutos. Sem aromatizantes, conservantes ou corantes artificiais.

EXTRATO DE AÇAÍ SOLGAR

60 cápsulas moles

2 cápsulas fornecem 50 mg de extrato de açaí, o que equivale a 1000 mg de baga em pó. Isento de açúcar, sal, levedura, trigo, glúten e produtos lácteos. Formulado sem o uso de conservantes, aromatizantes ou corantes artificiais.

Book 1.indb 7 22/10/15 13:03

Reforce as *defesas* de toda a família

Proteja-se a si e à sua família das gripes e constipações sazonais e aproveite o que o outono tem de melhor.

Com a chegada do outono, terminam os dias longos, quentes e solarengos, os passeios ao ar livre, a praia e a alimentação começa a ser menos leve e cuidada. O nosso organismo é sensível a estas modificações, estando mais suscetível a alterações como mudanças psicológicas, alterações de peso e o aumento da frequência de doenças, nomeadamente das gripes e constipações.

Um sistema imunitário forte é a melhor forma de proteger o organismo. Deve, por isso, descansar adequadamente, assegurar as suas necessidades nutricionais e fazer uma dieta equilibrada, que permita garantir a presença de todas as vitaminas e minerais importantes para o sistema imunitário. No entanto, mesmo quando estes requisitos são cumpridos, por vezes necessitamos de uma ajuda extra.

Saiba quais são as dez substâncias essenciais para reforçar o seu sistema imunitário.

Book 1.indb 8 22/10/15 13:03

Cogumelos reishi, shitake, maitake

Este tipo de cogumelos, ricos em beta-glucanos, estimulam a atividade dos macrófagos que, não só aniquilam a ação de agentes externos, como têm ainda a capacidade de alertar todo o corpo para ativar e multiplicar a atividade de todas as células do sistema imunitário no organismo.

Equinácea

Os compostos encontrados nesta planta – equinacina, equinosidos e inulina – aumentam a quantidade e a atividade dos linfócitos, melhoram o funcionamento dos anticorpos e inibem a atividade da hialuronidade (enzima que permite que os organismos patogénicos se desenvolvam no corpo humano). A equinácea possui ainda atividade antibacteriana e antifúngica, pelo que pode ser útil na prevenção do desenvolvimento do vírus da gripe, de *Staphylococcus aureus* e de *Candida albicans*.

Sabugueiro

Esta planta tem a capacidade de inibir o desenvolvimento de vírus, pelo que é benéfica no tratamento de gripes (A e B), infeções por herpes e infeções pelo vírus Epstein-Barr (responsável pelo síndrome de fadiga crónica).

Alho

Rico em compostos sulfurosos como a alicina, o alho tem uma poderosa ação contra vírus, bactérias, fungos e parasitas. Além disso, inibe a ação de nitrosaminas, compostos formados durante a digestão e que provocam degeneração celular.

Açafrão

Os curcuminoides, substâncias presentes nesta planta, possuem uma reconhecida ação de proteção celular e previnem os danos causados por radicais livres. São ainda reconhecidos por destruírem as células degeneradas e evitarem a sua replicação, prevenindo a formação tumoral.

Orégão

O timol e o carvacrol, substâncias presentes no orégão, têm sido estudadas por possuírem atividade antibacteriana e antifúngica. O timol tem ainda uma atividade antimucolítica muito útil no tratamento de infeções respiratórias.

Unha-de-gato

Esta planta possui uma ação estimulante do sistema imunitário, atividade antitumoral, anti-inflamatória e antioxidante.

Hidraste

Devido ao seu teor em alcaloides (hidrastina, berberina, canadina), o hidraste exerce uma atividade antibacteriana contra organismos patogénicos como *Staphylococcus*, *Streptomyces*, *Chlamydia*, *Corinebacterium diphtheria*, *Escherichia coli*, *Salmonella typhi* e *Vibrio chlorela*, entre outros. O alcaloide berberina estimula a secreção de bílis e ajuda a corrigir problemas metabólicos típicos da disfunção hepática.

EXTRATO DE EQUINÁCEA SOLGAR

60 cápsulas

Suplemento alimentar que fornece extrato estandardizado das partes aéreas e da raiz de equinácea.

ESTER C PLUS 1000MG SOLGAR

30 comprimidos

Ester-C® Plus é exclusivamente formulado pela Solgar e fornece Ester-C®, um método patenteado de suplementar vitamina C com pH neutro (não ácido) para evitar irritação estomacal.

ECHINACEA + PROPOLIS GOTAS ORTIS

100 ml

Mistura de extratos alcoólicos de equinácea (*Echinacea purpurea*) e própolis.

ÓLEO FÍGADO DE BACALHAU SABOR A LARANJA SEVEN SEAS

150 ml

Xarope de laranja e de óleo de fígado de bacalhau puro, com ómega-3 e vitaminas C, D + E

BRONCHILAN XAROPE BIONAL

200 ml

Xarope à base de plantas.
Sabor agradável.

VITAMINA D3 600IU (15MCG) SOLGAR

60 cápsulas vegetais

Este suplemento é rico em vitamina D3 fornecendo 15 µg de vitamina D3 por cápsula mole.

Book 1.indb 9 22/10/15 13:04

Astragalus

Planta da medicina tradicional chinesa, usada para aumentar a energia e a resistência à fadiga e à doença. A sua principal ação consiste em ativar o sistema imunitário, favorecendo o processo da convalescença e aumentando a capacidade do organismo de lutar contra a doença. Reduz, assim, a incidência e a duração da gripe comum.

Eucalipto

É rico em eucaliptol, que tem propriedades brônquio-dilatadoras e torna a respiração mais fácil. Funciona ainda como antissético das vias respiratórias, antipirético, cicatrizante e ajuda a combater a tosse.

CRIANÇAS

As crianças possuem sistemas imunitários mais fracos pelo que, tendencialmente, precisam de uma proteção maior. Conheça as substâncias a usar para proteger o seu filho:

Vitamina C

Tem propriedades antioxidantes, com um papel importante na proteção de todas as estruturas do organismo. A sua suplementação mostrou aumentar a função dos glóbulos brancos e a produção de interferão (mediador proteico que defende as células contra agentes patogénicos), assim como de anticorpos.

DHA

Bloqueia a atividade de substâncias químicas inflamatórias. Durante a gravidez, os ácidos gordos ómega-3, especialmente o DHA, são transportados da mãe para o bebé para ajudar no desenvolvimento do cérebro e da retina. Continua a ser importante depois do nascimento, uma vez que estes sistemas ainda estão em desenvolvimento.

Zinco

É indispensável ao bom funcionamento do sistema imunitário, da saúde da pele e para uma boa manutenção do sistema reprodutor, em especial da próstata. Intervém também na regulação dos níveis de glucose no sangue e promove a cicatrização de feridas. É ainda importante em vários aspetos do desenvolvimento, função e desempenho cerebral.

Própolis

Conjunto de substâncias recolhidas na natureza pelas abelhas e tratadas pelas suas glândulas salivares, estimula o sistema imunológico e atua como agente preventivo de constipações, tosse, gripes e outras viroses. É benéfica em situações de rinofaringite ou outras afeções das vias respiratórias. A administração desta substância deve ser evitada por pessoas alérgicas a produtos da colmeia, como o mel e o pólen.

Vitamina D

Potente modelador do sistema imunitário, aumenta a imunidade inata. Estudos clínicos já reportaram a ação preventiva da vitamina D contra o vírus influenza.

CURCUMA MOÍDA BIOLÓGICA – AÇAFRÃO-DA-ÍNDIA SONNENTOR

40 g

Muito utilizada na cozinha indiana, é usada na confeção de caril, pratos de arroz e de massa, sopas, molhos e maionese.

EXTRATO DA RAIZ DE AÇAFRÃO-DA-ÍNDIA SOLGAR

60 cápsulas

Solgar Extrato da Raiz de Açafrão-da-Índia é produzido a partir de extrato estandardizado de raiz de açafrão-da-índia (Curcuma longa) 372 mg (93%) curcuminóides.

REBUÇADOS DE ERVAS SUÍÇAS SABOR EUCALIPTO RICOLA

50 g

Deliciosos rebuçados de ervas suíças que suavizam, protegem e refrescam a boca e a garganta. Sem açúcar.

INFUSÃO HERBAL BIO PROTEÇÃO ECHINÁCEA YOGI TEA

17 saquetas

Infusão biológica ayurvédica com equinácea e funcho.

PRÓPOLIS LÍQUIDA THE HEALTH STORE

30 ml

Suplemento alimentar à base de própolis líquida de elevada potência.

KANGAVITES VITAMINA C SOLGAR

90 comprimidos

A vitamina C contribui para o normal funcionamento do sistema imunitário.

Book 1.indb 10 22/10/15 13:04

Ricola®
O segredo é Chrüterchraft

Os rebuçados Ricola possuem uma fórmula exclusiva à base de ervas suíças que oferecem um refrescante e suavizante efeito, aliada a um sabor deliciosamente irresistível. E agora, ao comprar duas embalagens de rebuçados da gama Ricola recebe ainda uma reconfortante e quente oferta: uma caneca para as suas bebidas de inverno.

"Chrüterchraft" é uma mistura exclusiva de ervas

www.ricola.com

Distribuído por:
dietimport
THE HEALTHY WAY

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

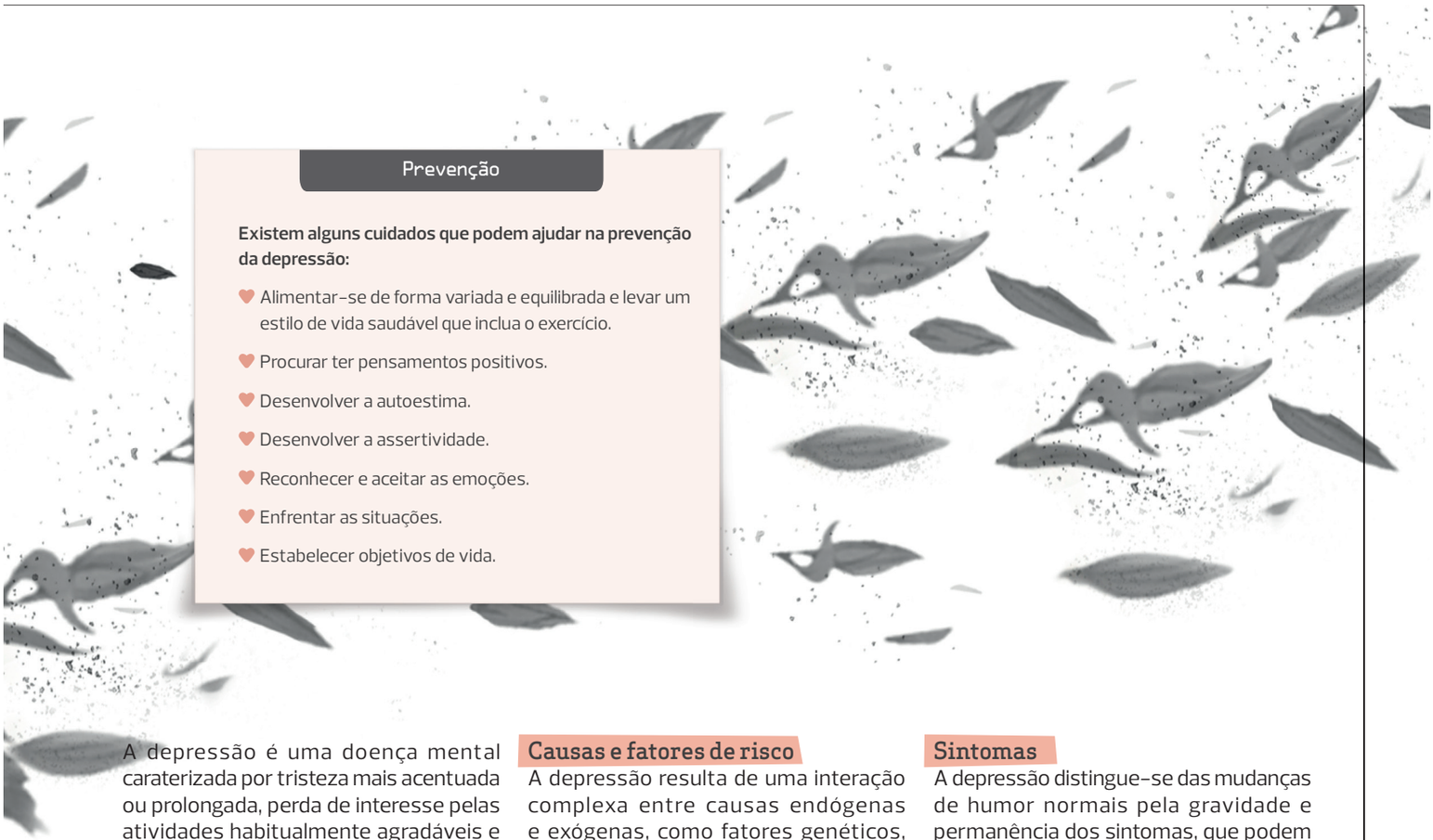
*Oferta limitada ao stock existente.

Book 1.indb 11 22/10/15 13:04

Ter sentimentos depressivos é comum, sobretudo após más experiências. No entanto, se os sintomas se agravarem ou demorarem a passar, procure ajuda. Há terapias convencionais mas a alimentação e o exercício podem fazer toda a diferença.

Previna a Depressão

Book 1.indb 12 22/10/15 13:04



Prevenção

Existem alguns cuidados que podem ajudar na prevenção da depressão:

- Alimentar-se de forma variada e equilibrada e levar um estilo de vida saudável que inclua o exercício.
- Procurar ter pensamentos positivos.
- Desenvolver a autoestima.
- Desenvolver a assertividade.
- Reconhecer e aceitar as emoções.
- Enfrentar as situações.
- Estabelecer objetivos de vida.

A depressão é uma doença mental caraterizada por tristeza mais acentuada ou prolongada, perda de interesse pelas atividades habitualmente agradáveis e falta de energia ou cansaço frequente.
Pode ser episódica, recorrente ou crónica e conduz à diminuição substancial da capacidade de assegurar as responsabilidades diárias. Pode durar entre poucos meses até alguns anos, contudo em cerca de 20% dos casos torna-se uma doença crónica sem remissão, principalmente devido à falta de tratamento adequado.

Prevalência

A Organização Mundial de Saúde estima que a depressão afeta cerca de 350 milhões de pessoas em todo o mundo. Em Portugal, de acordo com a Direção-Geral da Saúde[1], as perturbações psiquiátricas afetam mais de um quinto da população portuguesa. A prevalência anual é de 16,5% nas perturbações da ansiedade e de 7,9% na depressão.
Esta doença pode afetar pessoas de todas as idades, desde a infância à terceira idade, embora os dados demonstrem que as mulheres têm um risco maior de sofrerem de perturbações depressivas e os homens de perturbações do controlo dos impulsos e do consumo de álcool. Em qualquer dos casos, se não for tratada, pode conduzir ao suicídio.
As perturbações mentais estão no grupo das dez doenças que mais contribuem para os anos vividos com incapacidade em Portugal: as perturbações depressivas ocupam o segundo lugar e as perturbações e ansiedade surgem em oitavo lugar.

Causas e fatores de risco

A depressão resulta de uma interação complexa entre causas endógenas e exógenas, como fatores genéticos, bioquímicos, pessoais, ambientais e sociais.
Também pode estar relacionada com outras doenças, nomeadamente situações que provocam alterações endócrinas como a enxaqueca, diabetes, hipertiroidismo, certos tipos de cancro e dor crónica, entre outras.
Perdas emocionais muito profundas ou experiências traumáticas podem igualmente causar alterações bioquímicas e dar origem a uma depressão.
De uma forma geral, consideram-se os seguintes fatores de risco:

- Episódios de depressão no passado.
- História familiar de depressão.
- Género feminino – a depressão é mais frequente nas mulheres ao longo de toda a vida, em especial na adolescência, no primeiro ano após o parto, na menopausa e pós-menopausa.
- Perda de alguém próximo.
- Doenças crónicas e coabitação com familiares portadores de doença grave e crónica.
- Tendência para a ansiedade e pânico.
- Profissões geradoras de stresse ou circunstâncias de vida que causem stresse.
- Dependência de substâncias químicas (drogas) ou de álcool.
- Velhice.

[1] *Estudo Epidemiológico Nacional de Saúde Mental* 2013

Sintomas

A depressão distingue-se das mudanças de humor normais pela gravidade e permanência dos sintomas, que podem variar de pessoa para pessoa. Muitas vezes está associada a ansiedade e/ou ataques de pânico. Estes sintomas causam normalmente perturbações do funcionamento social, ocupacional e familiar.
Os sintomas mais comuns são:

- Sentimentos de inutilidade, falta de confiança e de autoestima.
- Sentimentos de culpa, raiva, pessimismo, incapacidade e impotência.
- Tristeza, melancolia, apatia, desinteresse, sensação de vazio.
- Ansiedade, irritabilidade, inquietação.
- Preocupação com o sentido da vida e a morte.
- Perda de vitalidade, cansaço e falta de energia.
- Perturbações do sono (sonolência ou insónia).
- Dificuldades de concentração e de pensamento, diminuição da capacidade de tomada de decisões.
- Alterações do apetite (falta ou excesso de apetite).
- Alterações do desejo sexual.
- Dores musculares, abdominais e enjoos.

Abordagens terapêuticas

Um dos aspetos mais importantes é perceber, quer pelo próprio quer por aqueles que o rodeiam, a necessidade de atacar a situação logo de início para que não se agrave.

Book 1.indb 13 22/10/15 13:04

Alimentos que podem ajudar:

A alimentação pode promover um aumento da serotonina, estimulando o bom humor. Eis algumas opções:

- Frutos secos: castanha-do-brasil, amêndoas e nozes.
- Fruta: melancia, papaia, tangerina, limão, laranja, maçã, banana e abacate.
- Mel.
- Ovos, carnes magras e peixe.
- Pão e cereais integrais.
- Vegetais de folha verde (espinafres, brócolos, couve, etc.).
- Soja.

Terapia farmacológica

O tratamento da depressão passa pela toma de medicamentos antidepressivos, sobretudo em casos moderados ou graves e quando outras abordagens são insuficientes. Estes fármacos normalizam as substâncias químicas do cérebro (neurotransmissores) que participam na regulação dos estados de humor. A supressão destes tratamentos deve ser progressiva, de forma a diminuir efeitos secundários e recaídas.

Psicoterapia

A psicoterapia pode ser útil no tratamento da depressão, associada ou não à terapia farmacológica, pois promove uma forma de pensar positiva e ajuda o paciente a lidar com as emoções.

Tratamentos complementares

Outras atividades como o exercício físico, meditação, musicoterapia e aromaterapia, entre outras, são ótimos complementos do tratamento, pois ajudam a ativar os neurotransmissores como a serotonina.

A prática de exercício físico providencia uma melhoria de humor, um acréscimo de autoestima, uma melhoria da prestação laboral e um decréscimo da depressão. Existem evidências de que a prática desportiva pode prevenir o aparecimento de estados depressivos em indivíduos saudáveis e a recaída em doentes previamente tratados com sucesso.

Em alguns casos podem considerar-se outras opções também eficazes sem os efeitos adversos normalmente associados aos fármacos antidepressivos.

O **hipericão**, ou erva-de-são-joão (*Hypericum perforatum*), tem uma ação benéfica na depressão ligeira a moderada, estados de ansiedade e distúrbios do sono. É o antidepressivo mais receitado na Alemanha.

A substância 5-hidroxitriptofano (**5-HTP**), extraída das sementes de *Griffonia simplicifolia,* aumenta os níveis de serotonina, hormona que ajuda na regulação da dor, sono, humor e apetite.

A **rodiola** (*Rhodiola rosea*) é uma planta adaptogénica (aumenta a resistência perante diversos tipos de stresse). Os seus compostos ativos estimulam o transporte dos percursores da serotonina a nível cerebral, permitindo um aumento significativo da sua atividade. Existem também evidências de que reduz a degradação dos neurotransmissores responsáveis pelo bom humor.

A **L-tirosina** é um aminoácido percursor da dopamina (neurotransmissor responsável pelo bom humor) e tem capacidade para diminuir sintomas de depressão.

A **DL-fenilalanina** (DLPA) está presente em todas as proteínas e é um percursor de várias substâncias associadas ao bom humor. Verificou-se que indivíduos com depressão apresentam valores baixos deste aminoácido, pelo que, se for tomado como suplemento, pode ser tão eficaz como alguns fármacos antidepressivos.

A carência de **vitaminas do complexo B** é comum em casos de depressão, pois estas desempenham um papel importante no metabolismo dos neurotransmissores.

EXTRATO ESTANDARDIZADO DE ERVA-DE-SÃO-JOÃO SOLGAR

60 cápsulas vegetais

Fornece 0,5 mg (0,3%) de hipericina por cápsula.

EXTRATO ESTANDARDIZADO DE RODIOLA SOLGAR

60 cápsulas vegetais

Fornece 2,5 mg (1%) de salidrócidos e 7,5 mg (3%) de rosavinas por cápsula.

5 HTP SOLGAR

30 / 90 cápsulas vegetais

Fornece 100 mg de 5 HTP associado a magnésio, valeriana, vitamina B6 e extrato de raiz de valeriana.

INFUSÃO RELAX NATUREFOODS

10 saquetas

Com laranjeira, salva brava, *Crataegus*, passiflora, tília e hipericão.

Book 1.indb 14 22/10/15 13:04

Prisão de ventre?

Da natureza vem a resposta.

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

Para um efeito mais rápido, experimente a fórmula Frutos e Fibras Concentrado

ORTIS® laboratoires

Harmonia com a natureza.®

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

Distribuído por: dietimport

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

Book 1.indb 15 22/10/15 13:04

A gelatina é uma combinação de proteínas e uma excelente fonte de aminoácidos essenciais.

Gelatina

Derivada do colagénio, ajuda no funcionamento de diversos processos corporais, nomeadamente no que diz respeito à pele, unhas, cabelo e articulações.

A gelatina é uma combinação de proteínas e péptidos, constituídas por cadeias de aminoácidos, tornando-se assim uma excelente fonte de aminoácidos essenciais para uma variedade de processos corporais. É derivada do colagénio e obtida a partir de tecidos fibrosos de origem animal. O colagénio é uma forte proteína fibrosa que forma uma matriz flexível, sendo o maior componente estrutural do tecido conjuntivo, presente na pele, unhas, cabelo, articulações, cartilagens e tendões.

Composição nutricional

É uma excelente fonte de proteínas e contém ainda algumas vitaminas e minerais, incluindo o cobre e o selénio. 99% do peso seco da gelatina é constituído por proteínas, sendo assim uma importante fonte destes nutrientes para o nosso corpo.

Na alimentação

A gelatina é usada na preparação de vários alimentos e substâncias gelatinosas, incluindo geleias, gelados, iogurtes, gomas, *marshmallows* e algumas sobremesas de gelatina. Pode também encontrar-se em suplementos alimentares, na forma concentrada, para se obterem todos os seus benefícios.

Aplicações não alimentares

É usada na fotografia, em produtos farmacêuticos e em cosméticos.

Benefícios do consumo de gelatina

♥ Manutenção da pele, cabelo e unhas saudáveis

Os suplementos à base de gelatina são muito comuns para melhorar a saúde da pele, cabelo e unhas.

♥ Manutenção de ossos normais

O consumo de gelatina é por vezes utilizado como uma alternativa ou complemento na defesa contra a osteoporose. A gelatina é fonte de colagénio e esta proteína encontra-se presente no osso, cartilagem e tendões.

♥ Firmeza dos tecidos

A gelatina é basicamente colagénio. Este é um dos elementos mais importantes na nossa pele, para manter a elasticidade e a tensão entre as células dérmicas. Ao aumentar a quantidade de colagénio no seu organismo, através do consumo de gelatina, poderá contribuir para manter a pele firme.

♥ Manutenção da massa muscular

A gelatina é uma fonte de aminoácidos e contribui para a manutenção da massa muscular.

Book 1.indb 16 22/10/15 13:04

Mãos e Unhas *bonitas*

As mãos estão diariamente expostas a inúmeros agentes externos. Fatores como o sol, ar condicionado, poluição, contacto com produtos químicos, sabonetes e água quente secam a pele e provocam uma sensação de desconforto.

Devido a fatores externos, as mãos requerem um cuidado especial, assim como as unhas, que devem ser bem tratadas. Para evitar eczemas, frieiras, linhas brancas e unhas amareladas, ou mesmo espigões de pele junto às cutículas, saiba os cuidados a adotar e as substâncias que deve usar.

Cuidados com as mãos

Lavagem: deve ser feita com água à temperatura ambiente ou morna; use um sabonete com pH neutro para não causar mais secura da epiderme.

Hidratação: a pele das mãos é tendencialmente seca devido ao facto de não possuir glândulas sebáceas (na palma) e de estar constantemente em contacto com produtos químicos adstringentes. Faça uma hidratação adequada recorrendo a óleos vegetais, cremes gordos ou luvas hidratantes.

Fator de proteção solar: com o passar dos anos, a pele das mãos fica mais flácida e enrugada e pode começar a apresentar pequenas manchas castanhas, devidas ao efeito cumulativo dos raios UVA e UVB. Fatores genéticos, tabaco, álcool e uma má alimentação podem agravar estes estados, mas é fundamental que tenha cuidado com a proteção contra a ação do sol.

Proteção contra detergentes químicos: ao realizar tarefas domésticas deve usar luvas de proteção pois os detergentes químicos possuem um pH demasiado ácido que pode danificar a sua pele. Assim, evita a desidratação e a formação de inflamações cutâneas.

Evitar a pressão: apertar botões, carregar nas teclas do computador ou colocar o cinto de segurança são alguns dos movimentos que exercem mais pressão nas unhas, fazendo com que estas se partam.

Se as suas unhas se partem com facilidade, deve ter atenção ao fazer as tarefas diárias e tentar usar mais as pontas dos dedos.

As melhores plantas para a saúde das suas mãos e unhas

Abacate: é usado devido à sua riqueza em carotenos, tocoferois e fitoesterois que restabelecem o teor lipídico da pele. Tem um efeito regenerador e protege contra a formação de manchas e outros sinais de envelhecimento da pele.

Alfazema: o óleo de alfazema tem uma ação antissética, anti-inflamatória e estimula o sistema circulatório.

Arnica: os cremes e loções à base de arnica estimulam o tecido cutâneo ao aumentarem a circulação sanguínea e diminuem as irritações cutâneas provocadas por picadas de insetose furunculoses.

Calêndula: a calêndula é usada há gerações para nutrir e hidratar a pele seca, áspera, gretada ou com descamação.

Camomila: com atividade anti-inflamatória e antirradilar, é especialmente indicada para peles sensíveis ou gretadas.

Jojoba: é essencialmente emoliente, evita o envelhecimento, protege e hidrata, sendo sobretudo indicada para a pele seca, gretada ou agredida.

CREME DE MÃOS SECAS E GRETADAS CATTIER

75 ml

Hidrata, nutre e repara as mãos secas e gretadas. Fórmula enriquecida com argila branca, óleo de castanha-do-pará e óleos vegetais biológicos que suaviza e protege a pele.

MEL DE MANUKA BIO SOLUÇÃO CUTÍCULAS E UNHAS DR. ORGANIC

15 ml

Solução para cutículas e unhas que protege, amacia, hidrata e nutre. Sem parabenos, SLS, corantes ou fragrâncias artificiais.

ÓLEO DE AMÊNDOAS DOCES BIO HAUT-SÉGALA

50 ml

Óleo extraído das amêndoas *Prunus amygdalus*.

LUVAS HIDRATANTES DE ALFAZEMA BIO DR. ORGANIC

1 unidade

Em apenas 20 minutos por dia pode suavizar as mãos secas.

Book 1.indb 17 22/10/15 13:04

em foco

Para que os dias comecem bem e acabem ainda melhor, espreite a coleção de produtos que selecionámos para si.

NOVOS MYSMOOTHIE VEGGIE

A mySmoothie acaba de acrescentar novos produtos ao seu portefólio: o sumo de beterraba (com beterraba, cenoura, maçã e um toque de gengibre) e o sumo de vegetais (com couve e espinafres e um toque de frescura a menta). Mais duas formas práticas e saudáveis de levar os vegetais à sua mesa.

MYSMOOTHIE VEGGIE 250 ML
VEGETAIS/BETERRABA

CRACKERS BIO ECOR

Elaboradas através de levedação natural (levedura de cerveja) e com um toque de azeite virgem extra, a gama de crackers Ecor, da Baule Volante, apresenta-se estaladiça e muito saborosa. Cada embalagem disponibiliza dez saquetas individuais, o que permite levar este snack consigo para qualquer lado. Disponível nas variedades sem sal, com sal à superfície e com sésamo e alecrim.

CRACKERS BIO ECOR
COM SAL/SEM SAL 250G
COM SÉSAMO E ALECRIM 250G

GAMA DE PRODUTOS LÁCTEOS PARA TODA A FAMÍLIA

Feitos a partir do leite rigorosamente selecionado, proveniente de vacas criadas ao ar livre, os produtos Casa Grande de Xanceda apresentam um sabor intenso e cremoso. Existem opções para os mais gulosos (como os iogurtes tipo grego), para os mais pequenos (como o puré de fruta e iogurte, ideal para um lanche completo) e para quem quer todo o sabor sem descurar a linha (nas versões *light* mas saborosas). Descubra o seu favorito e deixe-se encantar pelo sabor original destes laticínios.

GAMA BIO CASA GRANDE DE XANCEDA

VITAMINA C EFERVESCENTE ENER C

Deite o conteúdo de uma saqueta num copo, adicione cerca de 120 ml a 180 ml de água e já está! A sua vitamina C está pronta. Com Ener C será fácil adicionar ao seu dia a dia a dose de vitamina C que irá ajudar à proteção do normal funcionamento do sistema imunitário. Experimente os sabores framboesa, laranja ou lima-limão.

VITAMINA C 1000 G
ENER C
SAQUETA 10 G

YOGI TEA: GAMA AUMENTADA

A pensar nos dias mais frios, a Yogi Tea propõe quatro novas referências para os amantes do chá: chili doce, ginkgo, funcho e rosa e menta fresca. Experimente já e escolha a sua infusão para esta estação.

INFUSÕES BIO YOGI TEA
CHILI DOCE/FUNCHO E ROSA/
GINKGO/MENTA FRESCA
17 SAQUETAS

U-CUBES: O MULTIVITAMÍNICO DELICIOSO

Suplemento alimentar especialmente dedicado às crianças dos 3 aos 7 anos. Os U-cubes são gomas divertidas com nutrientes essenciais e sabor a uva, laranja e cereja. Tudo isto num único frasco, cada um contendo nutrientes essenciais, sem conservantes e aromatizantes artificiais. Com U-cubes da Solgar o difícil vai ser deixar o seu filho longe do frasco!

U-CUBES MULTIVITAMÍNICO
COM MINERAIS SOLGAR
60 GOMAS

NOVOS PÃES BIOLÓGICOS NATUREFOODS

A Naturefoods apresenta uma nova gama de pães muito variada: espelta, espelta integral, kamut integral, trigo e trigo integral. Todos biológicos e fatiados, são práticos para o pequeno-almoço ou para levar para o lanche. Fonte de fibra e proteína, contribuem para uma alimentação equilibrada.

PÃO DE FORMA BIO-
NATUREFOODS 400 G
ESPELTA/ESPELTA
INTEGRAL/KAMUT INTEGRAL
TRIGO/TRIGO INTEGRAL

Book 1.indb 18 22/10/15 13:04

YOGI TEA®

BIOLOGISCH

Distribuído por:
dietimport
Rua 1º de Dezembro, 45 3º dto. 1249 - 057 Lisboa
Tel: 21 030 6000 Fax: 21 030 6012
dietimport@dietimport.pt • www.dietimport.pt

UMA SELEÇÃO DAS MELHORES INFUSÕES YOGI TEA, AGORA NUMA ÚNICA EMBALAGEM

2x CLASSIC CANELA | GENGIBRE LIMÃO | DETOX | CHAI SWEET | MULHER EQUILÍBRIO
BOA NOITE | VOZ CLARA | CHOCO | CHÁ VERDE ENERGIA

Book 1.indb 19 22/10/15 13:04

SOLGAR®
Since 1947

O SUPLEMENTO
DOS SUPLEMENTOS

MAIS ENERGIA PARA ALCANÇAR AS SUAS METAS.

Solgar® Complexo B "100".
O SUPLEMENTO ALIMENTAR que o ajuda a alcançar as suas metas.

Solgar® Complexo B "100" é um suplemento alimentar que fornece um conjunto de vitaminas do complexo B (tiamina, riboflavina, niacina, ácido pantoténico, vitamina B6, vitamina B12 e biotina). Este conjunto de vitaminas contribui para o normal metabolismo produtor de energia.

1 cápsula tomada, de acordo com o modo de tomar descrito, contribui com quantidades significativas destas vitaminas para se obterem os efeitos benéficos. É importante seguir um regime alimentar variado e equilibrado e um estilo de vida saudável.

Distribuído por:
dietimport
THE HEALTHY WAY

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

www.solgar.pt

SOLGAR®
Since 1947
CONTAMOS COM MAIS DE 30 PRÉMIOS INTERNACIONAIS

Book 1.indb 20 22/10/15 13:04