

primavera 2016

#41

nutrição

saúde e bem-estar

beleza

em foco



dietmagazine

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



nutrição

É tempo de mudar o seu prato
Conheça uma roda dos alimentos mais equilibrada

O corpo perfeito
Siga o nosso plano alimentar de duas semanas

saúde e bem-estar

Queda de cabelo
Como prevenir a queda de cabelo e que cuidados deve ter para torná-lo mais bonito

Mude hoje para viver mais
Concretize as suas resoluções de ano novo. Nós ajudamos

Colagénio
Uma proteína fibrosa, responsável por fornecer suporte, estrutura e elasticidade ao organismo

beleza

Bronzeado bonito
Um bronzeado saudável e bonito só se consegue com tempo e muito cuidado

Mude para melhor

Conheça a nossa roda dos alimentos com alternativas muito saudáveis



editorial

Renove os seus objetivos

Caro leitor,

O arranque de um novo ano é sempre cheio de objetivos traçados e de expectativas. Também a primavera é uma época de renovação e de expectativas mais altas, sobretudo quando falamos de mudanças que sabemos que têm mesmo de ser feitas, mas que vamos adiando consecutivamente. Nesta edição abordamos temas que o vão ajudar a cumprir os seus objetivos e a superar as suas expectativas. Por exemplo, mudando os seus hábitos alimentares hoje mesmo, ou começando já a cumprir o plano alimentar que irá ajudá-lo a ter o peso ideal mesmo a tempo dos dias mais quentes. Damos-lhe ainda dicas de como, alterando as suas rotinas ligeiramente, poderá conquistar mais e melhores anos de vida! Conheça ainda os benefícios do cânhamo na saúde capilar e previna a queda de cabelo nesta altura mais sensível. Esperamos que as nossas sugestões sejam um bom ponto de partida para que possa alcançar os seus objetivos e que esta estação lhe traga toda a alegria da primavera!

Boas leituras,

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: CÉLIA TAVARES, MAFALDA ALMEIDA, ANA FARIAS, 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: 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



Mude para melhor

nutrição

É tempo de mudar o seu prato

3 Conheça uma roda dos alimentos mais equilibrada.

12

Tenha o corpo ideal

6 Siga o nosso plano alimentar de duas semanas.

saúde e bem-estar

Queda de cabelo

10 Como prevenir a queda de cabelo e que cuidados deve ter para torná-lo mais bonito.

beleza

Bronzeado bonito

17 Um bronzeado saudável e bonito só se consegue com tempo e muito cuidado.

Mude hoje para viver mais

12 Concretize as suas resoluções de ano novo. Nós ajudamos.

em foco

Colagénio

16 Uma proteína fibrosa, responsável por fornecer suporte, estrutura e elasticidade ao organismo.

Novidades e destaques

18 Encontre um conjunto de produtos selecionados a pensar em si nos seus.

É tempo de mudar o seu prato

Lançamos um desafio: introduzir na alimentação diária alguns alimentos que não consumimos com a regularidade desejada, substituir a carne por alternativas válidas e consumir alimentos mais saudáveis em detrimento de outros menos nutritivos. Experimente!

As orientações nutricionais estão constantemente a ser atualizadas, pois surgem frequentemente novos estudos com informação válida e que fazem inclusivamente emergir "novos alimentos". Lançamos o desafio de fazer alterações na sua alimentação que vão fazer a diferença na sua saúde.

Sal

De acordo com a OMS (Organização Mundial de Saúde) o ideal é consumir no máximo 5 g de sal por dia. Para não ultrapassar este valor é necessário reduzir ao máximo alimentos pré-preparados que são, na sua grande maioria, os grandes fornecedores de sal. Aqui se incluem os produtos de charcutaria (enchidos, fumados, queijos), enlatados, molhos, batatas fritas e aperitivos, alguns cereais de pequeno-almoço ou refeições congeladas.

Na confeção em casa opte sempre por sal marinho, em quantidade moderada, e utilize ervas aromáticas frescas ou secas.

Hortaliças, legumes e fruta

Há décadas que se sabe que o baixo consumo de fruta, hortaliças e legumes está entre os dez fatores de risco para a morte prematura. De acordo com a OMS, o baixo consumo de hor-

tofrutícolas é responsável por cerca de 19% dos cancros gastrointestinais. As pessoas que fazem dietas ricas em legumes, hortaliças e fruta (mínimo de 400 g/dia) têm menos risco de desenvolver diversos tipos de cancro, como do pulmão, faringe, esófago, estômago, cólon, reto, mama, próstata e ovários, entre outros.

Como conseguir esta quantidade?

- ♥ Introduza 1 peça de fruta média ao seu pequeno-almoço (por exemplo: junte uma maçã ou 5 a 7 morangos aos seus cereais integrais).
- ♥ Inicie as refeições principais com um prato de sopa de legumes.
- ♥ O seu prato deve ser constituído por uma quantidade generosa de vegetais (cerca de metade).
- ♥ A meio da manhã e tarde esqueça os *snacks* calóricos como bolos, bolachas ou batatas fritas e substitua por fruta fresca (opte por fruta da época e biológica, potencialmente mais nutritiva).
- ♥ Sugerimos o consumo de hortofrutícolas biológicos. Ao optar por alimentos biológicos está a escolher alimentos sem resíduos de pesticidas, com excelentes características nutricionais e de sabor único, que respeitam o meio ambiente e o equilíbrio da natureza.

HIDRATOS DE CARBONO
Aveia, arroz, pão e massa integrais.



Hidratos de Carbono

É importante reter que os hidratos de carbono não são todos iguais. Cerca de ¼ do seu prato deve ser preenchido com "bons" hidratos de carbono, que apresentam índices glicémicos mais baixos. Estes permitem uma libertação gradual do açúcar, evitando picos glicémicos acentuados, que originam libertação repentina de insulina (cuja função é retirar o açúcar de circulação). O que não é gasto para produção de energia é transformado em gordura, que é acumulada.

Os hidratos de carbono de baixo índices glicémicos incluem alimentos como arroz e massas integrais, aveia e pão de farinha integral.

Proteína

A carne, o peixe, ovos e os laticínios são fornecedores por excelência de proteína,

PROTEÍNAS
A soja e o tofu
são boas alternativas
à carne e ao peixe.

GORDURA BOA
Escolha óleo de
sementes, frutos
secos e peixe.

FRUTA
As variedades de cores
vivas são ricas em
vitaminas, minerais
e antioxidantes.

VEGETAIS
Devem ocupar
metade do prato e ser
consumidos no
início da refeição
sob a forma de sopa.



Incluir	Retirar
Gordura "boa" - frutos secos, sementes, azeite, óleo de linho.	Hidratos de carbono refinados - massas e pão branco.
Alimentação maiorita- riamente vegetariana - vegetais e leguminosas.	Refrigerantes e sumos com adição de açúcar.
Fruta da época, preferen- cialmente de agricultura biológica.	Snacks com muita gordura saturada e açúcar.

fornecendo todos os aminoácidos essenciais, mas não são os únicos. As leguminosas, nomeadamente a soja ou o tofu, elaborado a partir da soja, são uma alternativa de qualidade às proteínas de origem animal. As sementes (cânhamo, linhaça, abóbora, chia, etc.) e frutos secos (noz, amêndoa, caju, amendoim, etc.) também são fontes importantes. Deverá, o mais possível, fazer uma rotação destes alimentos, de forma a diminuir a quantidade de carne ingerida.

Gorduras "boas" e "más"

As gorduras provenientes de diversos alimentos são essenciais ao bom funcionamento do nosso organismo, nomeadamente polinsaturadas pois fornecem

ácidos gordos essenciais (ómeegas 3 e 6) e são veículo das gorduras lipossolúveis (A, D, E e K). As gorduras mono e polinsaturadas estão essencialmente presentes em alimentos como os frutos secos, sementes e seus óleos (por exemplo: óleo de linho) e peixe. A gordura saturada não deve exceder os 10% da gordura consumida, estando presente essencialmente nos alimentos de origem animal como carne, produtos de charcutaria, manteiga ou banha e o seu consumo excessivo está associado a problemas cardiovasculares, mau colesterol e aterosclerose.



ERVAS AROMÁTICAS E ESPECIARIAS SONNENTOR

Ervas selecionadas, provenientes de agricultura biológica.

SAL MARINHO NATUREFOODS

1kg
Recolhido manualmente em salinas tradicionais da Ria Formosa.

HORTOFRUTÍCOLAS BIOLÓGICAS

Os melhores alimentos frescos biológicos, provenientes de agricultores nacionais.

FARINHA MISTURA PARA PÃO BIO S.G BAUCK HOF

800g
Ideal para pães, bolos e massa. Adequado a vegans.

MASSA BIO INTEGRAL NATUREFOODS

400g / 500g
De superfície rugosa, feita nos tradicionais moldes de bronze, realça os sabores.

TOFU BIO FRESCO NATURSOY

250g
Tem elevado teor proteico, baixo teor de gorduras saturadas e é rico em cálcio.



O SUPLEMENTO
DOS SUPLEMENTOS

SE O PLANO É PERDER PESO, SOLGAR® COMPLEXO TERMOGÉNICO FAZ PARTE DO TREINO.



CONTÉM
CAFÉ VERDE
SVETOL®

Agora que o verão começa a ganhar forma, intensificam-se os preparativos para perder aqueles quilos que estão a mais. E se isso passa por muito treino, também deve passar por Solgar® Complexo Termogénico. Uma fórmula natural à base de café verde e pimenta-de-caiena (*Capsicum annuum*), que contribui para a redução de peso, e de crómio, que contribui para a manutenção dos níveis normais de glicose no sangue. Experimente Solgar® Complexo Termogénico e ganhe um aliado de peso no objetivo de ficar a postos para o verão.

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

À venda nas
lojas de produtos
naturais e farmácias.

Distribuído por:
dietimport
THE HEALTHY WAY

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

www.solgar.pt

O corpo ideal

em 2 semanas

De certeza que muitos de nós não encaramos o início do verão e a perspectiva de nos despirmos na praia de ânimo leve. Siga estas indicações e verá que, em duas semanas, conseguirá o corpo que deseja.

6

PASSOS PARA EMAGRECER

1 *Ingira menos calorias e gaste mais*

Para haver perda de peso o “saldo” calórico tem que ser negativo. Desta forma, sugerimos um plano com um consumo médio de cerca de 1500 kcal diárias e exercício físico para complementar.

2 *Corte no açúcar*

Cortar no açúcar não ajuda apenas na perda de peso. Há cada vez mais evidências que associam o consumo excessivo de açúcar a um risco aumentado de desenvolvimento de diabetes tipo 2, síndrome metabólico e doenças cardiovasculares.

3 *Aumente ligeiramente as proteínas*

Uma estratégia interessante e eficaz para perder peso consiste no aumento das proteínas. Não só minimizam a perda muscular, como também promovem a saciedade.

4 *Escolha as gorduras adequadas*

Para perder peso e sentir-se saciado também é necessário incluir gordura na dieta alimentar, e escolher gordura vegetal é o ideal. Opte por consumir abacate, azeite e até mesmo coco. A gordura de coco é uma opção válida até mesmo para cozinhar porque é estável a temperaturas elevadas.

5 *“Use e abuse” dos verdes*

Os alimentos verdes são riquíssimos em vitaminas, minerais, fibra e fitonutrientes ou fitoquímicos que têm função protetora. Consuma-os na forma de *smoothies* verdes misturando fruta a espinafres *baby*, couve frisada, acelgas ou erva de trigo.

6 *Sal com moderação*

Deve restringir o uso do sal. Prefira ervas aromáticas, como orégãos, salsa, coentros, manjerição, alecrim, louro, hortelã ou cebolinho, para temperar os alimentos e os diversos pratos de culinária.

PRIMEIRA SEMANA

	PEQUENO-ALMOÇO	ALMOÇO	JANTAR	SNACKS
2.ª FEIRA	2 peças de fruta médias + 25 g de nozes biológicas Naturefoods	Salada de tofu*	Quiche de atum*	1 mão-cheia de sementes de abóbora + 1 sumo Mysmoothie Green 250 ml
3.ª FEIRA	200 ml de bebida Provamel de arroz biológica + 1 c. de sopa de sementes de chia + 1 maçã	Robalo no forno*	Sopa de lentilhas Naturefoods com cogumelos e nabijas + 1 laranja*	2 tostas integrais barradas com creme de soja + 1 chá verde Sir Winston
4.ª FEIRA	Sumo: 2 laranjas médias + sumo de ½ limão + 1 c. de chá de erva de trigo AmazingGrass	Bacalhau com espinafres e creme de soja Provamel*	Massa Konjac Slendier Massa esparguete com beringela*	½ pera-abacate ou 1 banana
5.ª FEIRA	1 chávena de chá verde Sir Winston + 2 tostas Naturefoods 3 sementes com creme de amêndoa da Naturefoods	Salada de cuscuz Naturefoods com feijão azuki, beringela e maçã*	Quinoa com amêndoa e salmão braseado*	Bebida de aveia baunilha ou chocolate Oatly bio + 1 maçã
6.ª FEIRA	3-4 c. de sopa de flocos de aveia Kölln cozidos com 300 ml de leite magro. Junte 100 g de mirtilos e 1 c. de sopa de amêndoas laminadas	Filetes de peixe com arroz de feijão e algas*	1 batido líquido chocolate ou baunilha Figur*	1 maçã + 6 amêndoas com pele Naturefoods
SÁBADO	40 g de cereais Muesli + Fruta fresca (ananás, banana ou frutos vermelhos) + 1 iogurte natural bio (da Bio+) + 1 c. de sobremesa de sementes e cânhamo Naturefoods	Caldeirada de tofu*	Salada de camarão*	1 bebida de soja 250 ml bio adoçada com maçã Provamel
DOMINGO	Sumo detox	Almôndegas de tofu e aveia*	Arroz selvagem com endívias, maçã e queijo*	1 barra Beond + 1 chávena de chá de cavalinha

* Receitas em www.dietimport.pt

ALGUNS SUPLEMENTOS ALIMENTARES QUE PODEM AJUDAR

Guaraná e L-Carnitina

Substâncias que ajudam no metabolismo da gordura e no controlo do peso.

Bétula, alcachofra

Numa primeira fase sugerimos que desintoxique o seu organismo. Quer tenham origem em fenómenos externos ou internos, há substâncias no nosso organismo que devem ser eliminadas. Suplementos à base destas plantas ajudam a desintoxicar.

Ácido linoleico conjugado (CLA)

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

Café verde e chá verde

Substâncias com efeito termogénico, responsáveis pela aceleração do metabolismo e que auxiliam na perda de peso.



COMPLEXO TERMOGÉNICO SOLGAR

60 cápsulas vegetais

Constitui uma fórmula avançada de oito substâncias ativas que combina plantas e nutrientes sinérgicos com efeitos comprovados no auxílio da termogénese.

TONALIN CLA SOLGAR

60 cápsulas moles

Fórmula patenteada derivada de óleo de açafrão natural que contém os dois isómeros ativos de CLA (Ácido Linoleico Conjugado).

METHODDRAINE DETOXINE ORTIS

250 ml

MethodDraine Detoxine é uma combinação de onze plantas ativas. A alcachofra e a bétula apoiam a atividade do fígado e o tamarindo favorece o trânsito intestinal.

SEMENTES DE AGRICULTURA BIOLÓGICA NATUREFOODS

Variedades: abóbora, chia, papoila, linho castanho e dourado, linho moído, sésamo.

BARRAS FIGUR DE FRUTA E CEREAIS MULTABON

56 g

Barras com vitaminas e L-carnitina. Disponíveis nos sabores iogurte-morango e chocolate-banana.

KILOLITE BIONAL

40 comprimidos

Fórmula à base de Sinetrol® (guaraná + citrinos) e L-Carnitina.

SEGUNDA SEMANA

	PEQUENO-ALMOÇO	ALMOÇO	JANTAR	SNACKS
2.ª FEIRA	1 iogurte magro bio da Bio+ ou "iogurte" de soja Provamel + 2 c. de farelo Granosson Favrichon + 1 chávena de chá de framboesas biológicas	Massa chinesa salteada com cogumelos*	Sopa de quinoa com tomilho + 1 fatia de pão integral com frutos secos*	25 g de nozes-pecãs + 1 rodela de ananás fresco
3.ª FEIRA	Sumo de abacaxi com hortelã, goji e gengibre + 1 fatia de pão integral com frutos secos	Spaghetti com espinafres*	Salada de tofu fumado com manga*	1 bebida de amêndoa 200 ml bio Provamel
4.ª FEIRA	100 ml de bebida Provamel de arroz coco biológica + 2 c. de sopa de aveia + 1 c. de sopa de amêndoas laminadas bio + 1 c. de sopa de sementes de abóbora + 1 chávena de café de frutos vermelhos	Empadinhas de cogumelos e queijo*	Crepe de espinafres com castanhas e tofu*	Barra da Schocks noz-pecã crocante
5.ª FEIRA	1 iogurte natural bio da Bio + 25 g de frutos secos + 100 g de morangos + 1 fio de mel bio	Hambúrguer de soja com lentilhas*	Cuscuz com camarão, manga e sementes de chia*	1 banana + 2 tostas integrais
6.ª FEIRA	1-2 fatias de pão de sementes com 1 c. de sobremesa de doce Lihn + 220 ml de bebida de soja adoçada com maçã	Brás leve de alho-francês e cenoura*	Salmão no forno*	1 banana + 1 nectarina
SÁBADO	Sumo: 1 cenoura média + 1/2 manga + 20 g de nozes bio Naturefoods + 10 g de salsa + 1 saqueta de erva de trigo AmazingGrass	Soufflé de tofu*	Massa Konjac Slendier Aletria Primavera*	1 yofu de soja + 1 c. de sopa de sementes de linhaça + 1 c. de chá de sementes de sésamo
DOMINGO	250 ml de leite magro + 40 g de aveia (cozida) + 1 banana pequena + 1 c. de café de canela	1 tortilha de arroz confeccionada com clara de ovo Ovofull* + salada de tomate cherry biológico com orégãos temperada com azeite	Salmão grelhado com creme de abacate*	1 barra Jordans de aveia integral, amêndoas e mel

* Receitas em www.dietimport.pt



CHÁ VERDE SIR WINSTON

20 saquetas

Uma bebida deliciosa mas também uma verdadeira fonte de bem-estar. A seguir à água é a bebida mais consumida no mundo e tem sido usada, há séculos, para promover a saúde e hidratação.

ERVA TRIGO EMPÓ AMAZING GRASS

8g

Erva trigo (*Triticum aestivum*) em pó de agricultura biológica certificada por CCOF Farmers USDA.

BATIDO LÍQUIDO FIGUR

330ml

Batido (sabor a baunilha e chocolate) com L-carnitina, vitaminas e minerais. Sabor a baunilha. UHT. Substituto de refeição para controlo do peso.

BEBIDAS VEGETAIS BIOLÓGICAS PROVAMEL

1l

As Bebidas Bio Provamel (amêndoa não adoçada, soja adoçada com maçã, arroz, coco) são deliciosas só por si, mas também se podem beber com chá ou café.

ÓLEO DE COCO BIOLÓGICO VITAQUELL

200ml e 400ml

Primeira pressão a frio a partir da polpa do coco não refinada.

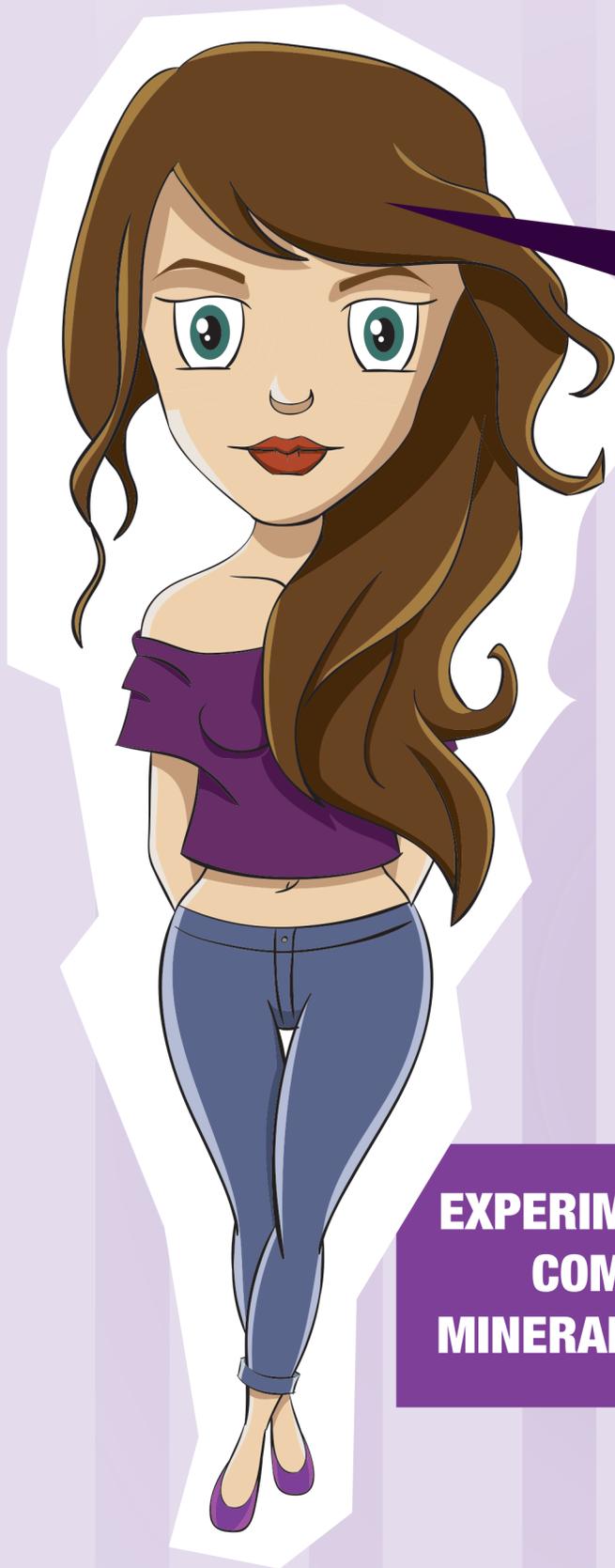
KONJAC BIOLÓGICO SLENDIER

250 g

O konjac (aletria, noodles, spaghetti, fettuccine, "arroz"), extraído de uma raiz vegetal, tem um baixo valor energético e é fonte de fibra. Indicado para vegans. Não tem gordura nem glúten.



A RESPOSTA NATURAL



**A BELEZA DO
SEU CABELO ANDA
POR UM FIO?**

**EXPERIMENTE HAIREVIT®
COM VITAMINAS,
MINERAIS E NUTRIENTES.**

Um cabelo forte e saudável é o desejo de todas as mulheres, mas com o avançar da idade e o stress associado aos maus hábitos alimentares, ele fica naturalmente mais enfraquecido. Para a ajudar, experimente Hairevit®, um suplemento alimentar à base de biotina, selênio, vitaminas B1, B2, B3, B6 e zinco que contribui para a manutenção de cabelo, unhas e pele normais. É importante seguir um regime alimentar variado e equilibrado e um estilo de vida saudável.



A biotina, o selênio e o zinco contribuem para a manutenção de cabelo normal

Distribuído por:



À venda nas lojas
de produtos naturais e farmácias.

Queda de cabelo

como evitar?

A queda de cabelo pode dever-se a vários motivos. Se sofre deste problema, conheça alguns tratamentos para o evitar ou tratar.



O cabelo é uma estrutura derivada da epiderme e uma característica única dos mamíferos. No caso dos seres humanos, define-se como o conjunto de pelos que revestem a parte superior e posterior da cabeça e tem como principal função proteger a pele da exposição solar e facilitar a homeotermia.

A sua porção visível assume-se como uma fibra composta maioritariamente por queratina (proteína). É na porção não visível que se encontra a unidade de produção de cabelo: o folículo piloso. Na sua base – bolbo – encontram-se

as condições ideais para a regeneração do cabelo: vascularização responsável pelo transporte de nutrientes e oxigénio necessários, os queratinócitos (células que compõem a fibra dos quais resulta o crescimento do cabelo – cerca de 0,3 mm/dia), os melanócitos (que produzem melanina e são responsáveis pela cor do cabelo), e as células estaminais – indispensáveis na renovação do cabelo. A glândula sebácea situa-se acima do bolbo e dá origem à produção de sebo – essencial para a lubrificação e hidratação da fibra capilar.

Ciclo de vida do cabelo

Estima-se que um adulto possui entre 100 mil a 150 mil cabelos no couro cabeludo. O cabelo tem uma evolução cíclica que compreende três fases. Cada ciclo consiste numa fase de crescimento (anagénesis) que dura, em média, três anos; numa fase de transição (catagénesis) que dura, em média, duas semanas; e numa fase de repouso (telogénese) que dura, em média, três a quatro meses. No final de cada ciclo, dá-se a queda do cabelo. Em seguida inicia-se um novo ciclo com o crescimento de um novo cabelo no folículo piloso.

Quando é que a queda de cabelo se torna anormal?

Quando há um desequilíbrio neste ciclo capilar e a queda ultrapassa os 100 cabelos diários estamos perante uma queda anormal de cabelo. Assim, é importante conhecer os diferentes tipos de alopecia, ou queda anormal de cabelo, dado que poderá requerer avaliação médica.



BIOTINA 1000µg SOLGAR

50 cápsulas vegetais
Suplemento alimentar que fornece 1000 µg de biotina por cápsula.



HAIREVIT BIONAL

60 cápsulas
Contém biotina, zinco e selénio que contribuem para a manutenção de um cabelo normal.



CHAMPÔ ANTIQUEDA HERBATINT

200 ml
Contém extratos naturais de urtiga e de bardana. Ideal para cabelos enfraquecidos e com queda.



AMACIADOR GELEIA REAL BIO DR. ORGANIC

265 ml
A geleia real pura e biológica é rica em aminoácidos e nutrientes. Ideal para reestruturar e proteger o cabelo.

4 Passos

para prevenir a queda de cabelo

1. Faça uma alimentação completa, variada e equilibrada

Dietas restritivas, ingestão proteica insuficiente, déficit em zinco e ferro podem estar associados a perda de cabelo difusa. Uma alimentação completa, variada e equilibrada é essencial para que sejam veiculados todos os nutrientes importantes ao crescimento do cabelo. Alimentos ricos em colagénio, como a gelatina, poderão contribuir para fortalecer o cabelo.

2. Minimizar o stress

O stress é um dos fatores para a queda de cabelo e um sinal de que é necessário abrandar o ritmo de vida. Praticar exercício físico regularmente, reservar tempo para atividades de lazer ou delegar tarefas pode ser útil na redução do stress do dia a dia. Existem substâncias como a valeriana que podem ser úteis nestes casos.

3. Cuide do seu cabelo

Para manter um cabelo saudável deve ter os seguintes cuidados: lave o cabelo com água morna, de forma a não agredir o couro cabeludo, e não se esqueça de enxaguá-lo por completo. Em caso de queda opte por produtos que visem o restabelecimento dos nutrientes, tornando o cabelo mais resistente.

4. Opte por substâncias naturais

A levedura de cerveja e aminoácidos ricos em enxofre como a cisteína e vitaminas complexo B, em concreto a biotina, são exemplos de compostos que podem atuar como adjuvantes em caso de queda de cabelo e que poderão ser incluídos sob a forma de suplementos alimentares.

Tipos de Alopecia

ALOPECIA DIFUSA

Pode também designar-se por eflúvio capilar e é perceptível devido a quantidades superiores de cabelos na escova, na almofada ou no vestuário. Pode existir eflúvio telogénico (quando decorre de uma situação de stress fisiológico/metabólico, doença sistémica, fatores hormonais – como gravidez ou distúrbios da tiroide – ou nutricionais, ou ainda pela toma de certos fármacos) ou eflúvio anagénico (perda abrupta de cabelos que estão na fase de crescimento – anagénica – devido a citotóxicos ou radiação, como a quimioterapia e radioterapia). Em geral, estes casos são reversíveis após a descontinuação do agente indutor da alopecia.

ALOPECIA CICATRICIAL

Resultado de lesões a nível do couro cabeludo ou como manifestação após uma infeção. Caracteriza-se pela destruição dos folículos pilosos e, por isso, há perda definitiva de cabelo nesses locais.

ALOPECIA SEBORREICA

Distúrbio comum caracterizado por descamação, comichão e/ou vermelhidão do couro cabeludo originado por uma produção excessiva de sebo (gordura).

ALOPECIA AREATA

Formação de áreas totalmente desprovidas de cabelo, de etiologia autoimune, em que podem estar envolvidos fatores genéticos, psicológicos e ambientais. Pode apresentar-se na totalidade do couro cabeludo – alopecia total – ou, no caso de a queda atingir o corpo todo, denomina-se de alopecia universal.

ALOPECIA ANDROGENICA

Perda de cabelo progressiva, assumindo padrões distintos em homens e mulheres sendo, em ambos os sexos, a região frontal a mais afetada. Atribui-se como causas a predisposição genética, hormonas masculinas (androgénios) e o avançar da idade.

Curiosidade

Porque é que a queda de cabelo é mais acentuada durante as mudanças de estação?

Nestas alturas do ano a hipófise deteta uma alteração de luz, fazendo variar os níveis de prolactina, melatonina e outras hormonas.

Estas atuam em recetores que condicionam as variações no ciclo de cada folículo.

NOVA
GAMA

GAMA ÓLEO DE CÂNHAMO DR. ORGANIC

As propriedades únicas deste incrível óleo são combinadas com extratos biológicos de plantas e Baicapil™, uma combinação sinérgica de ativos de plantas, que ajudam a estimular o crescimento do cabelo e na prevenção da queda de cabelo, com efeitos visíveis.



CHAMPÔ REPARADOR
265 ml



AMACIADOR REPARADOR
265 ml



MÁSCARA CAPILAR HIDRATANTE INTENSIVA
200 ml



MOUSSE REPARADORA
150 ml

Mude hoje

para viver mais

Apresentamos algumas sugestões que ajudam a pôr em prática as suas resoluções de ano novo.



Ano novo, vida nova... Esta é uma das frases que mais se ouve no início de cada ano. Uma das resoluções mais populares é passar a ser mais saudável: perder peso, deixar de fumar, fazer exercício e seguir uma alimentação mais equilibrada. Contudo, mudar os hábitos revela-se por vezes mais difícil do que se pensa inicialmente. Se ainda não pôs em prática estas resoluções, não desista e confira as nossas sugestões para mudar hoje e viver mais, com mais qualidade. As razões são mais que muitas.

Doenças e maus hábitos

Sabia que, de acordo com a OMS, as doenças crónicas são a principal causa de morte e incapacidade no mundo? As doenças cardiovasculares, a diabetes, a obesidade, o cancro e as doenças respiratórias representam cerca de 59% do total de 57 milhões de mortes por ano e 46% do total de doenças. O aumento

destas doenças retrata os efeitos da industrialização, do desenvolvimento económico e da globalização alimentar que causam, por exemplo, a alteração das dietas alimentares, aumento do sedentarismo e do consumo de tabaco.

Cerca de metade das mortes causadas por doenças crónicas está diretamente associada às doenças cardiovasculares. Em Portugal, são responsáveis por cerca de 40% dos óbitos.

Estima-se que a diabetes, sobretudo de tipo 2, afeta cerca de 177 milhões de pessoas em todo o mundo. Calcula-se ainda que mais de mil milhões de adultos sofrem de excesso de peso.

As doenças crónicas estão, assim, diretamente relacionadas com os maus hábitos, sobretudo alimentares, pois hoje em dia consomem-se alimentos mais calóricos, com elevado nível de açúcar e gorduras saturadas, além de excessivamente salgados.

Os maiores fatores de risco são:

- ♥ Colesterol elevado
- ♥ Tensão arterial elevada
- ♥ Dieta pobre (em frutos, legumes e outros vegetais)
- ♥ Sedentarismo
- ♥ Obesidade
- ♥ Tabagismo
- ♥ Alcoolismo
- ♥ Poluição

A boa notícia é que estes fatores podem ser prevenidos através da alteração do estilo de vida. Mais de 80% dos casos de ocorrência de doenças cardíacas coronárias, de 90% dos casos de diabetes de tipo 2 e de um terço das ocorrências de cancro podem ser evitados através da alteração dos hábitos alimentares, do aumento de atividade física e do abandono do tabagismo.

Exercício físico

A atividade física tem inúmeros benefícios que são irrefutáveis. Além de ajudar a manter um peso corporal normal, ajuda a reverter muitas das doenças crónicas associadas ao sedentarismo. Promove o aumento da massa óssea, ajuda na prevenção da osteoporose e aumenta a força muscular. Além de melhorar a função imunitária, também ajuda a retardar os efeitos do envelhecimento. É ainda determinante na depressão e ansiedade e contribui para aumentar a sensação de bem-estar e autoestima. Faça, no mínimo, 30 minutos de exercício diário (caminhada, por exemplo) durante quatro ou mais dias por semana.

Suplementação

Existe uma grande diversidade de suplementos alimentares que contribuem para o bem-estar, como os antioxidantes ou o resveratrol. Se tiver dificuldade em escolher qual o suplemento mais adequado para si, conte com a ajuda especializada

dos nossos colaboradores nas lojas Ceileiro. Se preferir, pode recorrer ao nosso apoio técnico por e-mail, apoioaocliente@celeiro.pt, cujas respostas são validadas por um médico e quatro nutricionistas para que tenha sempre acesso a melhor e mais completa informação.

Deixar de fumar

Os malefícios do tabaco são do conhecimento geral mas nunca é de mais lembrá-los: aumenta o risco de vários tipos de cancro, aumenta o mau colesterol, reduz o bom colesterol e potencia o desenvolvimento da hipertensão arterial, entre outros. A força de vontade é o método mais eficaz para conseguir deixar de fumar. Porém, existem muitas ajudas: acupunctura, pastilhas de nicotina, plantas calmantes, vitaminas e outras substâncias, entre muitos outros métodos.

Aprenda a gerir o stresse e durma bem

O stresse intenso é nocivo e está na origem de muitos problemas de saúde.

Experimente técnicas de relaxamento e gestão do stresse, como o ioga, por exemplo. Reserve alguns minutos do dia só para si e pratique uma atividade que lhe dê prazer. Organize o seu dia, defina prioridades e delegue tarefas. O exercício físico é ótimo para libertar a tensão. Um sono reparador é determinante para recarregar energias. Assumir uma atitude positiva ajuda na resolução da maior parte dos problemas.

Não descure a saúde mental

Exercite o cérebro fazendo novas atividades: aceite desafios, visite novos lugares e fuja da rotina. Divirta-se e passe mais tempo com a família e os amigos. Uma boa conversa pode fazer milagres! Não se trata apenas de viver mais anos mas de ter uma saúde duradoura, ou seja, levar uma vida ativa, saudável, feliz e com objetivos. Aposte na prevenção da doença, na promoção da saúde e do bem-estar para conseguir uma longevidade saudável.



MULTI I SOLGAR

30 comprimidos

Suplemento alimentar de multivitaminas e minerais. Adequado a veganos.



MAGNÉSIO SOLGAR

60 comprimidos

Suplemento alimentar que fornece citrato de magnésio, facilmente absorvido. Adequado a veganos.



SAL DE BAIXO TEOR DE SÓDIO LO SALT

350G

LoSalt apresenta um teor de sódio reduzido e um alto teor de potássio. Adequado a vegetarianos, veganos e pessoas alérgicas a frutos secos.

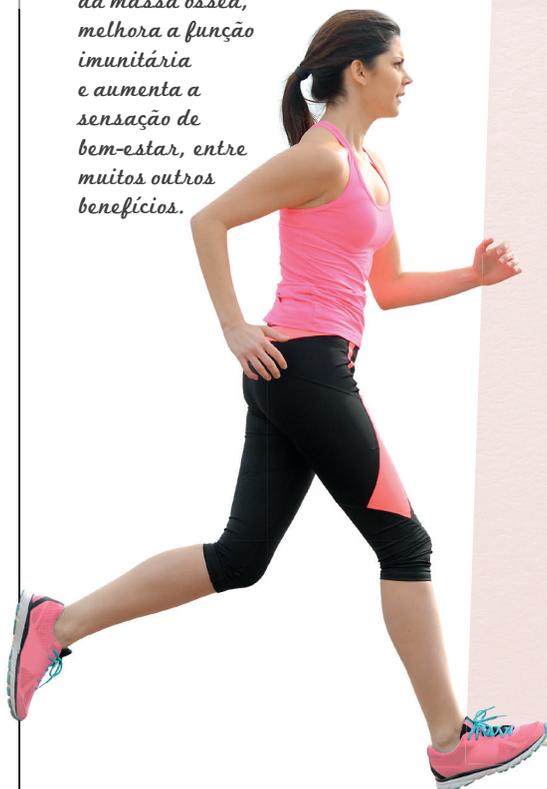


ÁGUA DE COCO BIO DR. ANTONIO MARTINS

330ML

A água de coco é uma bebida refrescante que pode ser denominada como a primeira bebida isotónica natural que sacia a sede. Esta garrafa contém água de coco proveniente de um coco verde biológico.

O exercício físico promove o aumento da massa óssea, melhora a função imunitária e aumenta a sensação de bem-estar, entre muitos outros benefícios.



VEJA COMO FAZER UMA ALIMENTAÇÃO MAIS SAUDÁVEL:

- ♥ O pequeno-almoço é a refeição principal pois quebra longas horas de jejum e fornece energia para todo o dia.
- ♥ Faça, no mínimo, cinco refeições por dia. Os intervalos grandes levam a que coma de mais e tenha tendência para selecionar alimentos menos saudáveis.
- ♥ Quantidade não é sinónimo de qualidade. Reduza o tamanho das porções ingeridas.
- ♥ Prefira a fruta e os legumes biológicos (pelo menos cinco porções diárias). São ricos em fibras, vitaminas e minerais e não fornecem muitas calorias, pois são pobres em gordura e em açúcar.
- ♥ Inclua a sopa antes do prato principal: tem na sua base legumes e é pobre em gordura.
- ♥ Prefira gorduras insaturadas (em vez das saturadas dos enchidos e da carne vermelha) como o azeite, o peixe e os frutos secos, pois têm propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes. Evite as gorduras vegetais hidrogenadas ou trans, presentes em bolachas e fritos.
- ♥ Consuma laticínios magros: reduz a ingestão de gorduras com a mesma quantidade de cálcio. Considere as bebidas de vegetais (soja, arroz, aveia, amêndoa, etc.).
- ♥ Prefira carnes brancas (peru e frango): têm menor teor de gordura. Experimente proteínas vegetais como o tofu e a soja.
- ♥ Escolha peixes ricos em ácidos gordos essenciais (ômega-3), como o salmão, sardinha ou atum: diminuem os níveis elevados de colesterol e são fundamentais ao bom funcionamento do cérebro.
- ♥ Cozinhe da forma mais saudável: cozidos, grelhados, assados, a vapor ou escalfados. Desta forma, não necessita de adição de gordura. Evite os fritos.
- ♥ Não esqueça os cereais integrais, pois têm mais fibra, são digeridos de forma lenta e induzem saciedade: pão, massa, arroz, cereais, etc.
- ♥ Substitua as bebidas gasificadas e o álcool por água, sumos naturais, chá e infusões, água de coco - sem adicionar açúcar.
- ♥ Reduza o sal. Use ervas aromáticas e especiarias.

MULTABEN

A gama de substitutos de refeições.

SE QUER PERDER PESO, SIRVA-SE.



Alimentos destinados a serem utilizados em dietas de restrição calórica para redução do peso.

À venda nas lojas de produtos naturais e farmácias.

Distribuído por:



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

LIBERTE-SE DAQUILO QUE ESTÁ A MAIS NO SEU CORPO



DETOX
NATURAL
& BIOLÓGICO



METHODRAINE SUPLEMENTO ALIMENTAR.

20 DIAS
PÊSSEGO-LIMÃO
FRAMBOESA-ARANDO

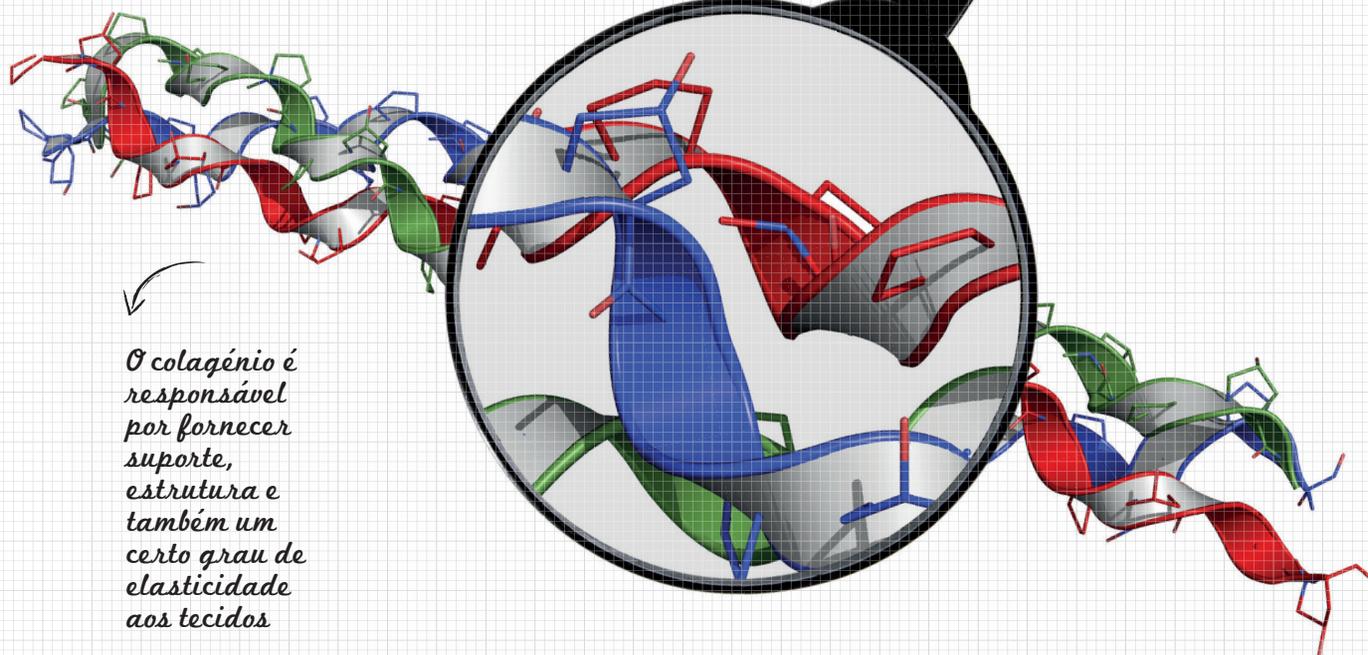
EXPRESS
7 DIAS
ROMÃ-MARACUJÁ

No dia-a-dia encontramos-nos expostos a um enorme número de substâncias nocivas, que saturam o nosso organismo. **METHODRAINE DETOXINE** à base de bétula e funcho. A bétula afeta benéficamente a digestão e promove os processos de desintoxicação do organismo. O funcho apoia a saúde do sistema digestivo.

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

ORTIS
laboratoires

Distribuído por:
dietimport
THE HEALTHY WAY



O colagénio é responsável por fornecer suporte, estrutura e também um certo grau de elasticidade aos tecidos

Colagénio

É preciso ter fibra!

Sabia que o colagénio fornece suporte e sustentação aos tecidos?

O colagénio é uma proteína fibrosa estrutural que constitui cerca de 1/3 de toda a proteína existente no corpo humano. É o principal elemento proteico presente nos tecidos conjuntivos do organismo (cartilagem, tendões, pele, ossos), fornecendo-lhes suporte e sustentação.

Os tecidos conjuntivos, ou conectivos, têm como principal função o preenchimento dos espaços entre as células e a ligação entre os diversos tecidos e órgãos.

Colagénio e o corpo

O colagénio é responsável por fornecer suporte, estrutura e também um certo grau de elasticidade. Encontra-se nos tecidos conjuntivos do nosso corpo, mais particularmente na matriz extracelular — trata-se de uma complexa rede de moléculas que determina as propriedades dos vários tecidos.

A composição da matriz varia consoante

os diversos tipos de tecido conectivo, resultando em características funcionais e biológicas diferentes e únicas. Basta tomar como exemplo o tecido ósseo e o tecido das cartilagens que, embora sejam ambos fortes, possuem uma estrutura distinta.

Tipos de colagénio

Existem vários tipos de colagénio que diferem na capacidade de formar e organizar as fibras. Cerca de 80 a 90% do colagénio do organismo consiste no colagénio tipo I, II e III.

O colagénio tipo I é o mais abundante no nosso organismo e está presente na pele, tendões e ossos.

O colagénio tipo II está presente nas cartilagens e no corpo vítreo (substância gelatinosa que mantém a forma esférica do olho). O colagénio tipo III encontra-se sobretudo nas artérias, músculo dos intestinos e do útero, e em órgãos como o fígado, o baço e os rins.

A pele

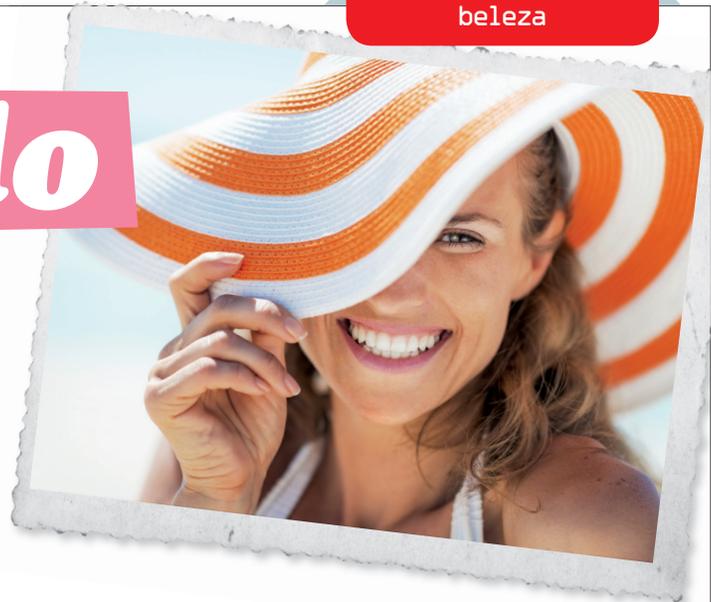
É na camada média da pele — a derme — que o colagénio ajuda a formar uma rede fibrosa, sustentando a sua estrutura e integridade. O colagénio representa entre 70 a 80% de toda a proteína e permite que a pele permaneça firme mas ao mesmo tempo flexível (juntamente com a molécula de elastina).

O colagénio é produzido pelo nosso organismo desde que nascemos. No entanto, a sua síntese diminui por volta dos 40 anos, com uma redução mais acentuada nas mulheres após a menopausa, reduzindo a integridade da pele e levando ao aparecimento da flacidez e de rugas, assim como ao enfraquecimento das cartilagens e das articulações.

Colagénio hidrolisado

É um colagénio que sofre um processo de hidrólise, garantindo um tamanho mínimo de fragmentos proteicos, o que permite uma absorção mais fácil pelo organismo.

Bronzeado bonito



A pele é uma poderosa barreira protetora, pelo que deve ser bem tratada. Se deseja um bronzeado bonito o ano inteiro, escolha produtos adequados e não descure a hidratação. Verá bons resultados.

Sabia que o bronzeado é uma reação cutânea à agressão dos raios solares? Quando atravessam a pele, esta produz mais melanina (substância que dá cor à pele) como forma de se proteger. Esta capacidade natural de proteção dura apenas um certo período de tempo e não esqueçamos que a atual qualidade da radiação solar é perigosa devido à poluição, sendo o bronzeado natural uma proteção insuficiente. Siga estes passos e prepare a sua pele para a exposição ao sol de maneira a obter um bronzeado bonito e saudável.

Use protetor o ano inteiro independentemente do seu tipo de pele, os protetores apresentam um fator de proteção solar (FPS) que é usado para descrever a "intensidade" com que protegem das radiações UVB, prevenindo eventuais queimaduras. Aplique-o a quando da exposição solar e repita a cada 2 a 3 horas. 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.

Nutra a sua pele: a toma de antioxidantes antes, durante e após a época banhear também é recomendável, nomeadamente betacaroteno, selénio e vitaminas E e C, que favorecem o bronzeado e ajudam a retardar o envelhecimento da pele.

Hidrate-se: após a exposição solar aplique um creme hidratante, pois ajuda a prevenir o envelhecimento precoce. Use cremes ricos em óleos (como o óleo de cântamo) e em antioxidantes que o ajudam a prolongar o brilho bonito do bronzeado. Caso tenha ficado demasiado tempo exposto ao sol ou tenha alguma queimadura solar, use um gel ou creme à base de aloé vera que tem propriedades cicatrizantes e hidratantes.

Procura um bronzeado bonito sem exposição solar?

Muitas são as pessoas que procuram um tom bronzeado o ano inteiro mas têm receio de ficar manchadas. Saiba como preparar adequadamente a sua pele para que, ao aplicar um autobronzeador, o efeito seja uniforme e bonito.

Antes de aplicar o produto, faça uma esfoliação: eliminar as células mortas da pele e deixá-la uniforme ajuda não só a melhorar o estado da pele, como a deixá-la sem manchas. Use esfoliantes que hidratam e removem as células mortas, deixando a pele suave e nutrida.

Evite fazer a depilação antes de aplicar um autobronzeador: a pele pode ficar mais sensível e reagir ao bronzeador.

Evite aplicar o produto com a pele molhada ou húmida: a água pode interferir com o produto e alterar o resultado.

Tenha a pele bem hidratada: hidrate-a uma a duas vezes por dia, com um produto que contenha substâncias como manteiga de karité, óleo de amêndoas doces, óleo de coco, óleo de argão, etc.



DERMASOL BIONAL

30 cápsulas
Tem cobre que contribui para a normal pigmentação da pele, o zinco e o selénio que contribuem para a proteção das células contra oxidações indesejáveis e o óleo de onagra que ajuda a manter a aparência e a elasticidade da pele.



PROTECTOR SOLAR FACIAL FPS20 JASON

128 g
Hipoalergénico Sem óleos.
Não tapa os poros.
Proteção UV (UVB+UVA).
Não contém parabenos nem ftalatos.



ADVANCED CAROTENOID COMPLEX

60 cápsulas moles
Complexo natural de carotenoides: betacaroteno, zeaxantina e luteína.



GAMA MOUSSES AUTOBRONZEADORAS DR. ORGANIC

Mousses autobronzeadoras em três tons. Deixam a pele com um brilho e um bronzeado naturais. Com óleo de argão. Fáceis de aplicar.

em foco

Conheça os novos produtos disponíveis nas nossas lojas, que levam até si as melhores soluções inspiradas na Natureza.

NATUREFOODS EM FRASCO

A Naturefoods acaba de lançar uma nova gama de produtos biológicos conservados em frasco. Sem adição de açúcares ou qualquer aditivo, esta gama apresenta uma grande variedade de purés de fruta, legumes e leguminosas. Com estes novos produtos poderá dar um toque saudável e prático a qualquer uma das suas refeições.



PLANET PURE: PRODUTOS QUE SÃO UMA LIMPEZA!

Acabou de chegar às lojas Celeiro a marca Planet Pure. Desde 1999 que esta marca se dedica ao fabrico e comercialização sustentável de produtos de limpeza. Todos os produtos são feitos a partir de ingredientes biológicos e amigos do meio ambiente. Esta marca dá ainda uma oportunidade de emprego a pessoas socialmente desfavorecidas, pois é produzida ou embalada por pessoas com deficiência.

YOGI TEA NO FEMININO

Descubra as novas infusões biológicas especialmente criadas para mulheres. Yogi Tea Mulher, formulado com gengibre, casca de laranja e camomila, e Yogi Tea Mulher Equilíbrio, com folhas de framboeseiro, lúcia-lima e alfazema. Duas referências que prometem relaxar corpo e mente e equilibrar o ritmo de vida das mulheres dos tempos modernos.




dr.organic®

GAMA DE CÂNHAMO BIO

As propriedades únicas do óleo de cânhamo são combinadas com extratos biológicos de plantas certificados que ajudam a hidratar e a proteger a pele e o cabelo.



Os produtos Hair Rescue and Restore contêm extratos biológicos de plantas e Baicapil™, uma combinação sinérgica de ativos de plantas, que ajuda a estimular o crescimento do cabelo e na prevenção da queda de cabelo, com efeitos visíveis.

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

À venda em farmácias e lojas de produtos naturais.



VIVA CADA DIA DE PRIMAVERA CHEIO DE FRESCURA E SABOR.

**OFERTA
COPO
DE SUMO**

NA COMPRA
DE 2 PRODUTOS
EM TODA A GAMA
DE REBUÇADOS
RICOLA*



Ricola[®]
O segredo é Chrütercraft

"Chrütercraft" é uma mistura exclusiva de ervas

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 um copo de sumo, para tornar as pausas desta primavera ainda mais refrescantes.

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.

SOLGAR®
Since 1947
 O SUPLEMENTO
 DOS SUPLEMENTOS

O SUPLEMENTO COMPLETO. TODOS OS DIAS.

Solgar MULTI I, o suplemento alimentar
 multivitamínico para o seu dia-a-dia.



APENAS
1
 COMPRIMIDO
 POR DIA

 IMUNIDADE

 ENERGIA

 PROTEÇÃO DAS CÉLULAS

 SISTEMA NERVOSO

 VISÃO, PELE, OSSOS E CABELO

Solgar MULTI I é uma fórmula equilibrada de vitaminas e minerais, sendo uma opção para o seu dia-a-dia.

A vitamina B12, o ácido pantoténico, a riboflavina, a tiamina, o magnésio contribuem para o normal metabolismo produtor de energia. O folato e a vitamina C contribuem para o normal funcionamento do sistema imunitário. A vitamina E e o selénio contribuem para a proteção das células contra as oxidações indesejáveis. A riboflavina contribui para o normal funcionamento do sistema nervoso e para a manutenção de uma pele e visão normais. O zinco contribui para a manutenção de cabelo e ossos normais.

1 comprimido, de acordo com o modo de tomar descrito, contribui com quantidades significativas da dose diária de referência dos minerais e vitaminas descritos para se obterem os efeitos benéficos. É importante seguir um regime alimentar variado e equilibrado e um estilo de vida saudável.

À venda em farmácias e
 e lojas de produtos naturais.

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

