

# Diet Magazine

Nº01.ABRIL.2006



Especial  
Homem



Desintoxique-se



Simplesmente  
Irresistíveis

## Emagreça Naturalmente

Os produtos indicados para si





# dietimport

## ÍNDICE

### Emagreça Naturalmente

4

### Especial Bem-Estar

5

### Especial Homem

6

### Novidades

7

Caro Leitor,

A empresa Dietimport foi formada em 1990, e surgiu com o "know-how" dos seus fundadores. Com o objectivo de importar e distribuir produtos na área da alimentação saudável e racional, e também suplementos alimentares, suplementos fitoterapêuticos, produtos biológicos, congelados, cosmética natural, produtos reciclados, ortopédicos, etc., para todo o país. Primando pela qualidade das empresas representadas e dos produtos importados e distribuídos a oferta é extensa, tendo cerca de 6.000 produtos de vários pontos do mundo. Várias das marcas representadas exclusivamente pela Dietimport são líderes incontestáveis de mercado, só tendo sido

possível devido ao dinamismo da empresa e à qualidade dos produtos reconhecida pelos consumidores.

Agora trazemos-lhe a DietMagazine uma maneira única de ficar a conhecer melhor os nossos produtos e as inúmeras vantagens dos produtos naturais. Ao longo das várias edições serão abordados temas de saúde diversos que esperamos que sejam do seu agrado.

Nesta primeira edição, e devido à estação do ano que se aproxima, dedicámos o primeiro tema ao emagrecimento e à importância de ter um peso adequado para a sua saúde.

Convidamo-lo, assim, a conhecer e a viver melhor com os nossos produtos.

#### FICHA TÉCNICA

Dietmagazine • Nº1 • Director Tiago Lôbo do Vale • Director Editorial Tiago Lôbo do Vale • Departamento Técnico-Científico Filipa Rodrigues (Nutricionista), Pedro Lôbo do Vale (Médico) • Redacção Sónia São Mamede, Tiago Lôbo do Vale, Toranja - Agência de Publicidade • Design e Paginação Toranja - Agência de Publicidade • Departamento de Publicidade Sónia São Mamede 218 543116 • Edições Anteriores Sónia São Mamede • Impressão Gráfica Torreana • Propriedade - Dietimport S.A. • Periodicidade Trimestral • Tiragem 30.000 Exemplares



A maneira mais

# deliciosa

de estar na

# linha

O Xarope de Seiva é uma bebida biológica, purificante e de sabor delicioso.

O Xarope de Seiva é comercializado em lojas de produtos naturais.

Importado e distribuído por Dietimport S.A. Rua 1º de Dezembro nº 45 3º dto 1200-357 Lisboa  
tel. 210 306 000 fax. 210 306 012 [www.dietimport.pt](http://www.dietimport.pt)

 dietimport

ORTIS

MethodDraine  
ELEGÂNCIA

Efeito  
Adelgaçante  
**ACG**<sup>TM</sup>  
Café verde

# Perca peso suavemente

## Acção Adelgaçante

- Limita a assimilação dos açúcares
- Ajuda o organismo a eliminar as gorduras

## Acção Drenante

- Diminui a retenção de líquidos
- Ajuda a combater a celulite



**MéthodDraine Elegância.** Foi efectuado um estudo que põe em evidência uma perda de peso prolongada - 8,5% num período de dois meses.





# Emagreça Naturalmente

Em Portugal, existem muitas pessoas que sofrem de excesso de peso. O facto de possuírem peso excessivo, torna-os mais susceptíveis de terem problemas graves de saúde. Como tal estão mais susceptíveis de virem a sofrer de hipercolesterolemia, hipertensão e consequentemente um maior índice de doenças cardiovasculares. Um outro problema grave, que também pode advir do excesso de peso é a diabetes. Ter peso excessivo significa mais do que ser muito pesado. Um peso excessivo, é um indicador não só de uma alimentação incorrecta, como também de uma má digestão dos alimentos. O facto de engordar, não é mais do que um sinal do nosso corpo a mostrar que não está a funcionar bem, e que a digestão não está a decorrer normalmente. Por vezes fazer uma dieta não é o suficiente, porque o problema é mais profundo do que somente uma ingestão excessiva de alimentos, regimes alimentares drásticos que podem originar problemas de saúde graves.

Escolher acertadamente os alimentos a ingerir tem como resultado dietas mais equilibradas.

## As Calorias

A caloria é a unidade de medida do valor calórico (isto é, energético) dos alimentos. 1 caloria (ou 1 kcal) corresponde a cerca de 4,2 quilojoules (kJ), unidades a que já estamos tão habituados nas composições nutricionais dos produtos alimentares que consumimos.

**Mas que quantidade de energia fornece determinado alimento e como se calcula o seu valor calórico?**

Existem quatro elementos que fornecem energia ao corpo humano, porém apenas três deles fornecem nutrientes.

São eles: as proteínas, os glúcidos (hidratos de carbono) e os lípidos (gorduras). O quarto elemento é o álcool que não fornece nenhum nutriente, excepto energia, praticamente sob a forma de calorias. Neste caso, as chamadas “calorias vazias”.

O valor calórico de determinado alimento ou a energia que fornece é calculado através da seguinte fórmula: 1 grama de proteínas fornece 4 calorias (ou seja, 4 kcal), 1 grama de glúcidos também fornece 4 calorias e 1 grama de lípidos fornece 9. Por seu lado, 1 grama de álcool fornece 7 calorias.

## Dieta Equilibrada

Um aspecto importante a considerar numa dieta equilibrada é saber que quantidade de energia devemos consumir diariamente. Em média, os nutricionistas aconselham a que se ingira cerca de 2000 calorias diárias. Não obstante, existem determinados aspectos a considerar. As necessidades calóricas variam de acordo com a estatura, a intensidade do exercício muscular que se exerce (ou não exerce) e com a amplitude das variações térmicas ambientais.

Variam ainda em determinados estados biológicos (gravidez e amamentação, por exemplo). As necessidades calóricas variam ao longo da vida e diminuem com o decorrer da idade. São cerca de 6% mais baixas nas mulheres em relação a homens de igual peso e, são cerca de 15% a 20% inferiores na média das mulheres adultas em relação à média dos homens adultos com actividade idêntica.

Controlar o peso e fazer uma dieta saudável e equilibrada é essencial devendo ser respeitada a proporção em que os diferentes nutrientes entram na alimentação.

Actualmente, existem diversos produtos que o ajudarão nesta tarefa. E lembre-se, não deve ser apenas por imposições estéticas que deve reduzir o seu peso mas acima de tudo pela sua saúde e para que encontre o seu bem-estar.

# ESPECIAL BEM-ESTAR

## DESCUBRA OS PRODUTOS INDICADOS PARA SI

### DESINTOXICAR



#### METHODDRAINE DETOX

##### PARA QUE SERVE

Sente cansaço, cabelo fraco, pele baça, excesso de peso, má digestão, dores de cabeça? Este método de drenagem natural elimina as toxinas do corpo.

##### QUAIS OS INGREDIENTES

A bodelha que activa o metabolismo; a bétula e a erva-ulmeira que drenam em profundidade; a alcachofra e o dente-de-leão que activam as funções purificadoras; a bardana e o amor perfeito bravo que purificam a pele; o funcho que estimula as funções digestivas, o chá verde com a sua acção antioxidante e o tamarindo e a ameixa que regulam o trânsito intestinal.

##### PRINCIPAL VANTAGEM

MethodDraine DETOX purifica o corpo a partir do interior. Elimina as toxinas do organismo de modo natural. É simples, eficaz e sem riscos e uma maneira ótima de reencontrar o bem-estar.

### EMAGRECIMENTO



#### SLANKUFIT da BIONAL

##### PARA QUE SERVE

Quando nada do que faz resulta ou quando se sente mal na sua roupa, muito apertada, é altura de experimentar SlankUfit.

##### QUAIS OS INGREDIENTES

O efeito surpreendente de SlankUfit® resulta de uma combinação única da farinha de Guar, Aminoácidos e Vitaminas. Os Aminoácidos contribuem para a nutrição das células e para manter a vitalidade do organismo. As Vitaminas evitam a fadiga sentida, muitas vezes, quando se faz uma dieta.

##### PRINCIPAL VANTAGEM

Sendo um produto natural, a Farinha de Guar, em presença da água, vai expandir várias vezes o seu volume tendo um certo efeito saciante ao nível do estômago. Resultando numa perda natural do peso em excesso.

### EMAGRECIMENTO



#### METHODDRAINE ELEGÂNCIA

##### PARA QUE SERVE

Elimina os quilos supérfluos, combate a celulite e define a silhueta. Um verdadeiro 3 em 1 e de modo natural.

##### QUAIS OS INGREDIENTES

Formulado a partir de plantas com acção drenante e adelgaçante específica como o café verde que tem uma acção directa sobre os açúcares e as gorduras; a erva-ulmeira que drena em profundidade e a videira vermelha que activa a circulação actuando directamente sobre a celulite.

##### PRINCIPAL VANTAGEM

MethodDraine Elegância, não altera o metabolismo e garante uma perda de peso de um modo natural. Recorrendo a um método de drenagem elimina as toxinas do corpo actuando de um modo eficaz.

### BARRAS SUBSTITUTO DE REFEIÇÃO



#### BARRAS SIKEN FORM

##### PARA QUE SERVE

Substituem o almoço ou o jantar em dietas de emagrecimento.

##### QUAIS OS INGREDIENTES

Deliciosas barras com 4 sabores: chocolate, frutos do bosque, iogurte e chocolate-laranja.

##### PRINCIPAL VANTAGEM

Comer 2 barras com dois copos de água cada uma, para substituir o almoço ou o jantar. É um modo fácil e agradável de seguir uma dieta.

### ADOÇANTE



#### GOLDSWEET PRINSEN

##### PARA QUE SERVE

Ideal para adoçar bebidas quentes e frias. Pode ser utilizado em dietas de emagrecimento e por diabéticos, ou por quem deseje reduzir o número de calorias na sua alimentação.

##### QUAIS OS INGREDIENTES

GoldSweet contém NutraSweet (aspartame), o adoçante composto por duas substâncias existentes nas proteínas da nossa alimentação quotidiana. Um comprimido de GOLD SWEET tem o mesmo poder edulcorante de 1 colher de chá ou de 1 cubo de açúcar (= 4grs) e apenas 0,2 kcal.

##### PRINCIPAL VANTAGEM

A vantagem de GoldSweet é não conter quaisquer calorias do açúcar. Contudo, não se sente a diferença no sabor. O gosto a açúcar natural, permite o consumo de um produto quase sem calorias.

### MARGARINA VEGETAL



#### VITARINE BIO 250G VITAQUEL

##### PARA QUE SERVE

Margarina vegetal de agricultura biológica, indicada para dietas pobres em calorias. Para barrar e utilizar em alimentos já cozinhados.

##### QUAIS OS INGREDIENTES

Não hidrogenada nem esterificada. Isento de conservantes, corantes, aromas e produtos químicos de síntese. À base de óleo de girassol, óleo de palma, óleo de azeite, sumo de cenoura, entre outros...

##### PRINCIPAL VANTAGEM

Contém menos de 40% de matéria gorda. É ideal para quem controla o seu peso mas não pretende abdicar de pequenos prazeres. Além disso, é proveniente de agricultura biológica.

### MÁSCARA CORPORAL



#### MONTAGNE JEUNESSE

##### PARA QUE SERVE

Máscara corporal de lama anti-celulite com extracto de algas marinhas e sais minerais que ajuda a melhorar a elasticidade e a firmeza da pele.

##### QUAIS OS INGREDIENTES

A máscara corporal de lama anti-celulite contém extracto de algas marinhas e sais minerais do Mar Morto.

##### PRINCIPAL VANTAGEM

Ajuda a melhorar a elasticidade e a firmeza da pele. O seu uso está indicado para as áreas com celulite, uma vez que ajuda a activar a circulação nessa zona. A pele fica mais elástica, firme, suave e limpa.

### LOÇÃO CORPORAL



#### HERBACIN

##### PARA QUE SERVE

Loção corporal hidratante e refirmante para todos os tipos de pele.

##### QUAIS OS INGREDIENTES

Loção com óleo de sementes de argania spinosa, rica em tocoferóis, fitoesteróis e ácidos gordos insaturados, extractos de camomila, aloé vera e vitaminas A e E.

##### PRINCIPAL VANTAGEM

A loção corporal refirmante ajuda a proteger e a nutrir a pele do corpo. Os extractos de camomila e o aloé vera, ajudam a manter a saúde da pele e as vitaminas A e E regeneram e promovem uma maior elasticidade da pele.



# ESPECIAL HOMEM

## Fórmula Avançada

(vitaminas, minerais e licopeno)



MALE MULTIPLE SOLGAR

Fornece ao organismo uma fórmula equilibrada de vitaminas e minerais para o homem. Actuando a diversos níveis, o Male Multiple Solgar, retarda o processo de envelhecimento, actua sobre problemas da visão e da pele, estimula o sistema imunitário e intervém no metabolismo das gorduras e das proteínas, previne a arteriosclerose, actua sobre o sistema cardiovascular e sobre o metabolismo energético, facilita a absorção dos nutrientes. Promove um desenvolvimento saudável do cabelo, pele e unhas. A deficiência em zinco é das mais comuns no homem, o Male Multiple Solgar, vem colmatar também diferenças a esse nível. É utilizado também por desportistas para melhorar o metabolismo energético a partir das gorduras.

## Abdominais mais Fortes



ABDO MEN SIKEN FORM

Especial zona abdominal: Suplemento alimentar líquido com delicioso sabor a cappuccino. Contém: Chá Verde e Vermelho que facilita o metabolismo das gorduras acumuladas; Neopuntia para ajudar a diminuir a absorção das gorduras; Alcachofra que favorece o processo digestivo e o metabolismo das gorduras; Espargo para diminuir a retenção de líquidos; Feijão que ajuda a diminuir a absorção de açúcares; Pre e Probióticos para melhorar o sistema digestivo.

## Para o Conforto Masculino



PROSTAVIT BIONAL

A partir dos 45-50 anos torna-se muito importante ajudar a manter o bom funcionamento da próstata e, se possível, retardar o aumento de volume. O Prostavit® da BIONAL contém uma mistura equilibrada de extractos vegetais naturais, minerais e vitaminas que tem propriedades benéficas ao nível da próstata e da bexiga; facilita e ajuda a regularizar a eliminação urinária; reforça o equilíbrio hormonal. Prostavit® aumenta as resistências naturais do organismo e favorece a prevenção de infecções.

## Beleza Essencial



MÁSCARA FACIAL PARA HOMEM M. JEUNESSE

Máscara Facial de Limpeza As máscaras faciais de limpeza da Montagne Jeunesse são enriquecidas com minerais e lama do Mar Morto e formuladas especialmente para o homem. Removem as impurezas da pele do rosto, limpam, nutrem e amaciam a pele cansada do rosto, devido à acção do óleo natural de laranja e dos minerais.

Produtos não testados em animais.

# Pele resplandescente

## SKINEO SUN

O betacaroteno, também conhecido por pro-vitamina A, pode contribuir para retardar a desidratação da pele, conservar a sua elasticidade por mais tempo e retardar o seu envelhecimento, bem como o aparecimento das primeiras rugas.

Disponível em embalagens de 60 cápsulas.

- ajuda a preparar a pele para o sol
- ajuda a prolongar o bronzado natural
- uma pele lisa e equilibrada durante o ano



# Cubos Mágicos

## FRUTOS E FIBRAS ORTIS

Os cubos Frutos e Fibras, verdadeiros concentrados de frutos e de fibras, garantem um trânsito regular, de forma natural e suave. Frutos e Fibras tem uma acção suave e moderada e encontra-se disponível em embalagens de 24 cubos que:

- favorecem o trânsito intestinal de forma suave
- actuam rapidamente (logo no dia seguinte)
- agradáveis sabores a frutos
- fáceis de transportar e discretos (ideal, por exemplo, durante viagens)

# Simplemente Irresistíveis

## BARRAS DE SÉSAMO SCHOCK

Barras de sésamo crocante... pequenos pedaços de energia, suculentos, estaladiços e simplesmente irresistíveis. A forma mais natural de transportar energia saudável. Para o desporto, trabalho ou como uma refeição ligeira.

Biológica e sem glúten, sem lactose e sem colesterol.



# Delícias de Soja

## CHANTILLY E NATAS DE SOJA

Preparado de Soja para fazer "chantilly" e Creme de Soja "chantilly".

Ideais para coberturas de bolos, sobremesas, frutas, cappuccino, chocolate quente e na preparação de molhos.

**100% vegetal**

**0% colesterol**

**0% lactose**



PROVAMEL

PRODUTO À BASE DE SOJA  
**SOJA**  
PRODUTO À BASE DE SOJA

Nós somos

**PRO**  **Biológico**

**bio**



Contém apenas  
18% de gordura

**ALTERNATIVA  
ÀS NATAS CONVENCIONAIS**

**100% vegetal**

**0% lactose**

**0% colesterol**

à venda em lojas de produtos naturais

**Provamel. Em harmonia com a minha natureza.**

Se desejar receber um folheto contacte-nos: DIETIMPORT, S.A., Rua 1º Dezembro, nº45 - 3º Dto 1249-057 Lisboa - dietimport@dietimport.pt - www.dietimport.pt

