

nutrição

saúde e bem-estar

beleza

em foco

verão 2013

#30



dietmagazine

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

nutrição

Alimentação alcalina

Tudo sobre os alimentos que influenciam os fluidos no nosso organismo

saúde e bem-estar

Corpo tonificado

= **corpo são**

Neste verão fique em forma seguindo os nossos conselhos para ter um corpo saudável

beleza

O champô certo

para o seu cabelo

Conheça qual o tipo de champô mais indicado para o seu tipo de cabelo

8

soluções mágicas

Envelhecimento precoce?
Conheça a melhor
forma de o evitar.



dietmagazine

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

editorial

Verão em forma com a sua dietmagazine

Caro(a) Leitor(a),

O verão já chegou e, com ele, vários temas e preocupações que lhe estão normalmente associados. Para que possa ir de férias descansado, a sua dietmagazine deixa-lhe aqui alguns artigos essenciais que vão desde dicas para obter um corpo mais tonificado e saudável, passando pelo champô mais adequado ao seu tipo e cabelo, até aos segredos e benefícios da planta mais em voga para o verão: o café verde (svetol®).

Não perca ainda o artigo sobre alimentação alcalina, uma das preferidas das estrelas, que também pode incorporar facilmente no seu dia-a-dia.

Por último, aproveite e leve a sua dietmagazine para a praia e faça o nosso teste sobre o envelhecimento precoce. E, mesmo que o resultado não seja o melhor, não desanime: temos 8 soluções mágicas anti-idade que não vai mesmo querer perder!

Boa leitura e votos de um verão saudável e em forma!

Tiago Lobo do Vale

Tiago Lobo do Vale
Diretor da dietmagazine

dietimport
THE HEALTHY WAY

PROPRIEDADE: DIETIMPORT | DIRETOR: TIAGO LÓBO DO VALE | COORDENAÇÃO EDITORIAL: SÓFIA FONSECA E CÁTIA SILVA | DEPARTAMENTO TÉCNICO-CIENTÍFICO: RUTE HORTA, SÓNIA SÁ, RITA SILVA, SARA MARTINS E SALOMÉ BORREGANA | MÉDICO: PEDRO LÓBO DO VALE | DEPARTAMENTO DE PUBLICIDADE: SÓFIA FONSECA | TELEFONE: 218 543 116

Plot.
CONTENT AGENCY

EDIÇÃO, DESIGN E PAGINAÇÃO:
PLOT - CONTENT AGENCY
IMPRESSÃO: LIDERGRAFE
TIRAGEM: 20 000 EXEMPLARES
DEPÓSITO LEGAL: 315490/10
PERIODICIDADE: TRIMESTRAL



Corpo tonificado = corpo são



Neste verão aposte nos bons resultados. Mantenha o corpo são.

nutrição

Alimentação alcalina

3

Saiba mais sobre quais os alimentos ácidos e os alcalinos que influenciam os fluidos no nosso organismo

beleza

O champô certo para o seu cabelo

16

Conheça o champô certo para manter o cabelo sempre saudável

saúde e bem-estar

Idade física Vs idade real

6

Pare na página 6 e teste a sua longevidade

Café verde

17

Descubra todos os benefícios desta planta

em foco

Destaques

18

Todas as novidades de produtos que vai querer conhecer

3



Alimentação alcalina

A alimentação alcalina baseia-se no conceito de que os alimentos influenciam os fluídos do nosso organismo.



DE ACORDO COM ALGUMAS INVESTIGAÇÕES, um plano alimentar rico em alimentos ácidos (como a proteína de origem animal, açúcar, café e alimentos processados) pode alterar o pH do sangue e aumentar a suscetibilidade ao desenvolvimento de doenças. Desse modo, como o pH do nosso organismo é ligeiramente alcalino, deveríamos consumir alimentos alcalinos em maior proporção.

pH

O pH é um índice que expressa a concentração de íons de hidrogênio e indica se uma solução é ácida, neutra ou alcalina. Um pH abaixo de 7 é ácido e um pH entre 7 a 14 alcalino. O pH normal no sangue é de cerca de 7,3. Ter um pH entre 7,35 e 7,45 é fundamental para manter as funções fisiológicas. Um organismo saudável tem um pH ligeiramente alcalino, com exceção do trato urinário e digestivo.

Dieta alcalina

A dieta alcalina tem por objetivo a manutenção de um ambiente alcalino no organismo. Quando isso acontece as funções metabólica, enzimática e imunológica têm um melhor desempenho. Os alimentos produzem ácidos ou substâncias alcalinas consoante a sua composição química após serem metabolizados. Isto não deve ser confundido com a acidez imediata de um alimento. As laranjas, por exemplo, são



FLOCOS INTEGRAIS DE AVEIA TRADICIONAL KÖLLN 400g

Feitos a partir dos melhores cereais integrais rigorosamente selecionados, estes flocos são a refeição ideal para começar bem o dia.

CLEARSPRING ALGA MARINHA WAKAME 50g

Rica em magnésio e iodo, esta alga é ideal para usar em sopas, saladas e para enriquecer pratos com vegetais.



CLEARSPRING ALGA MARINHA NORI 25g

Esta é talvez a alga mais conhecida, tendo sido popularizada através do sushi. O seu sabor é suave, deixando sobressair os aromas dos outros alimentos.



VITAMONT SUMO LEGUMES BIO 75cl

Sumo de origem 100% biológica feito a partir dos melhores ingredientes. Indicado para acompanhar e complementar nutritivamente as suas refeições.



MYSMOOTHIE FIBRE 250ml

Com agradável sabor exótico pode funcionar como um excelente *snack* a meio da manhã ou da tarde.

ácidas devido ao seu conteúdo em ácido cítrico mas, após serem metabolizadas e digeridas, provocam a alcalinização do organismo (como também acontece com o limão e o tomate).

Alimentos alcalinos

Os alimentos alcalinos são geralmente alimentos não cozinhados (crus), não processados e isentos de químicos, pesticidas e hormonas.

A maioria das frutas e vegetais são alcalinos e contêm muitas vitaminas e minerais necessários à manutenção da saúde.

Os alimentos essencialmente alcalinos são todas as frutas, vegetais, algas, cereais integrais e o azeite.

Alimentos ácidos

De um modo geral os alimentos processados ou industrializados e com um elevado teor em gordura animal transformam-se em substâncias ácidas no organismo.

Os alimentos essencialmente ácidos são a carne vermelha, ovos, queijo, pão e cereais branqueados, doces, chocolate, refrigerantes e bebidas com elevados teores de açúcar e cafeína.

Exercício e stresse

Reduza o stresse no dia-a-dia, pois este pode interferir com o seu nível de pH. A ansiedade aumenta de um modo significativo a quantidade de dióxido de carbono

O consumo de spirulina é frequentemente relacionado com uma sensação de saciedade



(molécula ligeiramente ácida) na corrente sanguínea. Pratique exercício físico:

este ajuda a oxigenar o sangue, os tecidos e as células, assim como facilita a desintoxicação (sobretudo através da transpiração), ajudando a remover substâncias tóxicas do sistema.

Reabsorção óssea

De um modo geral, a longo prazo a ingestão de alimentos acidificantes provoca uma acumulação de ácidos no organismo, o que leva à retenção de substâncias nocivas.

No que diz respeito à massa óssea, as alterações sanguíneas do pH que resultam numa acidose podem aumentar o desgaste do tecido ósseo, contribuindo para a osteoporose.

Regulação do pH

Uma variedade de mecanismos de regulação impede que o pH atinja níveis de limite fisiológico. O balanço ácido/base é mantido sobretudo pela ação dos rins e dos pulmões.

Os pulmões desempenham um papel importante para manter o equilíbrio ácido/base.

Uma maior quantidade de dióxido de carbono no sangue torna-o mais ácido e a respiração é o processo rápido de controlar

Dicas para uma dieta + alcalina

- 1. Beba muita água** para ajudar os compostos ácidos a serem mais facilmente excretados.
- 2. De manhã, beba um copo de água** com umas gotas de sumo de lima ou de limão.
- 3. Tente incluir na sua alimentação** entre 70 a 75% de alimentos alcalinos (vegetais crus e cozidos a vapor, frutas e sumos de fruta, sopa miso, arroz integral e algas).
- 4. Beba todos os dias um smoothie verde** ou misture um preparado em pó à base de ingredientes de agricultura biológica, de plantas e frutas, num copo de água ou um sumo (Amazing Grass).
- 5. Tente comer mais alimentos crus:** uma salada crua ou fruta crua a cada refeição principal.
- 6. Opte por alimentos provenientes de agricultura biológica** pois têm a garantia de que não foram utilizados adubos nem fertilizantes químicos.
- 7. Aprenda a utilizar algas em sopas e saladas.** No Oriente alguns legumes marinhos são recomendados para purificar o sistema linfático e alcalinizar o sangue. A alga wakame deve ser demolhada durante 20 minutos e só depois cozida em lume brando entre 10 a 15 minutos. Pode ser utilizada em sopas ou em estufados. A alga kombu, mais escura, larga e espessa, é muito usada nas sopas e também para cozinhar com feijão porque realça o seu sabor e ajuda a digerir as fibras das leguminosas.
- 8. Elimine ou diminua** o consumo de café, chocolate e refrigerantes.
- 9. Limite o consumo de alimentos ácidos** para 20 a 25% (bebidas com cafeína, carnes, ovos, queijos, doces, alimentos processados).
- 10. Pratique exercício físico todos os dias.**

estas alterações. Os pulmões, ao alterarem a profundidade ou a frequência da respiração, modificam a quantidade de dióxido de carbono, desempenhando assim um papel essencial na regulação do pH no sangue. ♥



GAMA AMAZING GRASS

À base de erva trigo, vegetais, algas e frutos. Junte as saquetas Amazing Grass ao seu batido, sumo ou sopa e desfrute de todos os benefícios no seu organismo.

AMAZING GRASS ERVA TRIGO EM PÓ BIO SEM GLÚTEN 8 g

AMAZING GRASS GREENSUPERFOOD PÓ SEM GLÚTEN SAQUETAS 8 g

AMAZING GRASS GREENSUPERFOOD CHOCOLATE SEM GLÚTEN SAQUETAS 8 g

AMAZING GRASS GREENSUPERFOOD ENERGY SEM GLÚTEN SAQUETAS 7 g

AMAZING GRASS GREENSUPERFOOD BAGAS SEM GLÚTEN SAQUETAS 7 g

AZEITE VIRGEM EXTRA BIO NATUREFOODS 250 ml/500ml

A dieta mediterrânica conhece-o bem em saladas, sopas e salteados, pois o azeite é a base de quase todos os seus cozinhados. Ao escolher um azeite biológico está a apostar em qualidade e sabor únicos.



SOLGAR SPIRULINA 750 mg 100 COMPRIMIDOS

A spirulina é uma alga microscópica unicelular em forma de espiral e de cor azul-esverdeada.



CLORELA EM PÓ BIO ISWARI 70 g

Fácil de consumir, basta adicionar em sumos de fruta ou vegetais.



Experimenta mais suave



Quem acha que a maioria dos rebuçados de menta é demasiado forte tem de experimentar os novos Ricola Menta da Montanha. Resultado da mistura subtil de 13 ervas suíças e da adição da mais delicada das mentas cultivadas nas montanhas suíças, têm um sabor único, são suavemente doces e naturalmente deliciosos e refrescantes.

À venda em lojas de produtos naturais.

MENTA DA MONTANHA MAIS SUAVE, A MESMA FRESCURA NATURAL
VINDA DAS MONTANHAS SUÍÇAS.

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

Ricola®

Naturalmente bons.



Idade Física Vs Idade Real

O envelhecimento está relacionado com a idade mas existem fatores, nomeadamente genéticos e ambientais, que influenciam este processo.

Genética

De facto, algumas pesquisas sugerem que muitas das pessoas que vivem mais tempo também tinham parentes próximos que viveram uma vida excecionalmente longa. Está provado que algumas doenças crónicas têm uma componente genética forte, como a diabetes e alguns tipos de cancro. Caso tenha uma componente genética menos favorável, não desmotive. A prevenção é importante e um estilo de vida adequado e simples pode acrescentar anos à sua vida.

Exercício

Existem benefícios para a saúde com a introdução do exercício físico na rotina. Os exercícios mais eficazes são os que aumentam a frequência cardíaca, entre os quais a caminhada, corrida e natação.

Alimentação

Uma boa alimentação, a manutenção de um peso adequado, o consumo de frutas, legumes e de cereais integrais todos os dias, assim como evitar a carne optando por soluções vegetarianas, são fatores-chave para se atingir uma idade avançada.

Atitude e stresse

Níveis elevados de stresse podem ter um efeito muito nefasto no corpo. Desta forma, reduzir o stresse e aprender a controlá-lo pode fazer uma enorme diferença.

Exercício mental e interesses

O exercício é tão importante para o corpo como para o cérebro. Dados provam que os passatempos e interesses desafiadores, como tocar um instrumento, fazer puzzles ou aprender uma nova língua, podem ajudar a combater a perda de memória precoce.

Tabaco

Fumar e/ou permanecer em locais com muito fumo é, provavelmente, o fator que mais implicações tem para a saúde. A boa notícia é que os pulmões têm uma incrível capacidade de regeneração. Se deixar de fumar hoje, em apenas dez anos irá reduzir para metade o risco de contrair cancro de pulmão.

Sol

O sol tem propriedades benéficas mas permanecer demasiado tempo exposto pode ter efeitos muito negativos. Proteja-se com roupas claras e frescas e aplique um protetor solar adequado ao seu tipo de pele.

Uma vida saudável começa com o básico: alimentação adequada, abundância de sono e regulação dos níveis de stresse. Se pretende uma ajuda extra, sugerimos alguns suplementos que pode adicionar à sua dieta diária pois podem ajudar a minimizar a prevalência de algumas complicações associadas a doenças cardíacas, perda de memória e cancro:

Resveratrol e doenças cardíacas

Investigações indicam que a inflamação crónica pode estar na base de doenças cardíacas, nomeadamente na formação de coágulos que, por sua vez, bloqueiam o fluxo de sangue para o coração. Existem várias causas de inflamação "oculta" — stresse, sono inadequado e deficiências nutricionais, como uma dieta rica em alimentos processados, para citar apenas algumas — e por isso é vital que tenha um estilo de vida ativo e saudável.

O resveratrol tem sido recomendado para combater os efeitos físicos do envelhecimento e novos estudos mostram que também ajuda a reduzir a inflamação.

Vitamina D e cancro

Além de ajudar a manter uma correta função imunitária e a saúde óssea, a vitamina D também está associada à capacidade de proteção celular contra os radicais livres que predis põem ao desenvolvimento de cancro.

Óleo de peixe e função cerebral

É muito importante aumentar a sua função cerebral e proteger a memória o mais cedo possível. Os ácidos gordos presentes no óleo de peixe, EPA (ácido eicosapentaenoico) e DHA (ácido docosahexaenoico), ácidos gordos ómega-3, estão presentes no tecido do cérebro. O DHA ajuda a melhorar a forma como o cérebro funciona e potencia o crescimento de novas células, o que é crucial para prevenir e combater os efeitos da perda de memória. ♥



JASON SUN PROTECT FPS 20 FACIAL 128mg

Ideal para usar todos os meses do ano: para uma proteção solar facial diária, mesmo em caso de pele sensível.



SOLGAR® FISH OIL CONCENTRATE 1000mg

60 cápsulas moles
O óleo de peixe concentrado fornece os ácidos gordos polinsaturados ómega-3, EPA (ácido eicosapentaenoico) e DHA (ácido docosahexaenoico) na sua forma natural, não esterificada.



SOLGAR® VITAMINA D3 600UI

60 cápsulas vegetais
A vitamina D3, ou colecalciferol, é a forma de vitamina D com maior biodisponibilidade.



TESTE

Calcule a sua longevidade

Quantas horas dorme, em média, por noite?

- A Durmo muito bem, cerca de 8 horas ou mais.
- B Cerca de 6 a 7 horas.
- C Consigo dormir bem ao fim de semana, mas durante a semana apenas 5 a 6 horas.
- D Normalmente durmo menos de 5 horas.
- E Durmo pouco e estou sempre a acordar.

No seu dia-a-dia está exposto ao fumo do tabaco:

- A Não.
- B Sim.

Quantos cigarros fuma por dia?

- A Nunca fumei.
- B Fumo muito raramente em ocasiões sociais.
- C Fumo menos de 5 cigarros por dia.
- D Fumo um maço por dia.
- E Fumo mais de maço e meio por dia.

Costuma utilizar protetor solar?

- A Sim, sempre.
- B Costumo utilizar durante o verão para evitar queimaduras solares.
- C Utilizo apenas quando vou à praia, nas horas de maior calor.
- D Raramente, por vezes esqueço-me de levar para a praia.
- E Nunca coloco protetor solar.

Tem escaldões com frequência?

- A Nunca.
- B Muito raramente.
- C Por vezes, no início da época balnear, acontece.

- D Sim, todos os anos.

- E Sim, todos os anos.

A minha pele é muito branca, com sinais e sensível.

No seu dia-a-dia convive com amigos e familiares?

- A Todos os dias.
- B Várias vezes ao longo da semana — costumamos jantar ou beber café.
- C Todas as semanas.
- D Uma vez por mês.
- E Raramente.

Como considera a qualidade do ar?

- A Muito boa (moro e trabalho numa zona afastada de grandes cidades e sem indústria).
- B Boa (trabalho numa zona urbana mas moro numa zona calma da periferia).
- C Média (zona urbana) mas vou todos os fins de semana para uma zona rural.
- D Média (zona urbana).
- E Má, pois trabalho e/ou moro numa zona industrial e com muito trânsito.

Como lida com o stress do dia-a-dia?

- A Muito bem, chego a casa e esqueço os problemas do trabalho.
- B Bem, mas tenho picos de trabalho stressantes.
- C Relativamente bem mas tenho alguns problemas de família.
- D Depende das alturas, mas às vezes é muito complicado.
- E Mal, só problemas.

Qual a quantidade de álcool que consome?

- A Não bebo bebidas alcoólicas.
- B Bebo ocasionalmente e nunca bebidas destiladas.
- C Bebo ao fim de semana, mas só cerveja e vinho tinto.
- D Bebo todas as semanas, em particular bebidas brancas.
- E Bebo todos os dias, essencialmente bebidas destiladas.

Qual é o seu IMC (Índice de Massa Corporal = $\text{Peso (Kg)} / \text{Altura}^2 (\text{m})^2$)?

- A 18–24,9.
- B 25–29,9.
- C 30–34,9.
- D 35–39,9.
- E Superior a 40.

Costuma fazer refeições à base de fast food (hambúrgueres, pizzas, etc.) ou muito condimentadas?

- A Nunca.

- B Raramente.

- C Uma vez por semana.

- D Duas a três vezes por semana.

- E Todos os dias ao almoço ou jantar.

Consome carne vermelha?

- A Não como carne vermelha.
- B Raramente.
- C Duas a três vezes por semana e pouca quantidade.
- D Uma vez por dia.
- E Todos os dias ao almoço e ao jantar, não gosto de peixe.

Costuma comer doces, sobremesas, bolos e bolachas com frequência?

- A Raramente.
- B Depende da altura, mas em média uma a duas vezes por semana.
- C Quase todos os dias.
- D Todos os dias.
- E Sim, sou viciado(a) em doces.

Consome com frequência e em quantidade frutas e legumes?

- A Sim, todos os dias como sopa e/ou saladas e pelo menos duas peças de fruta.
- B Sim, todos os dias consumo legumes; fruta, depende.
- C Mais ou menos, por vezes esqueço-me.
- D Duas a três vezes por semana.
- E Raramente.

Tem algum familiar direto (avós, tios, pais) que tenha completado os 90 anos?

- A Sim.
- B Não.

Toma algum suplemento alimentar antioxidante ou multivitamínico?

- A Sim.
- B Não.

Tendo em consideração as respostas dadas, deverá atribuir os seguintes pontos às respetivas alíneas e somar.

- A 5 pontos B 4 pontos C 3 pontos
- D 2 pontos E 1 ponto.

Para as questões de resposta sim/não deverá atribuir:

- A 5 pontos B 1 ponto.

Resultados:

60-80 pontos: Parabéns, está em excelente forma. Provavelmente aparenta menos idade do que realmente tem. Mantenha os bons hábitos e poderá atingir os 100 anos.

40-60 pontos: Há alguns aspetos a melhorar. Tem que se alimentar melhor, ter mais cuidado com o sol e descansar mais. Aproveite e inicie uma atividade que goste, como dança ou ioga.

Menos de 40 pontos: Nada está perdido, mas deve pensar mais em si. Pratique exercício físico ao ar livre, pois melhorará o seu peso e ajudará a reduzir o stress. Abandone os maus hábitos, os vícios e a má alimentação. Tome um suplemento vitamínico ou antioxidante.

Missão Verão:

Corpo tonificado = Corpo são



Um corpo tonificado é igual a um corpo saudável. Comece já a adotar hábitos saudáveis e prepare-se para um verão cheio de bons resultados

TÓNUS É O ESTADO DE FIRMEZA ou elasticidade de um órgão ou de um tecido. Tonificar significa melhorar a firmeza dos tecidos, principalmente do tecido muscular. O objetivo de tonificar consiste em diminuir a massa gorda e definir ou fazer sobressair a massa muscular. Isto implica ter cuidado com a alimentação e criar uma rotina de exercício físico direcionado para esse fim. Além do exercício existem alimentos e suplementos que ajudam na definição muscular.

Avalie a sua aptidão física

Avalie a sua composição corporal: saiba qual a percentagem de massa gorda presente no seu corpo. Estabeleça objetivos e, se o desejar, através de uma consulta de aptidão física pode organizar uma rotina de treino específica para o seu caso em particular.

Exercício aeróbico

O exercício aeróbico, caracterizado por uma baixa intensidade mas longa duração, fortalece o coração e melhora a capacidade respiratória (melhorando a função do sistema cardiovascular). Deve iniciar uma atividade física cardiovascular como caminhar, *jogging*, correr ou pedalar (cerca de 40 minutos, três a quatro vezes por semana) para ajudar a estimular o seu metabolismo, aumentar a perda de calorias e reduzir a massa gorda. Durante as primeiras fases do exercício aeróbico o corpo utiliza o glicogénio como combustível (o glicogénio constitui o armazenamento de hidratos de carbono no músculo). Contudo, quando estas reservas se esgotam, alguma da gordura armazenada é queimada e utilizada como fonte de energia.

Timing

O desempenho no desporto é influenciado pela alimentação que consumimos. Se já pratica ou vai iniciar a prática de desporto depois de ler este artigo, deve:

♥ Fazer uma refeição 2 a 3 horas antes do exercício – por exemplo, um iogurte de soja com uma peça de fruta.

♥ Comer um pequeno *snack* cerca de 1 hora antes: uma barra de cereais ou uma banana ou uma barra/batido com proteína.

♥ Nas primeiras 4 horas após um exercício físico intenso, devido à depleção de glicogénio nos músculos, consuma hidratos de carbono. Ao adicionar proteína pode ainda melhorar a capacidade de armazenamento do glicogénio.

Refeições inteligentes

Uma alimentação equilibrada é essencial para definir o corpo. Quanto melhor for o "combustível" que utiliza para se alimentar, melhores serão os resultados. Controlar as porções de cada refeição é importante para manter níveis de energia estáveis, por isso tente fazer cinco a seis pequenas refeições ao longo do dia.

Hidratos de carbono

A primeira fonte de glicose utilizada para exercitar o músculo é o seu armazém de glicogénio, o armazenamento de hidratos de carbono no músculo. Os hidratos de carbono mais saudáveis que deve privilegiar na sua alimentação são os complexos como os cereais integrais: pão, massa, aveia e arroz integral. Estes são absorvidos lentamente pelo organismo, proporcionando um aumento gradual de glicose no sangue.

A devida proteína

A proteína é um macronutriente essencial para o crescimento e reparação muscular, logo necessária se queremos tonificar. No entanto, devemos escolher proteínas de fontes magras: carnes magras, sementes, oleaginosas, laticínios magros ou bebidas à base de soja, soja desidratada, tofu, seitan.

Menu Tonificar

1ª SEMANA

PEQUENO-ALMOÇO	MEIO DA MANHÃ	ALMOÇO	MEIO DA TARDE	JANTAR	CEIA
Flocos de aveia com leite magro ou bebida à base de soja (junte ainda sementes de linhaça, sementes de chia e bagas goji).	Uma peça de fruta fresca com 5 amêndoas ou 3 nozes inteiras.	Robalo no forno com arroz integral ou quinoa e uma salada com alface, rúcula e beterraba (temperada com azeite) + morangos ou framboesas ou mirtilos.	Uma barrita de cereais com leite de soja, de arroz ou amêndoa.	Sopa de abóbora + hambúrguer de soja com lentilhas + 1 pêra ou fruta da época.	Chá + 2 bolachas de arroz ou aveia.

2ª SEMANA

PEQUENO-ALMOÇO	MEIO DA MANHÃ	ALMOÇO	MEIO DA TARDE	JANTAR	CEIA
Omeleta de legumes (3 claras e uma gema) com cogumelos e coentros ou salsa.	Batido de morango + 10 bagas goji.	Sopa de tomate + salada de atum com feijão frade + 1 kiwi ou 1 laranja.	Chá + 1 fatia de pão integral + creme de amêndoa ou de sésamo integral.	Caldeirada de tofu + 1 peça de fruta.	Iogurte com ananás ou papaia aos cubos ou 1 gelatina sem açúcar.

3ª SEMANA

PEQUENO-ALMOÇO	MEIO DA MANHÃ	ALMOÇO	MEIO DA TARDE	JANTAR	CEIA
Chá verde sem açúcar com uma fatia de pão de centeio ou integral tostado e barrado com azeite + 1 toranja ou 1 banana.	1 ovo cozido ou 1 pacote de leite de soja ou de arroz/coco ou 1 queijo fresco.	Sopa de creme de tomate ou gaspacho + frango com arroz integral e espinafres (esparregado ou salteado) + 1 gelatina sem açúcar.	Sumo de laranja ou fruta natural + bolachas de arroz ou tostas de pão azimo com creme para barrar à base de tofu.	Esparguete à bolonhesa com seitan + arroz doce (com bebida de soja).	Yofu de soja ou 1 copo de leite magro.



BARRA PROTEICA CROCANTE IOGURTE+MAÇÃ NATUREFOODS

35 g

Essencial para quem pratica desporto, esta barra pode ser ingerida uma hora antes do treino. Um *snack* delicioso que o vai motivar no seu exercício.



CREME BIO SÉSAMO NATUREFOODS

300 g

Ideal para barrar no pão ou em tostas, esta é uma opção saudável e energética para os seus *snacks* a meio do dia.

SÉSAMO SEM GLÚTEN

SÉSAMO INTEGRAL SEM GLÚTEN

SÉSAMO SEMI-INTEGRAL SEM GLÚTEN



SOLGAR® VITAMINA C 1000 MG (COM ROSEIRA BRAVA)

100 comprimidos

Formulado com vitamina C (ácido L-ascórbico) e frutos de roseira brava.

Não se esqueça de manter os seus objetivos realistas: não procure uma imagem tão perfeita que seja impossível de atingir.



Muita água

A água é o componente mais importante e provavelmente também o mais esquecido. Para tonificar precisamos de moléculas de água: cerca de 75% do peso de um músculo é composto por água. A água transporta nutrientes e minerais, assim como ajuda na eliminação de impurezas, servindo de suporte à desintoxicação do organismo.

A água é o componente mais importante e muitas vezes o mais esquecido. Devemos beber 1,5 l por dia



Sugestões para ajudar

Juntamente com o exercício físico existem algumas opções que podem auxiliar a atingir o objetivo de tonificar e definir os músculos:

Vitamina C

A vitamina C é considerada um cofator na síntese da carnitina, uma molécula necessária na oxidação dos ácidos gordos. Baixos níveis de vitamina C podem explicar parcialmente porque é que alguns indivíduos não têm sucesso quando tentam reduzir o peso.

Além disso, a vitamina C é essencial para a síntese do colágeno. O colágeno desempenha várias funções no corpo humano. O colágeno oferece estrutura e resistência à camada interior da pele (derme), logo é importante para impedir o aparecimento da flacidez.

Café verde

Vários estudos demonstram que o extrato de café verde e mais concreta-

mente o seu principal ingrediente ativo – ácido clorogénico – ajuda a reduzir a concentração de glicose pós-prandial prevenindo a subsequente acumulação de gordura corporal.

Ácido linoleico conjugado

O ácido linoleico conjugado, ou CLA, tem sido utilizado como suplemento alimentar, especialmente por desportistas, com o objetivo de promover o aumento da utilização de gordura pelo organismo.

L-carnitina

É um aminoácido importante no metabolismo da gordura. É utilizado por quem pratica desporto, pois tem um impacto positivo no processo de recuperação após o exercício. ♥



YOFU BIO PROVAMEL

500 g

Deliciosos yofus à base de soja da Povamel são de fácil digestão e têm um sabor fresco e frutado. São ideais para quem quer manter-se saudável sem perder todo o sabor.

NATURAL

BAUNILHA

FRUTOS VERMELHOS

MIRTILO

LARANJA-ROOIBOS

LIMA-MELISSA



BODY MULTIPOWER BARRA 99 CALORIAS

32 g

Com apenas 99 calorias por barra contém fibra saciante e 18% de proteína.

FRUTOS DO BOSQUE/BAUNILHA

FRUTAS EXÓTICAS



SOLGAR L-CARNITINA 500 mg 30 comprimidos e 60 comprimidos

Alguns estudos mostram que a carnitina tem um papel importante em atletas de *endurance*, onde os resultados sugeriram um aumento de energia e melhoria da função cardiovascular.

ATÉ AO VERÃO
AS CALORIAS
SÃO SOL DE POUCA DURA.

COMECE JÁ A TOMAR SOLGAR® THERMOGENIC COMPLEX



O SUPLEMENTO DOS
SUPLEMENTOS

Com extrato de
chá verde que:

Contribui para a
oxidação da gordura

Ajuda no
controlo do peso



SOLGAR® THERMOGENIC COMPLEX

Suplemento com oito substâncias ativas - Svetol, colina, metionina, inositol, Bioperine, caiena, crómio e chá verde que contribui para a perda de peso em conjunto com medidas alimentares adequadas.

A toma deste suplemento não dispensa uma alimentação equilibrada e a prática de exercício físico.

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 lojas de produtos naturais, dietéticas e farmácias.

www.solgar.pt



8

soluções

mágicas

para retardar o envelhecimento



Já pensou que o seu estilo de vida o pode estar a envelhecer?

Decidimos alertá-lo para alguns fatores que podem adiantar o seu relógio biológico e para os quais muitas vezes a alteração de pequenos hábitos de vida são suficientes para adquirir um aspeto renovado, assim como bem-estar que o farão certamente parecer rejuvenescido.

Sal

Quase todos nós ingerimos uma quantidade diária de sal superior aos 6 gramas geralmente recomendados, o que se deve ao facto do sal estar camuflado em muitos alimentos relativamente aos quais muitas vezes nem associamos a sua presença.

Como consequência, além dos problemas relacionados com a tensão arterial, o consumo de sal em excesso pode levar a insuficiência cardíaca, edema nos membros inferiores e até perda de cálcio, aumentando assim o risco de osteoporose.

Soluções:

Leia atentamente os rótulos dos alimentos e escolha opções com baixos teores de sal.

Em casa, não utilize sal ou pelo menos reduza a sua quantidade ao máximo. Pode parecer difícil, mas ao fim de três semanas as suas papilas gustativas já estarão adaptadas a esta alteração.

Substitua o sal por gomásio, ervas aromáticas e especiarias.

Utilize ingredientes frescos em vez de alimentos processados, que se sabe serem fonte de cerca de 80% do sal ingerido.

Guloseimas

O açúcar e os hidratos de carbono refinados como as massas, pão e outros farináceos não integrais podem provocar inflamação no organismo. Sabe-se que a inflamação crónica é por si só um dos maiores fatores de envelhecimento porque produz enzimas responsáveis pela quebra das fibras de colagénio que, por sua vez, resultam no aparecimento de rugas e numa perda significativa de elasticidade da pele. Além disso, a ingestão de açúcar em excesso pode originar níveis elevados de açúcar no sangue o que abre caminho ao aparecimento de muitas doenças, entre as quais a obesidade, a diabetes tipo 2 e doenças cardíacas.

Soluções:

Elimine o consumo de açúcares e hidratos de carbono refinados e aumente o consumo de fruta, vegetais e cereais integrais.



SOLGAR® ÁCIDO HIALURÓNICO 120 mg 30 comprimidos

Solgar Ácido Hialurónico 120 mg fornece ácido hialurónico, vitamina C e colagénio. O ácido hialurónico encontra-se em maior abundância nos componentes das articulações, como a cartilagem e o líquido sinovial, bem como na pele e nos olhos.

Evite a *fast food*, alimentos de pastelaria e bebidas gaseificadas, que contêm sempre teores elevados de açúcares.

Aumente o consumo de proteínas. Estas aceleram o metabolismo, o que é importante para a perda de peso e para manter estáveis os níveis de açúcar no organismo.

Leve fruta para o trabalho para não ter tendência de ir buscar outros alimentos ricos em açúcar ao bar ou à máquina de *snacks* mais próxima.

Em casa, utilize canela no iogurte natural em vez de açúcar; além de ter um sabor agradável, ajuda a estabilizar os níveis de açúcar no sangue e a reduzir o apetite por doces.

Faça um diário com os alimentos que consome ao longo do dia. Alguns estudos indicam que as pessoas que mantêm este tipo de registo perdem peso mais facilmente.

Descanso e sono

Os estudos mostram que a falta de sono pode levar mais facilmente ao aumento do apetite por doces.

Soluções:

Durma cerca de 7 a 8 horas diariamente.

Dietas restritivas

Os especialistas indicam que a prática de dietas que promovem a ingestão de um grupo de alimentos em particular em detrimento de outros, como é o caso das dietas pobres em gorduras ou ricas em proteínas, pode levar à eliminação de nutrientes fundamentais e, muitas vezes, os alimentos que estão a ser evitados contêm antioxidantes importantes.



SOLGAR® ÔMEGA-3 DUPLA POTÊNCIA

60/120 cápsulas moles

Fornece ácidos gordos polinsaturados ômega-3 (EPA – ácido eicosapentaenoico e DHA – ácido docosahexaenoico) que se encontram numa forma “pré-digerida”.

O stresse associado às dietas restritivas tem ainda a desvantagem de sobrecarregar os rins, o que pode levar à desidratação do organismo e ao mesmo tempo à sua acidificação – dois fatores que se sabe que contribuem para o envelhecimento do organismo.

Soluções:

Não elimine qualquer tipo de nutrientes da sua dieta. Esta deve ser o mais diversificada possível, mas também racional. Assegure-se de que ingere ácidos gordos essenciais em quantidades suficientes, como os que estão presentes nos frutos secos, sementes e abacate, pois contêm elementos essenciais para que as células da pele se mantenham saudáveis. Elimine os alimentos processados da sua dieta. Se quiser emagrecer esta decisão é ainda mais importante, pois em geral são ricos em açúcar e gorduras.

Ar condicionado

O ar condicionado contribui muito para a secura da pele. Estes aparelhos reciclam o ar, que fica rico em químicos e bactérias que podem levar ao desenvolvimento de manchas e irritações na pele. Além disso, como se sente mais fresco tem menos tendência a ingerir líquidos, o que pode favorecer a desidratação e contribuir para o envelhecimento cutâneo.

Soluções:

Abuse do hidratante para contrariar os efeitos do ar condicionado (corpo, lábios, rosto, mãos). Utilize produtos com ação antibacteriana de forma a prevenir irrita-

ções associadas à presença de bactérias mais frequentes com este tipo de arejamento – produtos cosméticos à base de melaleuca são uma boa opção. Beba muitos líquidos, mesmo sem ter sede, mas tenha o cuidado de evitar bebidas com cafeína e ricas em açúcares. Acrescente ômega-3 à sua dieta para a pele resistir melhor à desidratação. Estes podem provir de peixes gordos, de suplementos de óleo de peixe ou, por exemplo, de sementes de linho. À hora do almoço saia do ambiente com ar condicionado – aproveite, por exemplo, para dar um passeio.



GAMA DE ÓLEO DE ARGÃO DR. ORGANIC

O óleo de argão é conhecido pelo seu poder hidratante e pelas suas propriedades antioxidantes. A gama de argão Dr. Organic utiliza como base este óleo marroquino e é ideal para cuidar intensamente do cabelo e da pele, nutrindo e prevenindo os sinais de envelhecimento. Experimente este segredo de beleza com mais de 3500 anos e sinta todos os benefícios do “ouro marroquino”.



SOLGAR® RESVERATROL

60 cápsulas vegetais

O resveratrol é uma substância presente nas uvas, no vinho tinto, nos amendoins e na planta *Polygonum cuspidatum*. Solgar Resveratrol é derivado da planta *Polygonum cuspidatum*. Cada cápsula contém 200 mg desta planta e fornece 100 mg de resveratrol o que, por exemplo, pode ser equivalente à quantidade presente num litro de vinho tinto ou, no mínimo, a 25 litros de sumo de uvas tintas.

AMACIADOR BIO ARGÃO 265 ml
CHAMPÔ BIO ARGÃO 265 ml
CREME CORPORAL BIO ARGÃO 200ml
CREME DIA BIO ARGÃO 50 ml
CREME NOITE BIO ARGÃO 50 ml
CREME REFIRMANTE SEIOS BIO ARGÃO
CUIDADO CAPILAR BIO ARGÃO 200 ml
GEL DUCHE BIO ARGÃO 250 ml
LOÇÃO CORPORAL BIO ARGÃO 200 ml
UNHAS BÁLSAMO BIO ARGÃO MÃOS 100 ml
OLEO DE BANHO BIO ARGÃO 100 ml
SÉRUM ÓLEO FACIAL BIO ARGÃO 30 ml
SÉRUM CAPILAR BIO ARGÃO 100 ml
SÉRUM REFIRMANTE OLHOS BIO ARGÃO 30 ml
SISTEMA ANTI-IDADE BIO ARGÃO 15ml

Quando os sinais são persistentes

Quando os sinais de envelhecimento teimam em persistir ou vários dos fatores enumerados fazem parte do dia-a-dia, um reforço adicional na sua prevenção é certamente benéfico:

- ♥ para proteger o organismo das oxidações indesejáveis tome regularmente um suplemento antioxidante, como a coenzima Q10, o resveratrol, o extrato de grainha de uva ou o picnogenol, entre outros;
- ♥ tome um suplemento à base de ácido hialurônico pois contribui para a manutenção/melhoria da elasticidade da pele;
- ♥ trabalhar com ecrãs de visualização e em ambientes com ar condicionado por períodos prolongados também tem impacto a nível ocular, razão pela qual o mirtilo, a ginkgo biloba e pigmentos carotenoides, entre outros, podem contribuir para conservar um olhar brilhante;
- ♥ pratique exercício físico regularmente pois tem vantagens não só a nível físico como também a nível psicológico;
- ♥ não se esqueça de que a radiação solar em excesso provoca o fotoenvelhecimento, responsável pelo aparecimento de rugas e manchas na pele.

Cabelo desajustado

Segundo especialistas em corte e coloração capilar, um cabelo desidratado, com uma cor errada, um corte inapropriado ou falta de brilho pode ser responsável por parecer que tem uns anos a mais.

Soluções:

Hidrate o cabelo da mesma forma que hidrata a pele: aplique uma máscara hidratante uma vez por semana e proteja-o diariamente com um sérum hidratante. A escolha de cosméticos à base de argão, devido às suas propriedades antienvhecimento, são uma mais-valia.

Escolha colorantes capilares à base de ingredientes naturais, sem químicos agressivos, e para uma opinião mais personalizada sobre a cor e o corte de cabelo adequados procure a ajuda do seu cabeleireiro. ♥

Computador

Estudos recentes indicam que permanecer por longos períodos em frente ao computador, mantendo posturas incorretas, pode ser a causa de vários problemas de coluna de carácter crónico.

Soluções:

Tente adotar uma postura correta em vez de se "enterrar" na cadeira.

De hora a hora levante-se e dê alguns passos, mesmo no local de trabalho.

Não navegue na Internet até tarde pois, além de sobrecarregar o aparelho músculo-esquelético, está a privar-se de sono.

Pratique ioga ou pilates porque promovem o alongamento e a fortificação dos músculos importantes para uma postura correta.

*De hora a hora
levante-se e dê
alguns passos,
mesmo no local
de trabalho*



Quando os sinais de envelhecimento teimam em persistir ou vários dos fatores enumerados fazem parte do dia-a-dia, um reforço adicional na prevenção pode ser a solução

Relacionamentos complicados

Estudos revelaram que a existência de relações interpessoais complicadas conduz à falta de energia e provoca medo e perda de confiança, além do stress associado a um impacto negativo a vários níveis no organismo. Um semblante mais carregado também promove a formação de rugas.

Soluções:

Lembre-se que é a pessoa mais importante na sua vida, por isso controlar-se é da sua responsabilidade.

Se o relacionamento em causa está de facto a prejudicá-lo, procure sair dele e/ou se necessário recorra a apoio psicológico.

**SÉRUM LIFTING FACIAL (ANTI-ENVELHECIMENTO) LOGONA 30 ml**

Fórmula altamente concentrada e enriquecida com ácido hialurónico, óleo de jojoba, bambu, extrato de mirra indiana, manteiga de karité e bagas de espinheiro. Cuidado intensivo para quem pretende uma sensação de firmeza no rosto e uma prevenção eficaz das rugas.

BACTINEL

LEITES CORPORAIS para todos os tipos de pele



Distribuído por:

dietimport 
THE HEALTHY WAY

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

PELES FLÁCIDAS · PELES SENSÍVEIS

O champô para um **cabelo** sempre saudável



UM CABELO SAUDÁVEL É SEDOSO E BRILHANTE, suave ao toque e tem um crescimento regular. Além da finalidade estética, o cabelo é importante como isolante térmico porque protege a cabeça das radiações solares.

A higiene do cabelo deve ser efetuada com regularidade, com o auxílio de champôs com agentes tensoativos, principalmente compostos por ingredientes de origem natural/vegetal que limpam e tratam naturalmente o cabelo e o couro cabeludo.

Os champôs não devem ter uma concentração elevada de detergentes, substâncias sintéticas e/ou ingredientes químicos, conter sulfatos (SLS) ou modificar o pH do couro cabeludo. A composição dos champôs desenvolveu-se a partir do século XX altura em que começaram a aparecer champôs específicos para os vários tipos de cabelo. Assim, existem champôs apropriados para as necessidades de cada tipo de cabelo e couro cabeludo.

Champôs de lavagem frequente

(para cabelos normais) – possuem uma concentração fraca em tensoativos e são pouco agressivos. Normalmente têm um pH entre 5,5 a 7 para respeitar o pH normal da pele. Os principais ingredientes são: proteínas de trigo e lácteas e óleos essenciais de origem vegetal.

Champôs hipoalergénicos

(para o couro cabeludo sensível) – não incluem perfume na sua composição e não têm corantes ou conservantes de síntese. Devem ter um pH neutro (pH 7).

Champôs anticaspa

(para cabelos com caspa) – incluem substâncias com propriedades antisséticas, antifúngicas e bactericidas para combater os microrganismos que causam irritação da epiderme, mas devem ter uma base de lavagem que limpe o couro cabeludo sem o agredir. Os ingredientes ativos são: óleos essenciais de citrinos, óleo essencial de melaleuca e extrato de plantas como salgueiro, salva, alecrim e alfavema.

Champôs para cabelos oleosos

têm como principal objetivo regularizar a secreção sebácea eliminando o excesso de sebo e as partículas de sujidade do cabelo e couro cabeludo. O pH deste tipo de champô é ligeiramente alcalino (pH 7 a 8). Os champôs antisseborreicos têm uma maior capacidade para eliminar as gorduras do cabelo porque são formulados a partir de substâncias tensoativas anfífilas, reconhecidas pelas suas características de tolerância da pele e couro cabeludo, e também reduzem as secreções sebáceas. As substâncias ativas são: argilas verdes, vinagre de plantas como alecrim, alfavema, tomilho e salva, óleo essencial de eucalipto e melaleuca.

Champôs para cabelos secos

compensam as carências capilares fixando as substâncias gordas na haste capilar proporcionando hidratação. O champô deve possuir um pH 5 a 6. Este tipo de champô contém elementos nutritivos, vitaminas, aminoácidos e agentes gordurosos que revitalizam a fibra capilar, como: glicerina de origem vegetal, mel de manuka, geleia real, óleo de coco virgem, óleo de noz de frutos secos, extrato de bambu e de ginkgo. Como complemento, deve aplicar-se um creme amaciador ou uma máscara nutritiva.

Champôs para cabelos finos e sem volume

possuem na sua composição surfatantes suaves que limpam suavemente o seu cabelo, purificam o couro cabeludo, proporcionam volume e movimento aos cabelos finos. Os princípios ativos são: vitaminas do complexo B, pantenol e proteínas vegetais, que ajudam a fortalecer o cabelo fino.

Champôs para tratamento antiqueda

contêm vitaminas, aminoácidos e proteínas que ajudam a fortalecer o folículo piloso. Quando se verifica queda do cabelo deve fazer-se a correção com champôs antisseborreicos. Se a queda for sazonal devem usar-se loções para a atenuar que contenham aminoácidos. Os champôs para a queda do cabelo e regeneradores capilares devem possuir um pH 4 e ingredientes ativos. ♥

HERBATINT

200 ml
CHAMPÔ ANTIQUEDA
URTIGA + BARDANA
(PARA A QUEDA
CAPILAR)

MONTAGNE JEUNESSE

20 ml
MÁSCARA CAPILAR
HIDRATANTE DE
CHOCOLATE



CATTIER

250 ml
CHAMPÔ COM EXTRATO DE
SALGUEIRO (ANTICASPA)
CHAMPÔ COM ARGILA VERDE
(CABELOS OLEOSOS)
CHAMPÔ COM VINAGRE DE
ALECRIM (CABELOS OLEOSOS)
CHAMPÔ COM EXTRATO DE
BAMBU (CABELOS SECOS)
CHAMPÔ COM SOLUÇÃO DE
IOGURTE (USO FREQUENTE)



LOGONA

250 ml
CHAMPÔ/GEL DUCHE
(HIPOALERGÉNICO)
CHAMPÔ CUIDADO DIÁRIO
COM URTIGA (PARA A QUEDA
CAPILAR)
CHAMPÔ REPARADOR COM
GINKGO (CABELOS SECOS)



JASON

EXTRA VOLUME CHAMPÔ
237 ml
EXTRA VOLUME ELIXIR
59 ml
CHAMPÔ SEM PERFUME
(PARA USO FREQUENTE E
HIPOALERGÉNICO)
473 ml



DR. ORGANIC

265 ml
CHAMPÔ DE GELEIA REAL
CHAMPÔ DE MEL DE MANUKA
CHAMPÔ DE AZEITE
CHAMPÔ DE COCO (PARA
CABELOS SECOS)
CHAMPÔ DE MELALEUCA
(PARA CABELOS OLEOSOS)

planta

café verde

A MAIORIA DAS ESPÉCIES pertencentes ao subgênero *Coffea* é oriunda de Madagáscar e das ilhas vizinhas, ao passo que uma menor quantidade de espécies é nativa da África continental. As duas principais espécies de cafezeiro são a *Coffea arabica* L. e a *Coffea canephora* Pierre.

O cafezeiro é uma planta de porte arbóreo. O café é colhido com o fruto verde, do qual se extrai a polpa e a casca, aproveitando-se apenas o café verde. O café verde designa, portanto, os grãos de café no seu estado cru, antes de serem torrados, provenientes das espécies arábica e robusta.



No grão de café verde, a presença de ácidos clorogênicos é superior à que existe nos grãos de café torrados

Benefícios para a alimentação

O café confere sabor, aroma e cor a vários pratos de culinária. Na alimentação utilizam-se os grãos de café ou a bebida de café para se obterem contrastes entre o seu sabor amargo com, por exemplo, o sabor doce das sobremesas.

O café é uma bebida muito consumida, simples ou misturada com outras bebidas: leite, soja, refrescos, etc.

Do ponto de vista nutricional, a bebida de café fornece vitamina B3 (niacina), potássio e magnésio, sendo o seu valor calórico desprezível (4 kcal/100 g). Cada chávena de café tem, em média, um teor de cafeína de 115 mg.

Porque se consome?

O café possui vários compostos, dos quais se destaca a cafeína. A cafeína tem uma ação estimulante ao nível do sistema nervoso central, contribuindo para a redução da sonolência e fadiga. Também promove a atividade intelectual, melhorando as capacidades de atenção, concentração e memória. Além da cafeína o café possui numerosos outros compostos, como ácidos clorogênicos, quinides, lignanas e trigonelina.

O café verde Svetol®

O grão de café verde tem sido alvo de vários estudos. Percebeu-se que, por exemplo, no grão de café verde a presença de ácidos clorogênicos é superior à que existe nos grãos de café torrados. Em vários estudos recentes estes compostos têm demonstrado contribuir para a redução da glicose pós-prandial e a absorção da mesma pelo intestino, com efeito na redução da acumulação de gordura corporal.

Existem inclusivamente extratos patenteados de café verde, entre os quais é de destacar o Svetol®. Svetol® é uma marca registada de extrato vegetal de café verde descafeinado (teor de cafeína < 2%) rico em constituintes ativos.

A ajuda no controlo do peso corporal advém da inibição, pelo ácido clorogénico, da enzima glucose-6-fosfatase. O ácido clorogénico também tem demonstrado diminuir a absorção da gordura ingerida através da alimentação e, por outro lado, promove um efeito termogénico apesar de não conter doses de cafeína com efeito estimulante. Desta forma, ajuda a evitar a acumulação de gordura periférica sem apresentar contra-indicações a nível cardíaco.

Como consumir o extrato de café verde?

Atualmente existem suplementos alimentares que fornecem extrato seco patenteado de café verde e garantem a presença de, pelo menos, 45% de ácido clorogénico por cápsula, dose que a investigação tem associado aos benefícios descritos para a redução do peso. Concretizando, sugere-se a toma de 200 mg a 400 mg de extrato de grão de café verde Svetol® por dia. ♥



SOLGAR® THERMOGENIC COMPLEX

60 cápsulas vegetais

Com oito substâncias ativas – Svetol®, colina, metionina, inositol, chá verde, Bioperine®, caiena e crómio – teor de cafeína < 2%. O crómio contribui para a manutenção de níveis normais de glicose no sangue. 2 cápsulas vegetais tomadas de acordo com o modo de tomar contribuem com a quantidade significativa da dose diária recomendada de crómio para se obterem os efeitos benéficos. É importante seguir um regime alimentar variado e equilibrado e um estilo de vida saudável!

YOFU BIOLÓGICO DE ARONIA E MARACUJÁ DA PROVAMEL

Deliciosa opção para o pequeno-almoço ou lanche, sem lactose ou glúten, feito a partir de uma mistura de grãos de soja biológicos. Contém bífido-bactérias.

YOFU FRESCO ARONIA E MARACUJÁ
4 X 125 G



NOVAS ÁGUAS DE COCO DR. ANTÓNIO MARTINS

Chegaram as águas de coco engarrafadas Dr. António Martins. Natural, manga e pêssego-chá verde são os novos sabores para uma nova forma de beber a tradicional água de coco. Cada garrafinha contém 330 ml de sabores exóticos a pensar no calor do verão. Refresque-se!

NATURAL BIO 330 ML
MANGA BIO 330 ML
PÊSSEGO - CHÁ VERDE 330 ML



Melatonina Plus da Solgar: cansada mas não o suficiente para adormecer?

A prestigiada marca de suplementos alimentares Solgar lançou um novo suplemento à base de melatonina. Graças à sua fórmula concentrada este suplemento irá contribuir para reduzir o tempo necessário para adormecer (1 cápsula-diária tomada de acordo com o modo de tomar descrito contribui com a quantidade significativa de melatonina para se obterem os efeitos benéficos. É importante seguir um regime alimentar variado e equilibrado e um estilo de vida saudável.).

SOLGAR® MELATONINA PLUS
30 CÁPSULAS



GNOCCHI DE BATATA SEM GLÚTEN SCHÄR

A Schär acaba de lançar o *gnocchi*, mais uma especialidade da pasta italiana. Feito à base de batata e farinha sem glúten, permite que as pessoas intolerantes a esta substância desfrutem de todo o sabor sem preocupações.

MASSA GNOCCHI SEM GLÚTEN SCHÄR 300 GR



Margarinas Vitaquell: sabor para barrar e cozinhar

As margarinas Vitaquell distinguem-se pela sua qualidade ímpar. Estão disponíveis em quatro variedades – cozinha, extra, vegetal de azeite e *light* – e são biológicas. Experimente-as nos seus cozinhados ou simplesmente no pão e não tardará a descobrir que sabor e saúde andam facilmente de mãos dadas.

1
MARGARINA DE AZEITE BIO 250 G

2
MARGARINA COZINHA BIO 500 G

3
MARGARINA VITARINE BIO LIGHT 250 G

4
MARGARINA EXTRA BIO 250 G

BEBIDA DE ARROZ-AMÊNDOA BIO, ESPELTA BIO E AMÊNDOA BIO NÃO ADOÇADA DA PROVAMEL

A Provamel acrescenta três novos sabores à sua gama de bebidas sem soja. Estas novas bebidas podem ser facilmente consumidas em qualquer momento do dia, seja no café, entre as refeições ou nas sobremesas. Deixe-se guiar pela criatividade!

ARROZ-AMÊNDOA BIO 1 L
TRIGO ESPELTA BIO 1 L
AMÊNDOA BIO NÃO ADOÇADA 1 L



PELE, UNHAS E CABELOS

SOLGAR® SKIN, NAILS AND HAIR

Com zinco que:

Contribui para a normal
manutenção do cabelo,
unhas e pele



O SUPLEMENTO DOS
SUPLEMENTOS

SOLGAR® SKIN, NAILS AND HAIR

Skin, Nails and Hair, é um suplemento alimentar com zinco que contribui para a manutenção do cabelo, unhas e pele normais; vitamina C que contribui para a normal formação de colagénio para funcionamento normal da pele e cobre que contribui para a normal pigmentação da pele bem como para a manutenção dos tecidos conjuntivos.

2 Comprimidos tomados de acordo com o modo de tomar descrito contribuem com a quantidade significativa de vitamina C, zinco e cobre para se obterem os efeitos benéficos. É importante seguir um regime alimentar variado e equilibrado e um estilo de vida saudável.



PRÉMIO
"Melhor da Beleza
2009", atribuído pela
revista americana
Better Nutrition.

**ALTAMENTE
RECOMENDADO**
Health Plus Magazine
2009, Skin, Nails and
Hair - Best Beauty
Supplement 2004"

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

A venda em lojas de produtos naturais, dietéticas e farmácias.

www.solgar.pt

CNP: 7379495



SABOR EXÓTICO E REFRESCANTE

Já conhece a NOVA bebida de arroz e coco da Provamel?

Esta é a conjugação perfeita entre a frescura e leveza do arroz e o toque exótico do coco. Aprecie esta bebida numa pausa, a meio do dia, ou utilize-a para dar um toque intenso e original às suas receitas. Deixe-se surpreender!

Junte-se ao futuro em www.provamel.pt



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 • www.dietimport.pt

AME O SEU FUTURO