



Minha SAÚDE & BEM-ESTAR



EDIÇÃO N.º 82 | ABRIL 2022

Amar e respeitar o nosso corpo

Olhar para o nosso reflexo com amor é um exercício de resistência. Dia após dia, cada decisão tem de ser tomada com o coração.

PASSATEMPO
Ganhe até 200 € em Depuralina e Drenaslim!

Promoções
até **-30%**
até No interior da revista



Campanhas válidas de 21 de março a 17 de abril de 2022

HIDRATAÇÃO

Por uma pele bonita e pés bem tratados

SAÚDE EMOCIONAL

Estar bem também é sentir bem

SAÚDE DIGESTIVA

Uma barriga feliz melhora o humor

Campanhas iniciadas ao stock existente / Oferta pode variar de loja para loja / Leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização. As promoções apresentadas são válidas até 17 de abril de 2022.



CAMPANHAS DISPONÍVEIS
21 de março a 17 de abril



PROMOÇÃO
-20%



Alimentação

Mammy



PROMOÇÃO
-20%

Control

CONTROL
Feel make feel



PROMOÇÃO
-30%

PROMOÇÃO
-30%



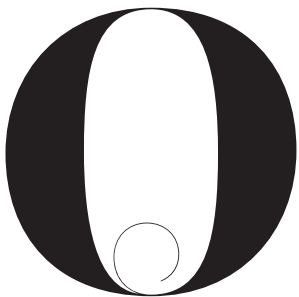
Pensos

A Minha SAÚDE & BEM-ESTAR

Campanha limitada ao stock existente / Oferta pode variar de loja para loja / Leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização. As promoções presentes na página são válidas de 21 de março a 17 de abril



Mais espaço para a empatia



dia a dia faz-nos muitas vezes esquecer da importância da empatia, de nos pormos no lugar dos outros antes de fazermos um julgamento, de avançarmos para algum comentário. Os ingleses têm um provérbio ainda mais claro que, numa tradução livre, nos diz que temos de andar uma milha nos sapatos dos outros para compreendermos como é ser aquela pessoa. Mas se isto não se pode aplicar literalmente quando estamos a falar de outras pessoas, deve aplicar-se quando se trata de nós próprios. É esse o objetivo último do movimento “Body Positivity” ou, em português, positividade corporal: aceitarmos o nosso corpo por aquilo que ele é, tendo em conta a nossa história, o nosso contexto. Ainda assim, é preciso não confundir isto com conformismo. O movimento afirma que, caso queiramos mudar o nosso aspeto, esse esforço de transformação tem de partir de motivações próprias, do nosso bem-estar, e não de comparações com outras pessoas, com padrões de beleza temporários. Nesta edição d’A Minha Saúde & Bem-Estar” falamos mais sobre este tema, de como podemos cultivar este movimento em nós, cuidando do nosso corpo e da nossa mente. Temos o direito de nos amarmos incondicionalmente – basta que o permitamos.

p.6

O corpo perfeito é o nosso

Se a perfeição está nos olhos de quem vê, talvez seja altura de ser mais gentil com o reflexo que vemos no espelho



ESPAÇOS SAÚDE & BEM-ESTAR AO SEU DISPOR

Auchan de Alfragide, Auchan de Almada, Auchan de Alverca, Auchan de Amadora, Auchan de Amoreiras, Auchan de Aveiro, Auchan de Castelo Branco, Auchan de Cascais, Auchan de Coimbra, Auchan de Coima, Auchan de Eiras, Auchan de Évora, Auchan de Famalicão, Auchan de Faro, Auchan da Figueira da Foz, Auchan de Gaia, Auchan de Gondomar, Auchan de Guimarães, Auchan de Lagoa, Auchan da Maia, Auchan de Matosinhos, Auchan de Olhão, Auchan de Paço de Arcos, Auchan de Portimão, Auchan de Santo Tirso, Auchan de Sintra, Auchan de Torres Vedras, Auchan de Setúbal, Auchan de Vila Real, Auchan de Viseu

p.22

Uma pele bem hidratada

Sabe que ingredientes tem de procurar nos seus produtos de beleza para um efeito hidratante forte e duradouro? Conheça a lista extensiva

p.26

Probióticos, aliados da saúde e do humor

Há uma comunidade dentro de nós que torna o nosso sistema imunitário mais forte e ajuda a regular o nosso humor. São as bactérias do intestino e precisam da sua atenção

p.36

O que é saúde emocional?

Muitas vezes confundido com saúde mental, o nosso bem-estar emocional é chave para todas as dimensões da nossa vida



NOVIDADES

A Minha SAÚDE & BEM-ESTAR

HIGIENE PELE ATÓPICA

Pó de Banho Coloidal

AVEENO

5 x 21 g

O momento do banho pode ser um desafio para quem tem pele muito seca, sensível e com tendência atópica! Este pó suavizante alivia a pele com sensação de comichão e previne a secura, contém aveia coloidal prebiótica 100% natural. A fórmula é clinicamente comprovada, hipoalergénica, sem fragrância, sem sabão e corantes, adequada para toda a família.

Preço: 18,99 € / unid.



COURO CABELUDO SENSÍVEL

Champô Anticaspa

D'AVEIA

200 ml

Com ação anticaspa, a solução eficaz para estados descamativos persistentes e recidivantes, indicado igualmente na psoríase do couro cabeludo. Promove uma higiene suave e delicada devido à presença de tensoativos de origem natural, bem como a diminuição da irritação e do prurido.

Preço: ~~20,99 €~~ 17,84 €



CONFORTO E RELAXAMENTO

Almofada Bem-estar

FLASH

1 unid. / Vários padrões disponíveis

Indicada para relaxamento e para aliviar as cólicas do bebé e auxiliar um sono tranquilo, esta almofada é natural, segura e ecológica. Pode ser usada quente ou fria, substitui a tradicional botija de água quente (evitando o perigo de queimaduras) e serve também para utilizar como compressa fria. Enchida de grão de trigo, com cheiro a lavanda, é cosida à mão e feita em Portugal!

Preço: 14,99 € / unid.



DERMOESTÉTICA DE LUXO

Creme Antirrugas Merveillance

NUXE

50 ml

Com uma fragrância celestial que combina o elegante ylang-ylang com os aromas doces de jasmim e baunilha, este creme preenche, reafirma e nutre. Contém 93,5% de ingredientes de origem natural, preenche as rugas e restaura a elasticidade. A pele é suavizada desde a primeira aplicação. Dia após dia, a pele fica mais forte e tonificada.

Preço: 46,89 €



CONTROLO DE PESO

Suplemento BlazeFit Mulher 50+

DEPURALINA

60 cápsulas

Especialmente formulado para mulheres na menopausa, este suplemento facilita a perda de peso e ajuda a reduzir a absorção de gorduras. É constituído por um complexo de algas ID-ALG™, alcachofra, crómio, dente-de-leão e iodo.

Preço: ~~33,25 €~~ 24,94 €



PROMOÇÃO
-25%
em toda a gama
INECTO

inecto
NATURALS

NATURALMENTE

FELIZ

LINHA DE CABELO

LINHA DE CORPO

LINHA DE COCO

SUPER
HIDRATAÇÃO

NUTRIÇÃO E
HIDRATAÇÃO

VEGAN

LINHA DE MANTEIGA
DE CARITÉ

LINHA DE CUIDADO DE CABELO E CORPO À BASE DE ÓLEOS ORGÂNICOS

Linha de Desodorizantes
suaves para a sua pele
A nossa linha 0% de alumínio

Soft &
Gentle

PROMOÇÃO
-25%
em todos
os desodorizantes
SOFT & GENTLE

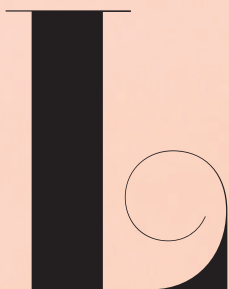
€4.99
€3.74



Campanha limitada ao stock existente / Oferta pode variar de loja para loja. / Leva cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização. As promoções presentes na página são válidas de 21 de março a 17 de abril.

O corpo perfeito é o seu

Dizem que a perfeição está no olhar do observador. Já imaginou se fosse mais gentil com o seu reflexo? Independentemente da forma ou tamanho, todos os corpos são bonitos e devem ser tratados com carinho. E o movimento *Body Positivity* nasceu para provar isso mesmo.



Imbra-se da história da Branca de Neve e dos Sete Anões? Desde a infância que vemos a beleza encarnada nas princesas e nos heróis, enquanto os vilões e as bruxas más têm sempre um aspeto assustador. No meio de tantas histórias em que o amor prevalece no fim, não é curioso que tenhamos crescido a desgostar tanto de nós? Arrumados os contos de fadas na gaveta, onde ficou o amor-próprio? É dessa falta de afeto que padecem muitas pacientes que recorrem à psicóloga Débora Água-Doce, cujo trabalho se foca nas mulheres. A fundadora da Clínica da Autoestima diz que as inseguranças com o corpo têm as suas raízes bem fundas nos nossos primeiros anos de vida.

“A autoestima constrói-se na infância a partir da relação com os pais ou prestadores de cuidados. As crianças que são muito criticadas ou que não recebem muita atenção dos pais podem viver na procura desse reconhecimento, mesmo com outras pessoas, o que pode transportar-se para a vida adulta”, minando a nossa confiança, refere.

Quanto temos pouca autoestima, explica a médica, sentimos insatisfação quanto ao nosso aspeto físico, pensamos que somos alvos fáceis de julgamento pelos outros e

assim damos importância excessiva as partes que achamos que estão mal no nosso corpo.

Desta forma, podemos desenvolver comportamentos obsessivos e limitadores, como pesar-nos constantemente, comparamo-nos a outras pessoas ou evitarmos situações em que nos poderemos sentir mais expostos. “Se não nos amarmos, comprometemos a alegria de estar vivos”, afirma.

E as inseguranças já dificultam bastante o nosso dia a dia. Quando se sofre de marginalização social por se ser “diferente”, sofrendo de fenómenos como o *bullying* ou o *body shaming*, existe um maior risco de desenvolver problemas de saúde mental. Exemplo disso é a “dismorfia corporal, que se caracteriza pela preocupação com falhas ou defeitos percebidos na aparência física que não são observáveis pelos outros”, avisa a psicóloga Sara Malcato.

O amor (próprio) cura todas as feridas

Foi para sanar tudo isto que o movimento *Body Positivity* foi criado. “*Body Positivity* é a celebração de todos os tipos de corpos. É universal, sem género e nasceu com o propósito de potenciar o amor-próprio, reforçando a premissa de que não existem corpos perfeitos nem um estereótipo ideal”, explica Débora Água-Doce. Desta forma, o movimento *Body Positivity* quer ensinar que todos somos perfeitos à nossa maneira; caso exista qualquer coisa que desejamos mudar – desde pintar o cabelo a perder peso –, devemos fazê-lo por uma e só pessoa: nós.





Body Positivity

é uma herança de Bill Fabrey, que, em 1969, se insurgiu contra o tratamento injusto que a sua esposa recebia por ter excesso de peso. O desenvolvimento da internet tem elevado o movimento¹

O movimento *Body Positivity* quer ensinar que todos somos perfeitos à nossa maneira; caso exista qualquer coisa que desejamos mudar – desde pintar o cabelo a perder peso –, devemos fazê-lo por uma e só pessoa: nós

No fundo, o objetivo é devolver a todos o poder de autodeterminação que lhes foi retirado ao acreditarem não ser merecedores de receber o amor que merecem. Assim, é essencial que trabalhemos a autoaceitação, desmantelando as crenças e pensamentos negativos que temos contra nós, através do desporto, *mindfulness* e outras técnicas. Estes exercícios estão assentes numa mensagem muito importante que Débora Água-Doce quer passar às suas pacientes: não somos só uma imagem. “Devemos trabalhar na aceitação consciente de nós e dos outros. Temos de nos ver a nós e aos outros no seu conjunto e não parcialmente, porque se nos

contemplarmos parcialmente só vemos e apreciamos de acordo com padrões, modelos e esquemas, o que impede a aceitação e conquista do amor-próprio e, consequentemente, do outro”, defende. Ainda existe um longo caminho a percorrer até sermos totalmente positivos em relação à nossa imagem. Contudo, o que sabemos é que esse percurso passa pelo combate às críticas e julgamentos externos e à forma negativa como nos olhamos ao espelho. E, reforça Sara Malcato, “perceber que a beleza não tem um tamanho único nem se restringe a um S ou 36. Há beleza em todas as cores, todos os tamanhos e em todas as alturas”.

A história dos padrões de beleza

Como os ideais de corpo têm evoluído ao longo das décadas



1

A Vénus de Willendorf era o ideal feminino, porque simbolizava a fertilidade.



2

Na corte francesa, no século XVIII, tanto homens como mulheres usavam maquilhagem.



3

As *flappers* da década de 1920 deitaram fora os espartilhos e exibiram os seus corpos magros e sem curvas.



4

Estrelas de Hollywood como Marilyn Monroe deram a conhecer a ‘ampulheta’: peito grande, ancas largas e cintura fina.

Estrias: a vida marcada na pele

Com o passar do tempo e com as mudanças que sofreremos, o nosso corpo acaba por nos brindar com as tais linhas indesejadas, que normalmente se concentram em zonas como as coxas, glúteos, barriga ou peito.



As estrias são nada mais nada menos do que lesões lineares que ocorrem na pele devido à rutura das fibras de colagénio e de elastina presentes na pele¹, ou seja, estas marcas aparecem quando o nosso corpo passa por mudanças que esticam a pele, como a gravidez ou quando existe uma mudança repentina de peso.

Ter uma pele “às riscas” é mais comum do que imagina, sendo que há algumas pessoas que estão mais sujeitas a que isso aconteça, nomeadamente mulheres, apesar de também acontecer aos homens, pessoas com predisposição genética ou excesso de peso, grávidas, pessoas que passaram recentemente por uma grande perda ou ganho de peso, jovens na puberdade ou pessoas com pele caucasiana².

As notícias, boas e más, é que são muito mais fáceis de prevenir do que tratar e quanto mais antigas forem, mais difícil é a sua eliminação. As estrias são tão recentes quanto a cor que apresentam: quanto mais rosada ou arroxeada for mais jovem é, quanto mais clara, branca ou com um leve enrugamento mais antiga é. Não existe uma fórmula secreta para precaver as estrias, mas pode evitá-las ao máximo com uma alimentação saudável, exercício físico regular e mantendo o seu peso controlado. Cuide da sua pele, mantendo-a sempre hidratada e esfoliando-a semanalmente. Afinal, prevenir é o melhor remédio.

Não existe uma fórmula secreta para precaver as estrias, mas pode evitá-las ao máximo com uma alimentação saudável, exercício físico regular e mantendo o seu peso controlado.

Beba
muita água

Manter-se hidratada é fundamental para ter uma pele radiante e saudável. Também é uma garantia de que a pele irá manter a sua elasticidade, evitando o aparecimento de estrias.

¹ Healthline. Everything You Need to Know About Stretch Marks. Disponível em <https://www.healthline.com/health/stretch-marks>. Acedido a 16 de fevereiro de 2022.

² American Academy of Dermatology. Stretch Marks: Why They Appear And How To Get Rid Of Them. Disponível em: <https://www.aad.org/public/cosmetic/scars/stretch-marks/stretch-marks-why-appear>. Acedido a 16 de fevereiro de 2022.

Neutrogena®

DESENVOLVIDO COM DERMATOLOGISTAS

Hidrata de imediato e protege durante 24h*

-50%

2º PRODUTO

€7.99

€19.74

€5.55

50 ANOS  **FÓRMULA NORUEGUESA®**

Campanha limitada ao stock existente / Oferta pode variar de loja para loja / Leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.
As promoções presentes na página são válidas de 21 de março a 17 de abril

* Referente ao creme de mãos concentrado



Objetivo perda de peso 2022: os melhores aliados

Perder peso pode parecer um bicho-de-sete-cabeças, mas com os aliados certos ainda vai baixar o valor da balança e atingir os seus objetivos de emagrecimento este ano. Conheça os drenantes, bloqueadores de gordura e fibras que, todos os dias, o vão ajudar ativamente a perder aquela gordurinha a mais.

N

unca é tarde para construir a melhor versão de si próprio. A mudança começa no exato momento em que decide lutar pelos seus sonhos e gostar de si mesmo. É tempo de agir e acabar com as desculpas para transformar a desilusão em esperança. São as pequenas mudanças diárias que, quando encaradas com uma atitude positiva e uma enorme força de vontade, vão ajudá-lo a concretizar o grande objetivo *fitness* de perda de peso no ano de 2022. Aliados à prática regular de exercício físico e a uma alimentação saudável e equilibrada, conhecidos suplementos como



Suplementos como drenantes, bloqueadores de gordura e fibras podem assumir um papel importante no processo de emagrecimento para ser a melhor versão de si próprio



◀ drenantes, bloqueadores de gordura e até fibras podem ser o incentivo de que tanto precisa para acabar com a gordura indesejada — barriga incluída.

Com um efeito diurético, os drenantes prometem reduzir o volume corporal através da diminuição da retenção de líquidos. Este tipo de componentes foram pensados para aumentar a produção de urina pelo organismo e ajudar a eliminar o excesso de água acumulada nos tecidos. Assim, podem facilitar a circulação e melhorar o funcionamento do organismo. À venda no mercado encontra fórmulas com diferentes sabores e vários ingredientes naturais, de origem vegetal, à base de ervas e algas. Lembre-se que o peso perdido em água baixa o valor da balança mas não atua na perda de gordura.

Esse é o trabalho dos queimadores de gordura que, tal como o nome indica, prometem facilitar a eliminação de gorduras acumuladas no organismo. Os queimadores de gordura são suplementos alimentares conhecidos por obrigar o metabolismo a trabalhar e podem

ser um excelente aliado na perda de peso. Como? Normalmente, este tipo de suplementos obriga o metabolismo a trabalhar de forma mais acelerada ou altera o metabolismo dos lípidos. Um dos princípios ativos mais populares pela sua poderosa ação termogénica é o composto L-carnitina, que contribui para queimar as gordurinhas extra. Contudo, está comprovado que, de forma natural, também a própria cafeína, extrato de chá verde e proteína em pó estimulam o metabolismo do



corpo para o ajudar a baixar o valor da balança¹.

No processo de emagrecimento, é igualmente importante ingerir mais líquidos para ajudar a eliminar as toxinas. O mesmo se pode dizer da ingestão de fibras solúveis e insolúveis que, de forma gradual, promovem a perda de gordura da barriga. Presentes naturalmente nos cereais integrais, frutas, hortaliças e legumes, as fibras são partes comestíveis destes alimentos que o intestino delgado não é capaz de digerir e, por isso, passa-as intactas para o intestino grosso. Os benefícios vão muito além da saúde do intestino e, segundo a Organização Mundial de Saúde, ajudam a prevenir doenças cardiovasculares, obesidade, diabetes e diversos tipos de cancro, como cancro do intestino ou do cólon².

Por serem altamente nutritivas e saciantes, as fibras facilitam o emagrecimento e reduzem os níveis de açúcar no sangue. Especialmente as solúveis (como betaglucanos e glucomananos), que são famosas por se misturar com água para criar uma substância viscosa semelhante a um gel que diminui a rapidez com que o estômago liberta os alimentos digeridos para o intestino³. A dose recomendada para um adulto varia entre 20-35 gramas por dia, consoante a idade e o peso. No entanto, é recomendável aconselhar-se com um nutricionista ou outro profissional de saúde antes de iniciar a toma diária de qualquer um destes suplementos.

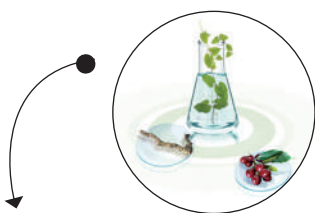
1 HEALTHLINE. 5 Natural Fat Burners That Work. Disponível em: <<https://www.healthline.com/nutrition/5-natural-fat-burners>>. Acedido a 14 de fevereiro de 2022.

2 PROGRAMA NACIONAL DE PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL. Fibra. Disponível em <<https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/nutriente/fibra/>>. Acedido a 15 de fevereiro de 2022.

3 HEALTHLINE. How Eating Fiber Can Help You Lose Belly Fat. Disponível em: <<https://www.healthline.com/nutrition/fiber-and-belly-fat>>. Acedido a 14 de fevereiro de 2022.

Guerra aberta à Celulite com Elancyl!

Desde 1971, a Elancyl foca a sua investigação em princípios ativos capazes de devolver firmeza, tonicidade e energia à pele do corpo. Uma marca líder em cuidados adelgaçantes, que propõe soluções criteriosamente pensadas, com texturas e aromas que tornam o ritual de beleza num momento de prazer.



[COMPLEXO CAFEÍNA]_{3D}:

Complexo que combina uma associação de ingredientes ativos com eficácia demonstrada: a hera, a cafeína e a salácia. Em conjunto, estes ingredientes aumentam a degradação dos nódulos de gordura, promovem a drenagem e reduzem a rigidificação dos tecidos, um dos principais responsáveis do aspeto pele casca de laranja.

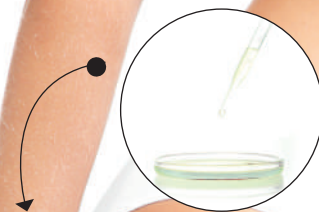
Cuidados:
Slim Design Noite



CECRÓPIA & CAFEÍNA

Duo de ingredientes com uma ação sinérgica no desarmazenamento de gordura: promovem a degradação dos triglicéridos armazenados e estimulam a microcirculação, para uma eliminação mais eficaz da celulite. Ao longo dos anos, a eficácia anticelulítica da cafeína tem sido devidamente comprovada e suportada com evidência científica.

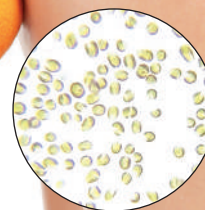
Cuidados:
Slim Design 45+
Slim Design Adelgaçante Refirmante



INTENSIFICADOR GP₄G

Molécula anticelulítica revolucionária, obtida através da biotecnologia marinha, que estimula o metabolismo das gorduras durante o sono, promovendo uma intensiva ação estimulante e adelgaçante.

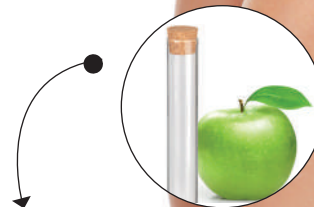
Cuidados:
Slim Design Noite



[MicroALGA]-Tisochrysi-Lutea

Ativo diferenciador que favorece a ativação das células queimadoras de gordura, aumentando a termogénese (gasto energético). Está comprovado que este ingrediente inovador quadruplica os efeitos dos pequenos esforços do dia a dia (caminhar, dançar, subir escadas, ir ao ginásio...), na firmeza e tonicidade da pele.

Cuidados:
MY COACH!



EXTRATO DE MAÇÃ

O extrato de maçã, extraído da casca das maçãs, é um ingrediente ativo reestruturante e redensificante que protege e estimula a produção das fibras de colagénio e elastina. Esta ação redensificante permite obter uma pele mais tonificada, lisa e firme.

Cuidados:
Slim Design 45+
Slim Design Adelgaçante Refirmante



PROMOÇÃO
-25%
em toda a marca
Elancyl

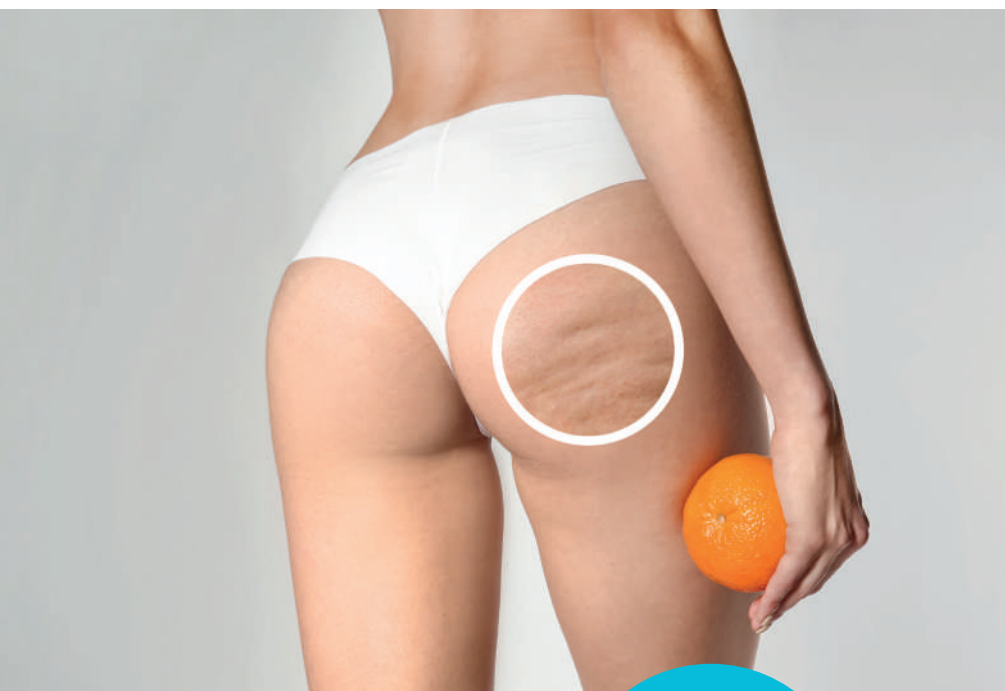


Guerra
aberta
à celulite.

ELANCYL

Aceitar a celulite e levar um estilo de vida saudável

No verão, normalmente torna-se um problema maior. No entanto, é uma preocupação que dura todo o ano. Afinal, a celulite afeta 90% das mulheres. Porém, existem truques altamente eficazes para atenuar o assunto.



A celulite é classificada em três tipos de graus e o seu diagnóstico é realizado pela observação da pele.

A

celulite ou a pele “casca de laranja”, como vulgarmente lhe chamamos, pelo seu aspeto na pele, é algo perfeitamente normal e faz parte da vida de cerca de 90% das mulheres. Torna-se mais visível em determinadas alturas da vida e podemos aceitá-la ou seguir alguns truques que atenuam o seu efeito. Mas, afinal, o que é a celulite? É uma condição na qual a pele apresenta depósitos de gordura, dando-lhe um aspeto grumoso, resultante de uma distribuição irregular sob a superfície da pele, daí ser vulgarmente

A solução para atenuar a celulite encontra-se em adotar um estilo de vida saudável.

conhecida por pele “casca de laranja”. Embora possa afetar ambos os géneros, nos homens é muito raro.

E como estas coisas não acontecem só aos outros, certamente já se deve ter perguntado o porquê de ter, principalmente se considera que tem os cuidados necessários. No entanto, há vários motivos que podem causar celulite. Excesso de peso não é o fator-chave, mas promove o aparecimento, assim como a predisposição genética e uma alimentação pouco saudável. As alterações hormonais, como a menstruação, gravidez ou menopausa, ou a falta de exercício físico, podem igualmente estar na origem da celulite.

A solução para atenuá-la encontra-se em adotar um estilo de vida saudável¹, investindo numa alimentação com baixo consumo de açúcar e gordura, rica em ferro e fibra, privilegiando o consumo de legumes, proteínas e alimentos antioxidantes. Pratique atividade física de forma regular, optando por exercícios que queimem gordura, gastem a energia acumulada e melhorem a circulação sanguínea, como abdominais, agachamentos e exercícios aeróbicos.

Massaje e exfolie regularmente as zonas mais afetadas, para potenciar a boa circulação sanguínea e eliminar as células mortas à superfície. Beba muita água, de forma a reforçar o processo natural de desintoxicação do organismo, aumentando a elasticidade da pele. Não use roupa muito apertada, pois dificulta a circulação do sangue, o que pode contribuir para o surgimento ou intensificação da celulite.

A melhor forma de atenuar a celulite é combinar todas estas dicas e torná-las parte das suas rotinas. Se quer manter a elasticidade da sua pele a longo prazo, comece a cuidar dela o mais cedo possível.

1 SCIENTIFIC AMERICAN. Is Cellulite Forever? Disponível em: <https://www.scientificamerican.com/article/is-cellulite-forever/>. Acedido a 15 de fevereiro de 2022.

2 AMERICAN ACADEMY OF DERMATOLOGY ASSOCIATION. Cellulite treatments: what really works? Disponível em: <https://www.aad.org/public/cosmetic/fat-removal/cellulite-treatments-what-really-works>. Acedido a 15 de fevereiro de 2022.

DIET LIMÃO[®]

**Formosura SIM,
gordura NÃO!**

**PROMOÇÃO
-20%**
em toda a gama
DIETLIMÃO



*Ajuda no
controle
de peso*



OFERTA
€22.89
€18.31

**LEVE 2
pague 1**
(Incluído na embalagem)



€22.89
€18.31

€19.59
€15.67
(100 comp)



€11.99
€9.59
(50 comp)

NATIRIS desde 1971
a cuidar da sua saúde

PRODUTO FABRICADO NA U.E.
Distribuído por NATIRIS S.A., Rua Aqualva dos Açores, nº16 - 2735-557 Sintra Portugal

SUPLEMENTO ALIMENTAR - Este produto não substitui um regime alimentar variado

trifast[®] Drena



OFERTA
€22.49
€17.99

**LEVE 2
pague 1**
(Incluído na embalagem)

- 01 Desintoxicação
- 02 Depurar
- 03 Ajuda no controle de peso

**PROMOÇÃO
-20%**
em toda a gama
TRIFAST



NATIRIS desde 1971
a cuidar da sua saúde

PRODUTO FABRICADO NA U.E.
Distribuído por NATIRIS S.A.,
Rua Aqualva dos Açores,
nº16 - 2735-557 Sintra Portugal

SUPLEMENTO ALIMENTAR - Este produto não substitui um regime alimentar variado

Campanha limitada ao stock existente / Oferta pode variar de loja para loja / Leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização. As promoções presentes na página são válidas de 21 de março a 17 de abril

Geleia real: um segredo da Natureza que transforma a sua pele

Quando se fala acerca de produtos naturais, há quem questione o seu poder de ação. Como pode um ingrediente retirado da Natureza ter a mesma eficácia que um ingrediente formulado com as características ideais para o efeito a que se destina?

A

tecnologia farmacêutica tem evoluído de forma espantosa e tem levado a inovações que anteriormente se pensariam impossíveis, produto do imaginário. No ramo da dermocosmética, estas inovações têm levado ao lançamento de produtos cada vez mais eficazes, sobretudo no que ao antienvhecimento diz respeito.

Na marca APIVITA, por exemplo, é possível recolher os vários produtos produzidos pelas abelhas, sem prejuízo para as mesmas, e manipulá-los na forma de ingredientes, com elevado benefício para a pele.

A geleia real, que, na colmeia, é o alimento exclusivo da abelha-rainha, é muitas vezes apelidado de “elixir da longevidade” e constitui um superalimento “epigenético” único, que tem a capacidade de ativar os genes que transformam qualquer abelha numa rainha. Esta geleia antioxidante é capaz de acelerar a renovação cutânea e fornece nutrientes essenciais para regenerar em profundidade e suavizar a

pele. Estimula a atividade de proteínas da juventude e promove a síntese de fibras estruturais,



CAROLINA ALVES
Farmacêutica especialista
em dermocosmética
dos Laboratórios
APIVITA & URIAGE



como o colagénio, para uma pele mais firme, densa e elástica, com contornos redefinidos. É sobretudo recomendada em produtos mais nutritivos e regeneradores, como aqueles destinados a pele madura, seca e com falta de luminosidade. Com tanto potencial, seria de pensar que este ingrediente era amplamente utilizado. Contudo, esse não é o caso, já que ele é extremamente difícil de manipular, pois é altamente perecível. Com os mais de 40 anos de experiência que a APIVITA tem na utilização de geleia real, na sua gama Queen Bee, já é possível atualmente encapsular este ingrediente dentro de pequenas estruturas biocompatíveis, como lipossomas e ciclodextrinas, que conseguem aumentar a sua longevidade, penetrar mais profundamente

na pele e chegar aos seus alvos de uma forma gradual e prolongada no tempo. Se há alguns anos isto seria impensável, atualmente já é possível obter resultados visíveis após oito dias de utilização. Com avanços desta magnitude, é de pensar até onde a cosmética poderá chegar no futuro!



URIAGE

EAU THERMALE

25%
PROMOÇÃO*
Hidratação de Rosto & Corpo
EAU THERMALE

~~€20.95~~
€15.71

~~€18.85~~
€14.14

~~€18.49~~
€13.87

~~€22.75~~
€17.06



Campanha limitada ao stock existente / Oferta pode variar de loja para loja. / Leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.
As promoções presentes na página são válidas de 21 de março a 17 de abril

Suplemento alimentar

MAGNE Zero

Pícolato de Magnésio
2000mg/10ml
Sem açúcar

Funcionamento normal dos **Músculos**



Funcionamento normal do **Sistema Nervoso**



Manutenção dos **Ossos** em condições normais



PROMOÇÃO

20%

~~€11.59~~
€9.27



MAGNEZERO SUPLEMENTO ALIMENTAR com magnésio e sem açúcar, que atua contra o cansaço e a fadiga, para recuperação de energia. Tomar 1 a 2 ampolas diárias em separado (2 ampolas fornecem 346,6 mg de magnésio, equivalente a 92% do VRN). Tomar simples ou diluído em meio copo de água ou sumo de fruta. Conservação: Guardar o produto fora da vista e do alcance das crianças. Guardar o produto a temperatura inferior a 25 °C e na embalagem de origem, para proteger da luz. Recomendações e advertências: Os suplementos alimentares não devem ser usados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado e um estilo de vida saudável. Não tome em caso de alergia a algum dos constituintes do suplemento.

Não deve ser excedida a toma diária indicada. Não se recomenda a crianças e adolescentes. Indivíduos sob controlo médico, que tomem algum tipo de medicação, grávidas ou lactantes, devem aconselhar-se com um profissional de saúde antes de tomar um suplemento alimentar. O consumo excessivo pode ter efeitos laxativos

Distribuído por Laboratórios Vitória, S.A. Rua Elias Garcia, 28, 2700-327 Amadora NIF: 500162220. Edição revista Mar. 2020

Campanha limitada ao stock existente / Oferta pode variar de loja para loja / Leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização. As promoções presentes na página são válidas de 21 de março a 17 de abril

vitanatur

COLLAGEN ANTIOX

NUTRIÇÃO ARTICULAR

Suplemente a beleza da sua pele



€37.99

Suplemento Alimentar



Hidratar a pele antes de esfoliar? Nunca!

Tal como o rosto, o corpo também deve ser limpo e esfoliado antes de ser hidratado, para manter a pele jovem, luminosa e suave, especialmente na época mais fria do ano.

O

inverno é a estação do ano em que prestamos menos atenção ao nosso corpo. Com o frio, a pele anda mais protegida e tapada, mas não pode ficar esquecida. Logo após o banho, a aplicação de um creme hidratante pode aumentar a fixação da água até na pele mais seca e levar-lhe um complemento de gordura que melhora a sua textura¹. No entanto, a esfoliação é um passo fundamental (e muitas vezes ignorado) que faz com que a hidratação seja bem-sucedida.

Esfoliar o corpo cerca de uma vez por semana, além de promover uma hidratação profunda, remove a pele escamada e acalma a irritação, aumentando a sensação de conforto². Escolha

um método de esfoliação adequado ao seu tipo de pele. Comece pelos pés, com pequenos movimentos circulares, e vá subindo até massajar todo o corpo. Dê particular atenção às zonas mais ásperas, como joelhos, cotovelos e calcanhares. Friccione de forma suave, mas firme, sem irritar a pele. A esfoliação agressiva, com ou sem uso de esponjas, pode provocar pequenas fraturas na camada córnea, deixando a pele mais sujeita a agressões do exterior.

De seguida, enxague com água morna e aplique um hidratante imediatamente após o banho, para uma pele mais bonita, acetinada e saudável.

A esfoliação da pele do corpo estimula a circulação sanguínea, aumenta a sensação de conforto e deixa a pele muito mais lisa.

O esfoliante certo

Se tem a pele seca, sensível ou propensa à acne, prefira antes usar uma toalha ou um esfoliante químico suave. As peles oleosas podem apostar em esfoliantes físicos ou químicos mais fortes³

1 Sociedade Portuguesa de Dermatologia e Venereologia. Cuidados com a pele. Disponível em: <https://www.spdv.pt/_cuidados_com_a_pele>. Acedido a 12 de fevereiro de 2022.

2 PAINHAS, Maria do Céu. Beleza Natural. 1ª edição. Lisboa: Matéria-Prima Edições, 2016.

3 AMERICAN ACADEMY OF DERMATOLOGY ASSOCIATION. How to safely exfoliate at home. Disponível em: <<https://www.aad.org/public/everyday-care/skin-care-secrets/routine/safely-exfoliate-at-home>>. Acedido a 12 de fevereiro de 2022.

D'AVEIA

MARCA PORTUGUESA

Há mais de 20 anos a cuidar da pele dos Portugueses.



Aproveite

PROMOÇÃO
-15%
em toda a gama
Dermatologia
D'AVEIA*

NOVIDADES



~~€22.14~~ €18.82
300 ml

~~€25.69~~ €21.84
500 ml

~~€25.55~~ €21.72

~~€20.99~~ €17.84

* Promoção válida nos artigos assinalados na página. Exclui artigos de Higiene Íntima e gama Pediátrica.

Campainha limitada ao stock existente / Oferta pode variar de loja para loja / Leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização. As promoções presentes na página são válidas de de 21 de março a 17 de abril

Os ingredientes-chave para uma pele bem hidratada

Com centenas de cuidados hidratantes à venda nas prateleiras de beleza, como escolher o produto certo para a sua pele? Do ácido hialurônico à glicerina, sem esquecer as ceramidas, descubra quais são os principais componentes que deve procurar nos rótulos dos cremes nutritivos para o corpo, rosto, pés e mãos.

A

pele é o maior órgão do corpo humano e protegê-lo das agressões diárias é um verdadeiro desafio. O vento frio, o calor seco, a poluição, a radiação solar ou mesmo a constante lavagem das mãos podem dissolver a gordura entre as células. A pele perde assim a sua barreira impermeável e a água evapora-se. Menos água significa que a pele fica seca e áspera, com aspeto pouco cuidado, podendo dar comichão e evoluir até para eczema¹.

A boa notícia é que a aplicação de um creme hidratante pode aumentar a fixação da água na pele e pode levar-lhe um complemento de gordura, que melhora a sua textura. Logo após o banho, retire apenas o excesso de água com uma toalha, sem secar o corpo, e aplique massajando suavemente o hidratante na pele húmida. O creme não só se espalha mais facilmente, mas também retém a água na pele e previne que esta evapore.

É fundamental encontrar um cuidado que nutra a sua pele, ao mesmo tempo que mantém a água na superfície, dando-lhe elasticidade e suavidade ao toque. Existem vários tipos de hidratantes: em gel, com uma

composição leve, à base de água, cremes mais espessos, que têm um maior percentagem de óleo do que as loções, e ainda as pomadas, com uma textura mais gorda e eficaz para a pele seca. Lembre-se de que as loções mais leves podem não ser suficientes para proteger a sua pele das agressões externas e, em alternativa, pode optar por cremes, óleos ou bálsamos.

Mas com centenas de opções, quais são os produtos ideais para ter um corpo, rosto, mãos, pés e lábios bem hidratados? Comece por prestar atenção aos rótulos e procurar ingredientes ativos, como ceramidas, que são óleos presentes naturalmente na nossa pele — essenciais para a sua barreira protetora e para reter a hidratação —, ou ácido hialurônico, um princípio ativo conhecido pelas suas propriedades hidratantes admiráveis, já que é capaz de reter mais de 1000 vezes o seu peso em água. Já o óleo de jojoba também é um bom ingrediente hidratante para reparar a barreira da pele e reter a hidratação. Para melhores resultados, certifique-se de que aplica um hidratante duas vezes ao dia e sempre que lavar as mãos. No caso da pele sensível, tenha particular atenção às gamas orgânicas, porque podem agravar alergias.

Conhecida como vitamina B3, a niacinamida assume um papel importante na hora de acalmar e reparar a barreira da pele. Um dos maiores benefícios passa por ajudar a fortalecer a hidratação, o que ajuda a reduzir a perda de água, combatendo a desidratação.



Ingredientes a evitar

Prefira sempre cremes hipoalergénicos e evite hidratantes com álcool e perfume, porque estes podem irritar ainda mais a pele seca⁶. Muitos dermatologistas recomendam simultaneamente que minimize o uso de produtos que contenham ingredientes antienvhecimento, como ácido glicólico, ácido salicílico ou retinol. Aplique esses cremes com menor regularidade.



Promoção
-20%
em CeraVe*

Loção Hidratante
CERAVE
1L
Preço: ~~23,99 €~~
19,11 €



Promoção
-20%
em La Roche-Posay Lipikar*

Leite Lipikar Urea
LA ROCHE-POSAY
400 ml
Preço: ~~26,50 €~~
21,20 €



Promoção
-50%
na 2.ª unidade
em toda a marca
Neutrogena

Loção Hydra Boost
NEUTROGENA
400 ml
Preço: 14,35 €

A pele fica visivelmente mais saudável e luminosa². Compatível com outros tipos de ingredientes de cuidados de beleza, pode ser usada em vários tipos de pele para tratar a secura, firmeza e descamação, bem como as manchas visíveis.

Por outro lado, o petrolato promete promover a cicatrização e a hidratação da pele extremamente seca em áreas como os calcanhares, criando uma barreira física, que impede a pele de ficar ressequida. Como é um emoliente muito estável e improvável que reaja com outros componentes, tem a capacidade de penetrar em todas as camadas superiores da pele para preencher os espaços entre as células. Para além disso, evita a comum perda de humidade³.

Para os pés, a ureia é um dos ingredientes mais populares — conhecido por deixar a pele mais macia e suave, ao hidratar em profun-

didade, sem a sobrecarregar. Mesmo até alguns hidratantes à base de ácido láctico podem nutrir ao mesmo tempo que esfoliam a pele seca. O objetivo? Acalmar a pele, aumentando a sensação de conforto. Outros ingredientes que funcionam igualmente bem para a pele seca são: glicerina, lanolina, óleo mineral e manteiga de karité⁴.

Se continuar a sentir a pele extremamente seca, consulte um dermatologista, para lhe recomendar um hidratante ou prescrever uma combinação de ureia e ceramidas ou até dimeticona⁵, com propriedades suavizantes, que ajudam a melhorar a flexibilidade da pele.

Cada pele tem necessidades individuais e só com os princípios ativos certos é que vai sentir uma melhoria na hidratação.

Quais são os componentes que deve procurar nos rótulos dos hidratantes?

Conheça os ingredientes hidratantes mais populares em loções e cremes para uma pele bonita:



1

Sabia que as **ceramidas** são lípidos presentes naturalmente na pele, essenciais para a sua barreira e para reter a hidratação?



2

A **dimeticone** é um polímero à base de silicone, frequentemente usado como protetor da pele em produtos de cuidados de pele.



3

A aplicação diária de **niacinamida** ajuda a fortalecer a barreira de hidratação da pele e ajuda a reduzir a perda de água.



4

O **ácido hialurónico** é um ingrediente hidratante que age como uma esponja, capaz de reter 1000 vezes o seu peso em água.

1 Sociedade Portuguesa de Dermatologia e Venereologia. Cuidados com a pele. Disponível em: <https://www.spdvpt/_cuidados_com_a_pele>. Acesso a 13 de fevereiro de 2022.

2 CERAVE. Niacinamida. Disponível em: <<https://www.cerave.pt/produtos-por-ingrediente/niacinamida>>. Acesso a 12 de fevereiro de 2022.

3 CERAVE. Petróleo. Disponível em: <<https://www.cerave.pt/produtos-por-ingrediente/petroleo>>. Acesso a 12 de fevereiro de 2022.

4 AMERICAN ACADEMY OF DERMATOLOGY ASSOCIATION. Your Winter Skin Survival Kit. Disponível em: <<https://www.aad.org/public/everday-care/skin-care-basics/care/winter-skin-survival-kit>>. Acesso a 12 de fevereiro de 2022.

5 AMERICAN ACADEMY OF DERMATOLOGY ASSOCIATION. How to pick the right moisturiser for your skin. Disponível em: <<https://www.aad.org/public/everday-care/skin-care-basics/dry/pick-moisturizer>>. Acesso a 13 de fevereiro de 2022.

6 AMERICAN ACADEMY OF DERMATOLOGY ASSOCIATION. Dry skin: tips for managing. Disponível em: <<https://www.aad.org/public/everday-care/skin-care-basics/dry/pick-moisturizer>>. Acesso a 13 de fevereiro de 2022.

HALIBUT® Pomada Original

Haaaaaahaaaa
aaaaalibut,
que me magoei!



Feridas superficiais

Queimaduras superficiais

MARCA 100%
PORTUGUESA



x3

Tripla ação

- > Calmante
- > Regeneradora
- > Cicatrizante



medinfar
CONSUMER HEALTH

HALIBUT® Pomada é um medicamento não sujeito a receita médica regenerador dos tecidos, protetor, calmante, adstringente e antisséptico devido à presença do óxido de zinco como substância ativa. **Indicações:** dermatite das fraldas (assaduras dos bebés), queimaduras do 1º grau e na cicatrização de feridas superficiais. **Contra-indicações:** se tem alergia ao óxido de zinco ou a qualquer outro componente do medicamento. Leia atentamente o Folheto Informativo e, em caso de dúvida ou de persistência dos sintomas, consulte o seu médico ou farmacêutico. (20/04/2018). Medinfar Consumer Health – Produtos Farmacêuticos, Lda. Rua Henrique Paiva Couceiro nº 27, 2700-451 Amadora | NIF: 504 939 980. 2202F_918743

HALIBUT
muda fraldas®

€10.98



Creme Protetor 100g x 2
Preço Especial -7€

+
Oferta

Dispensador leite em pó *

APROVEITE JÁ

* Promoção incluída na embalagem

medinfar
CONSUMER HEALTH

Oleoban

Skin First

LIMPEZA

-30%*
PROMOÇÃO



€29.39 €22.04
(1 kg)

€4.55 €3.19

€13.20 €9.24
(300 ml)

€15.99 €11.19
(500 ml)



€8.95 €6.64
(200 g)



€14.99 €11.24



€17.59 €13.19
(170 ml)

-25%*
PROMOÇÃO

HIDRATAÇÃO

-25%*
PROMOÇÃO*

NOVO
*Espuma de Banho Bebê

sem sabão



€11.49 €8.62

Testado em Bebés e Crianças
com pele com tendência atópica**

2 em 1
Corpo & Cabelo

Campanha limitada ao stock existente / Oferta pode variar de loja para loja / Leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização. As promoções presentes na página são válidas de 21 de março a 17 de abril

* Promoções válidas: -30% Limpeza Oleoban Adulto; -25% Hidratação Oleoban Adulto; -25% artigo assinalado Oleoban Bebê. Promoções excluem artigos e packs promocionais

** Estudo realizado em 2017 num total de 10 bebés e crianças dos 3 meses aos 5 anos.

medinfar
CONSUMER HEALTH

*Exceto packs promocionais. 2202F_918740

Como os probióticos ajudam a melhorar o humor (e a sua saúde)

Talvez saiba que os próbióticos são bactérias que vivem no intestino e que facilitam a digestão e absorção de nutrientes – mas sabia também que podem ajudar a regular o seu humor? Saiba como os incluir na sua rotina, seja a partir de alimentos com probióticos naturais ou através de suplementos.

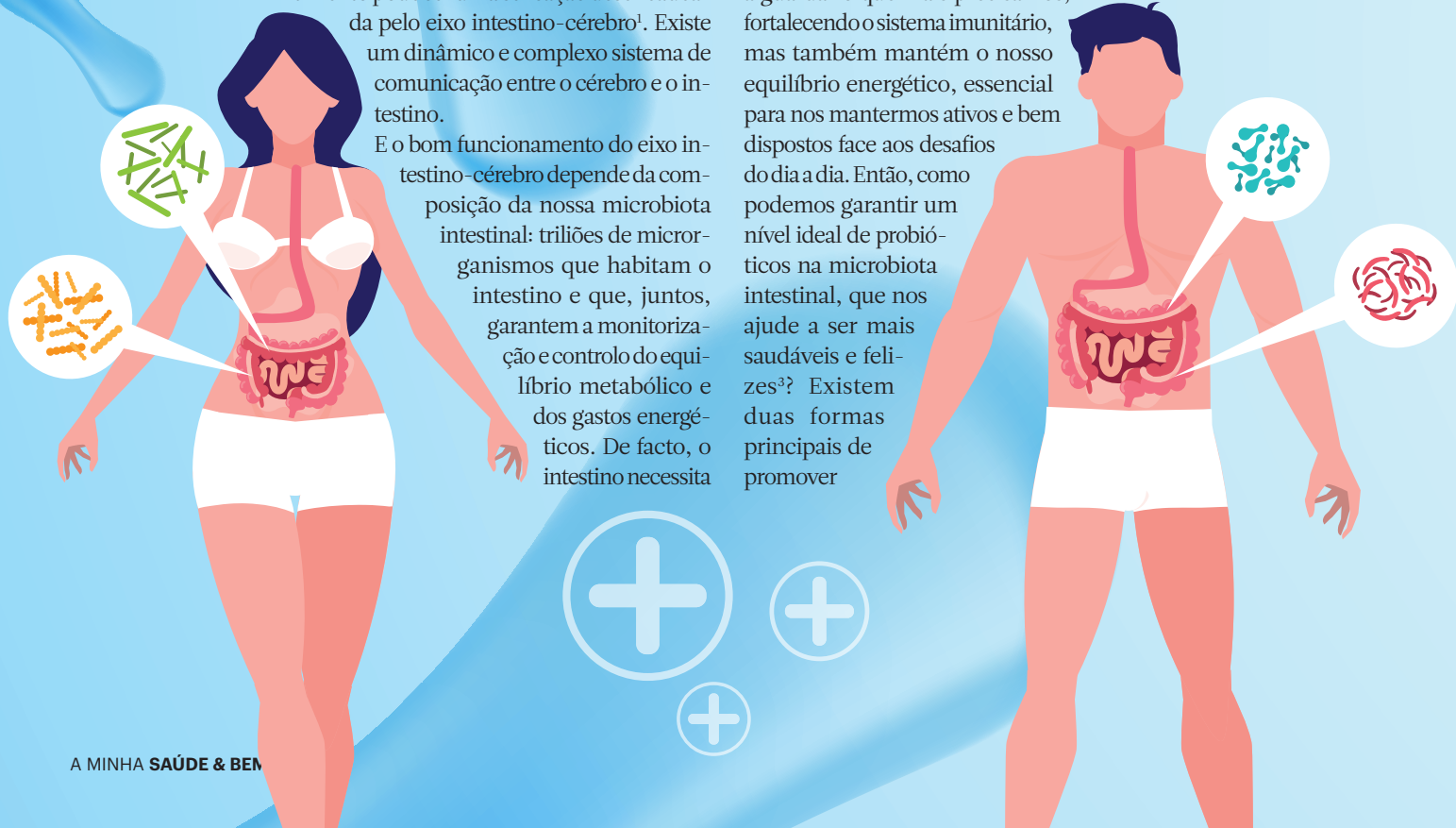
P

arece “apenas” uma expressão poética, mas quantos de nós não sentimos mesmo “borboletas no estômago” quando nos apaixonamos? A verdade é que o que atribuímos a um sentimento pode ser uma sensação desencadeada pelo eixo intestino-cérebro¹. Existe um dinâmico e complexo sistema de comunicação entre o cérebro e o intestino.

E o bom funcionamento do eixo intestino-cérebro depende da composição da nossa microbiota intestinal: trilhões de microrganismos que habitam o intestino e que, juntos, garantem a monitorização e controlo do equilíbrio metabólico e dos gastos energéticos. De facto, o intestino necessita

de uma quantidade ideal de microrganismos para assegurar uma microbiota equilibrada, capaz de regular o apetite, a saciedade e o armazenamento de energia. Quando a microbiota está em desequilíbrio, com um nível inferior de bactérias e outros que asseguram o seu bom funcionamento, pode ser mais difícil controlar o apetite e manter ou perder peso.

Os probióticos são um exemplo de bactérias que vivem no intestino e que facilitam a digestão e a absorção de nutrientes². Assim, um nível adequado de probióticos na nossa microbiota intestinal ajuda não só o organismo a guardar o que mais precisamos, fortalecendo o sistema imunitário, mas também mantém o nosso equilíbrio energético, essencial para nos mantermos ativos e bem dispostos face aos desafios do dia a dia. Então, como podemos garantir um nível ideal de probióticos na microbiota intestinal, que nos ajude a ser mais saudáveis e felizes³? Existem duas formas principais de promover



Do que precisa o intestino?

O intestino necessita de uma quantidade ideal de microrganismos para assegurar uma microbiota equilibrada, capaz de regular o apetite, a saciedade e o armazenamento de energia. Quando assim é, o intestino consegue, por exemplo, enviar mensagens ao cérebro, indicando que estamos saciados e que já podemos pousar os talheres.

a proliferação de probióticos: através do consumo de alimentos com probióticos naturais ou de suplementos com probióticos. O iogurte é um dos alimentos com probióticos naturais. Aconselha-se, contudo, a preferir o iogurte natural, sem açúcar, corantes ou aromas adicionados. Também o kefir, uma bebida fermentada, originária das montanhas do Cáucaso; a kombucha, que resulta da fermentação do chá verde ou chá preto e açúcar; o chucrute, que é produzido pela fermentação do repolho com um pouco de sal; alimentos fermentados à base de soja, como miso ou tempeh; e o kimchi, um alimento fermentado à base de vegetais e sal, são conhecidos como produtos com probió-

Um nível adequado de probióticos na nossa microbiota intestinal ajuda (...) o organismo a guardar o que mais precisamos

tics naturais e podem ser consumidos para potenciar a proliferação destas bactérias no intestino. Caso opte por tomar probióticos a partir de um suplemento, escolha o produto com maior diversidade e número de bactérias por comprimido, pois assim dotará mais rápido e eficazmente o seu orga-

nismo de uma mais ampla variedade de probióticos. Depois, siga escrupulosamente as indicações da caixa para a sua toma. E não se esqueça de reforçar a sua alimentação com uma quantidade adequada de prebióticos, que são as fibras de que os probióticos consomem e que ajudam a garantir a sua sobrevivência na microbiota intestinal. Saiba ainda que as vantagens do consumo de probióticos não se esgota no bom funcionamento do aparelho digestivo. Segundo alguns estudos, podem ser benéficos noutras condições do organismo, como problemas de pele tais como o eczema, a prevenção de alergias e constipações e na saúde oral⁴.



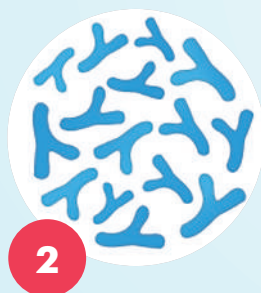
Suplemento Alforex SYMBIOSYS
30 cápsulas | Preço: 30, 89€

Outras curiosidades sobre probióticos

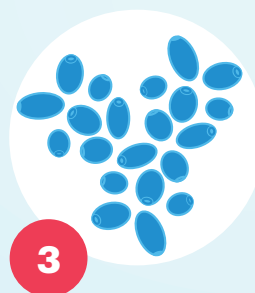
Conheça as famílias de probióticos e saiba como garantir a sua sobrevivência e proliferação no intestino.



1 Os *lactobacillus* são os probióticos mais comuns. Podem ser adequados para pessoas que não conseguem digerir a lactose.



2 Os probióticos do tipo *Bifidobacterium* ajudam a aliviar sintomas da síndrome do intestino irritável e condições semelhantes.



3 *Saccharomyces boulardii* é um tipo de levedura que parece ajudar a combater a diarreia e outros problemas digestivos.



4 Para assegurar a presença de probióticos, é importante reforçar o consumo de prebióticos, em alimentos como aveia ou banana.

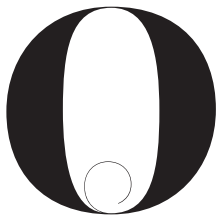
1. PATIENT. The link between gut health and happiness. Disponível em: <https://patient.info/news-and-features/the-link-between-gut-health-and-happiness> Acedido a 11 de fevereiro de 2022

2. WEBMD. What are Probiotics? Disponível em: <https://www.webmd.com/digestive-disorders/what-are-probiotics> Acedido a 11 de fevereiro de 2022

3. HEALTHLINE. The 11 Best Ways to Improve Your Digestion Naturally. Disponível em: https://www.healthline.com/nutrition/ways-to-improve-digestion#TOC_TITLE_HDR_12 Acedido a 10 de fevereiro de 2022

Conseguir abdominais perfeitos e em casa

Diga olá ao *six-pack* perfeito! Tonificar a barriga não requer *crunches* excessivos nem privação drástica de comida, apenas alguns exercícios “clássicos”, que até dispensam material.



Os exercícios de abdominais, quando bem feitos, continuam a ser das formas mais eficazes de trabalhar a zona da barriga. Tornam-se desnecessárias as horas passadas nas máquinas para ter os abdominais com que sempre sonhou. Com os exercícios certos, feitos com intensidade, rotina e motivação, tudo se consegue.

Prancha com elevação alternada de pernas é a primeira sugestão. De barriga para baixo, apoiado sobre os cotovelos, eleve o corpo do chão e faça uma prancha. Mantenha o corpo alinhado em linha reta, desde os ombros até

aos tornozelos, contraia bem os glúteos e os abdominais e eleve um pé de cada vez do chão, de forma lenta e controlada.

Aproveite que está em prancha e vire-se de lado, apoiado sobre um cotovelo, eleve o corpo do chão, fazendo uma prancha lateral com insistências. O pé de cima deverá estar ligeiramente à frente do pé de baixo, para lhe dar estabilidade. Mantendo a posição, eleve a sua anca e regresse à posição inicial, fazendo movimentos curtos. Depois de algumas elevações, repita para o lado contrário.

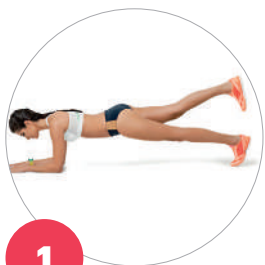
Deitado de barriga para cima, com os pés levantados e os joelhos a 90 graus, mãos atrás das orelhas, eleve os ombros e omoplatas e faça uma rotação do tronco em direção a um joelho. A outra perna faz, ao mesmo tempo, uma extensão para a frente. Faça o mesmo para o outro lado e vá alternando, tentando

sempre manter a anca estável no chão. Estará a fazer *cross crawl* de forma supereficiente.

Ainda deitado execute o *slide leg drop*, levante os pés do chão, mantendo os joelhos fletidos a 90 graus por cima da anca, estique os braços e mantenha os cotovelos bem apoiados no chão. Deixe cair as pernas para um lado de forma lenta e controlada, sem tocar no chão e, sem levantar os ombros, volte à posição inicial. Depois, faça para o outro lado.

Junte isto a uma boa alimentação, rica em alimentos antioxidantes, legumes e proteínas e deixando de lado alimentos açucarados ou processados, beba muita água e faça outros exercícios aeróbicos, como correr ou saltar a corda. Começará a ver resultados mais rápidos do que imagina.

Rumo ao abdominal definido



1

Prancha com elevação alternada de pernas: faça 15 a 20 repetições para cada pé.



2

Prancha lateral com insistências: faça 20 a 30 elevações para cada lado.



3

Cross crawl: garanta que faz 15 a 20 repetições para cada lado.



4

Slide leg drop: faça 15 a 20 repetições para um lado e para o outro.



PROMOÇÃO
-20%
em PANVITOL,
BIOLECTRA
e HERMES

~~€6.19~~
€4.95

~~€6.79~~
€5.43

~~€11.59~~
€9.27



- Alto teor de Vitamina B12
- Sabor agradável

~~€15.15~~
€12.12



- 1 toma diária
- Sem açúcar
- Sem glúten
- Sem lactose



Multivitamínico



Vitamina C

QUEREMOS PARTILHAR CONSIGO A NOSSA **ATITUDE POSITIVA**

Panvitól, Biolectra Magnesium 243 mg forte, Multivit extra e Cevitt Laranja. Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado e de um estilo de vida saudável. **Panvitól:** A vitamina B12 contribui para a redução do cansaço e da fadiga, para a formação normal dos glóbulos vermelhos, para o normal funcionamento do sistema nervoso, para a normal função psicológica e para o normal metabolismo produtor de energia. **Biolectra Magnesium 243 mg forte:** O magnésio contribui para o normal funcionamento muscular e do sistema nervoso, para uma normal função psicológica, para o processo de divisão celular, para o normal metabolismo produtor de energia e redução do cansaço e da fadiga. **Multivit extra:** As vitaminas A, B12, C e D, o ácido fólico e o zinco contribuem para o normal funcionamento do sistema imunitário. **Cevitt Laranja:** A vitamina C contribui para o normal funcionamento do sistema imunitário, para a proteção das células contra as oxidações indesejáveis e aumenta a absorção de ferro. Para mais informações consultar a rotulagem dos produtos ou o responsável pela colocação no mercado. 2202PA0TC001

AZEVEDOS

Laboratórios Azevedos - Indústria Farmacêutica, S.A. | Matrícula C.R.C. Amadora | Contribuinte 507474287 | Estrada da Quinta 148, Manique de Baixo
2645 - 436 Alcabideche, Portugal | Tel.: +351 21 472 59 00 | Fax.: +351 21 472 59 90 | mail@azevedos-sa.pt | www.grupoazevedos.com

O que é que as rotinas dos nossos ídolos nos podem ensinar?

O que é que Cristiano Ronaldo, Marie Kondo e Michelle Obama têm em comum? Embora tenham profissões tão distintas entre si, todos têm rotinas que vale a pena seguir.



Uma hora e meia antes de dormir, Cristiano Ronaldo desliga todos os ecrãs, para adormecer melhor e mais rapidamente

Implementar uma rotina é mais do que fazer uma coisa todos os dias. Trata-se de cuidarmos de nós, especialmente em tempos de maior. Se não acredita em nós, olhe para os seus ídolos e para os hábitos que ajudam as suas carreiras bem-sucedidas. Livre-se de coisas que não lhe trazem

Nem todos temos de ser atletas para praticar desporto, mas todos temos de dormir bem. É caso para dizer que o sono é a chave para o sucesso, dentro ou fora de campo.

alegria. Este lema de organização de Marie Kondo também se aplica bem à sua rotina diária, que dispensa o despertador. Naturalmente, a especialista levanta-se às seis da manhã, abre a janela para sentir ar fresco e, de seguida, queima incenso. A ideia é começar logo o dia com serenidade.

Michelle Obama, durante os seus anos como primeira-dama, defendeu a importância de não descurarmos a saúde do nosso corpo e mente. Até 2014, ia todos os dias bem cedo ao ginásio. Mas, ao atingir os 50 anos, os pesos e o cardio foram deixados em favor do *yoga*, para melhorar a flexibilidade e equilíbrio².

Nem todos temos de ser atletas para praticar desporto, mas todos temos de dormir bem. É caso para dizer que o sono é a chave para o sucesso, dentro ou fora de campo. Já para Cristiano Ronaldo, oito horas de sono por noite não são suficientes.

O jogador de futebol dorme cinco sextas por dia, de modo a descansar o suficiente entre jogos e permitir a recuperação dos músculos. Mas dormir muito não é tudo. Além de um colchão e almofada de qualidade, Ronaldo deita-se sempre em posição fetal³.

Entre o acordar, comer, dormir e repetir, há algo que está na base de todas rotinas saudáveis do mundo: ter tempo para dispensar em atividades que lhe proporcionem prazer.

1 Cherry, Kendra, Marin, Amy. The Importance of Maintaining Structure and Routine During Stressful Times (2020). Disponível em The Importance of Keeping a Routine During Stressful Times (verywellmind.com). Consultado a 14 de fevereiro de 2022.
2 Westfall, Sandra Sobieraj. Michelle Obama Has a New Workout for 50: More Yoga, Less Cardio (2014). Disponível em Michelle Obama Has a New Workout for 50: More Yoga, Less Cardio | PEOPLE.com. Consultado a 14 de fevereiro de 2022.
3 Lopes Monteiro, Liliana. A boa forma de Cristiano Ronaldo: 5 sextas por dia e outros segredos (2020). Disponível em A boa forma de Cristiano Ronaldo: 5 sextas por dia e outros segredos (noticiasominutacom). Consultado a 14 de fevereiro de 2022.

ALIMENTE A PROTEÇÃO DA SUA PELE

PROMOÇÃO
-10%

~~€15.85~~
€14.27

~~€15.59~~
€14.03



**PROTEÇÃO ANTIOXIDANTE
E PELE**

O Selénio e a Vitamina C contribuem para a proteção das células contra as oxidações indesejáveis. A Vitamina A ajuda na manutenção de uma pele normal.



**PROTEÇÃO ANTIOXIDANTE
E SISTEMA IMUNITÁRIO**

Com Vitamina D, que contribui para o normal funcionamento do sistema imunitário e para a manutenção de ossos normais.

SUPLEMENTOS ALIMENTARES

Campanha limitada ao stock existente / Oferta pode variar de loja para loja / Leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização. As promoções presentes na página são válidas de 21 de março a 17 de abril

barral[®]
BabyProtect



b



barral X LAVANDISKA
parceria nacional



Creme Hidratante 400ml + Creme banho 500ml
PELE ATÓPICA

OFERTA*
fralda de algodão

Fralda de algodão orgânico com bordado.

Esta fralda, super suave e absorvente é um clássico que não pode faltar no enxoval do seu bebé. Desenhada e produzida em Portugal, faz parte da parceria nacional Barral x Lavandiska que não vai querer perder! 100% algodão orgânico. Medida: 70 x 70cm.



€36.49

barral[®]
BabyProtect

PACKS PREÇO ESPECIAL*



CUIDADO E PROTEÇÃO
DIÁRIA PARA A PELE DO
RECÉM-NASCIDO, BEBÉ
E CRIANÇA

barral[®]
DermaProtect

PACKS PREÇO ESPECIAL*

CUIDADO E PROTEÇÃO DIÁRIA PARA A
PELE DE TODA A FAMÍLIA



* Promoções incluídas nas embalagens



Campanha limitada ao stock existente / Oferta pode variar de loja para loja / Leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização. As promoções presentes na página são válidas de 21 de março a 17 de abril

SGPPC/LA/BR/2020.1-77

E se a sua flora intestinal fosse a chave do seu bem-estar?



**Uma associação de
2 estirpes microbóticas**

Fórmulas adaptadas

**Uma tecnologia única
de microencapsulamento**

Protege as estirpes da acidez gástrica

SUPLEMENTO ALIMENTAR A UTILIZAR EM COMBINAÇÃO COM UMA ALIMENTAÇÃO VARIADA. PELA SUA SAÚDE, PRATIQUE UMA ATIVIDADE FÍSICA REGULAR.



Porque a sua saúde merece o nosso maior respeito



Saúde digestiva: conheça os seus melhores aliados

Enfartamento, barriga inchada, obstipação, náuseas, azia, gases: sofrer com uma ou várias condições é sinal de que a sua saúde digestiva precisa de mais atenção?

P

ara evitar o que é conhecido como má disposição, é essencial uma alimentação equilibrada e saudável. Ou seja, uma dieta em que estejam presentes os grupos alimentares mais importantes e água. Fundamental é ainda garantir a toma das refeições principais e a ingestão regular de alimentos com intervalos de pelo menos três horas.

Os produtos processados, como doces ou “fast food”, habitualmente ricos em açúcar e sal, são mais frequentemente associados a problemas. Aliás, mesmo produtos anunciados como “light” podem conter formas artificiais de açúcar, que também prejudicam o bom funcionamento do aparelho digestivo.

Para uma boa digestão, aconselha-se ainda um consumo adequado de fibras¹. Alimentos como farelo, legumes, nozes e sementes. Uma alimentação rica em fibras pode reduzir o risco de vários problemas digestivos, como úlceras, refluxo ou hemorróidas.

Mas há outros hábitos podem contribuir para uma melhor saúde digestiva. Manter-se ativo é um deles. O exercício e a gravidade ajudam o organismo a conduzir os alimentos pelo aparelho digestivo. Por isso, é boa ideia caminhar durante um pouco depois de cada refeição.

Para uma boa digestão, aconselha-se um consumo adequado de fibras. Alimentos como farelo, legumes, nozes e sementes.



E quando uma boa alimentação não chega?

Existem outros aliados que podem ajudar a melhorar a saúde digestiva. Conheça-os!

1

Prébióticos

Os prébióticos são as fibras que servem de alimento às bactérias que vivem no intestino. Alimentos como aveia, banana, mel, alho ou espargos são ricos em prébióticos. Em alternativa, pode garantir o aporte adequado através de suplementos.

2

Próbióticos

Os próbióticos são as bactérias que vivem no intestino e são essenciais ao seu bom funcionamento. Produtos fermentados como kimchi e miso ou iogurtes com culturas vivas e ativas potenciam a sua presença.

3

Reguladores da função intestinal

Em caso de obstipação, estão disponíveis no mercado reguladores da função intestinal de origem vegetal, que ajudam a amolecer as fezes e assim a melhorar o funcionamento do sistema digestivo.

¹HEALTHLINE The 11 Best Ways to Improve Your Digestion Naturally. Disponível em: https://www.healthline.com/nutrition/ways-to-improve-digestion#TOC_TITLE_HDR_12 Acedido a 10 de fevereiro de 2022.

Digestões agradáveis

Da regulação do trânsito intestinal ao fortalecimento da digestão e da flora intestinal, há muitos aliados para uma barriga feliz.

REGULAÇÃO INTESTINAL

CHÁ
MANASUL
25 x 1,5 G

Preço: 5,25 €



LAXANTE

SUPLEMENTO
PURLAXANTE
30 COMPRIMIDOS

Preço: 10,35 €

REGULAÇÃO INTESTINAL

SUPLEMENTO
LAX DUO EFFECT
DEPURALINA
30 COMPRIMIDOS

Preço: ~~9,99 €~~
7,49 €



BACTÉRIAS BENÉFICAS

SUPLEMENTO
FLORA ZEN
15 CÁPSULAS.

Preço: 8,39 €



DISTENSÃO ABDOMINAL

SUPLEMENTO
GASES
AQUILEA
60 COMPRIMIDOS

Preço: ~~12,45 €~~
10,58 €

BACTÉRIAS BENÉFICAS

SUPLEMENTO
ATYFLOR
10 SAQUETAS

Preço: 16,29 €



REGULAÇÃO INTESTINAL

SUPLEMENTO
FLORA BEBÉ
NANCARE
20 x 2,2 G

Preço: 17,00 €

INTOLERÂNCIA À LACTOSE

SUPLEMENTO
FORTE
NUTIRA
30 CÁPSULAS

Preço: 15,29 €



REGULAÇÃO INTESTINAL

XAROPE FRUTOS
E FIBRAS KIDS
ORTIS
250 ML

Preço: 13,49 €



O seu corpo é a sua casa Trate-o com amor e respeito



VITERRA

Viva Agora



Multivitamínicos para cada fase da sua vida

Inibsa

LEVE 2
pague 1
(incluído na
embalagem)



Neo-Sinefrina®

Ser dono do seu nariz

é escolher as melhores soluções
de tratamento e prevenção.

Prevenção
e tratamento
da rinite alérgica

Medicamento não sujeito
a receita médica



€12.79

€12.95

PRÓXIMO PLANO? CUIDAR DE MIM.

DESCUBRA OS 3 PASSOS
CONTRA A PELE CASCA DE LARANJA.

Resultados visíveis a partir das 4 semanas¹



€45.70 €38.85

€42.60 €37.06

€19.99

€34.99

¹ Estudo de eficácia do programa 3 passos Cellulase® composto por (Cellulase® Pearls + Gel esfoliante + Creme Refirmante). Medição de resultados após 8 semanas, em 30 voluntárias em Itália. Os produtos da gama Inibsa são cosméticos. Para mais informações consultar a rotulagem. • Neo-Sinefrina Alergo Inalador Nasal, beclometasona, é um medicamento não sujeito a receita médica indicado na prevenção e tratamento da rinite alérgica perene e sazonal com diagnóstico médico prévio, em doentes com mais de 18 anos. O dipropionato de beclometasona tem uma potente atividade anti-inflamatória, mas quando usado topicamente na mucosa nasal não tem atividade sistémica. Neo-Sinefrina Alergo deve ser administrado apenas por via nasal. A administração diária total não deve exceder 8 aplicações (400 µg). A inalação de doses elevadas durante um curto período de tempo, poderá levar a depressão temporária do eixo hipotálamo-hipófise-supra-renal. Poderá ser necessária monitorização da reserva supra-renal. Em situações de sobredosagem, o tratamento com Neo-Sinefrina Alergo pode ser mantido, numa dose adequada para controlo dos sintomas. Não usar por um período superior a 3 meses sem aconselhamento médico. Leia cuidadosamente as informações e instruções de utilização apresentadas no Folheto Informativo e em caso de dúvida ou persistência dos sintomas por mais de 14 dias consulte o seu médico ou farmacêutico. • Os produtos da gama Viterra são SUPLEMENTOS ALIMENTARES. Não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado e de um estilo de vida saudável. Não exceder a toma diária recomendada. Manter fora da vista e do alcance das crianças. O consumo dos produtos não é recomendado em caso de hipersensibilidade a qualquer um dos ingredientes. Para mais informações consultar a rotulagem. Ácido pantoténico que contribui para um desempenho mental normal; Ferro e zinco que contribuem para uma normal função cognitiva; Vitamina B3 que contribui para o normal metabolismo produtor de energia; Vitamina B1 que contribui para o normal funcionamento do sistema nervoso. • As gamas Cellulase® Pearls e Cellulase® Advanced são SUPLEMENTOS ALIMENTARES. Os suplementos alimentares não são substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado e de um modo de vida saudável. Cellulase® Esfoliante e Cellulase® Refirmante são COSMÉTICOS. Para mais informações sobre o Plano 3 Passos Cellulase®, acesse a Cellulase.pt • Data da revisão da peça: Janeiro 2022

Campanha limitada ao stock existente / Oferta pode variar de loja para loja / Leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização. As promoções presentes na página são válidas de 21 de março a 17 de abril



UM INTESTINO SAUDÁVEL A CHAVE PARA UMA VIDA FELIZ

Uma vida feliz começa com um intestino saudável. O trato gastrointestinal é muito mais do que apenas um sistema digestivo. Funciona como uma máquina de bem-estar natural – graças aos bilhões de bactérias benéficas que existem no seu interior!

Coletivamente, os microrganismos que habitam o nosso trato gastrointestinal são conhecidos como a "microbiota intestinal". A maioria destes microrganismos vive no intestino grosso e executa uma série de tarefas essenciais: decompõem alimentos não digeridos, produzem vitaminas como a vitamina K e a vitamina B12, fabricam hormonas como a serotonina e a melatonina, restringem o crescimento de bactérias potencialmente patogénicas, e muito mais. No entanto, os estilos de vida modernos podem alterar o delicado ecossistema intestinal, daí a necessidade de cuidarmos dele.

O que fazer para manter a boa forma do seu intestino?

Existem algumas formas de encorajar uma flora intestinal diversificada, como por exemplo comer bem, dormir o suficiente, manter os níveis de stress baixos, fazer exercício físico regular e evitar a toma de antibióticos. Pode ainda contar com ajuda de probióticos. Microrganismos vivos adequados ao consumo humano e que podem ter um efeito fisiológico quando consumidos em quantidades suficientes. Estes microrganismos benéficos apoiam as bactérias que já habitam no intestino, assegurando que o ecossistema é o mais diversificado possível.

Os probióticos Probify combinam estirpes bacterianas cientificamente testadas com vitamina(s) e/ou mineral(ais) cuidadosamente selecionados para ajudar a restaurar e manter a flora intestinal. Têm como base uma das culturas bacterianas mais pesquisadas, *Lactobacillus plantarum* 9843, é altamente resistente e atinge o intestino grosso ainda com vida, colonizando todo o trato gastrointestinal.

Conheça os novos produtos Probify, Probify Digestive Support e Probify Daily Balance em Probify.pt e encontre a solução certa para si. À venda na sua loja Saúde e Bem-Estar.



feel**probify**ed



Faça as pazes com as suas emoções

A palavra 'saúde' aplica-se a todas as esferas da nossa vida. O corpo e a mente não são os únicos que têm de estar saudáveis. O nosso bem-estar nas relações, no trabalho e connosco depende da nossa saúde emocional.

N

a consulta de psicologia clínica de Mariana Pereira Saraiva chegam pacientes em “fase de nevoeiro emocional”, conta a médica, em entrevista . Como uma neblina espessa que torna os pormenores da rua indistintos, também “as pessoas não sabem o que sentem ou percebem por que se sentem assim”, e esse é um dos principais sintomas do que a doutora identifica como “pouca saúde emocional”. Mas, o que é a saúde emocional? “Uma boa saúde emocional nunca representa a ausência de emoções. Significa sermos capazes



“Não é porque ignoramos uma emoção que ela vai desaparecer. Pelo contrário, quanto mais a ignoramos, mais ficará dentro de nós e nos vai perseguir.”

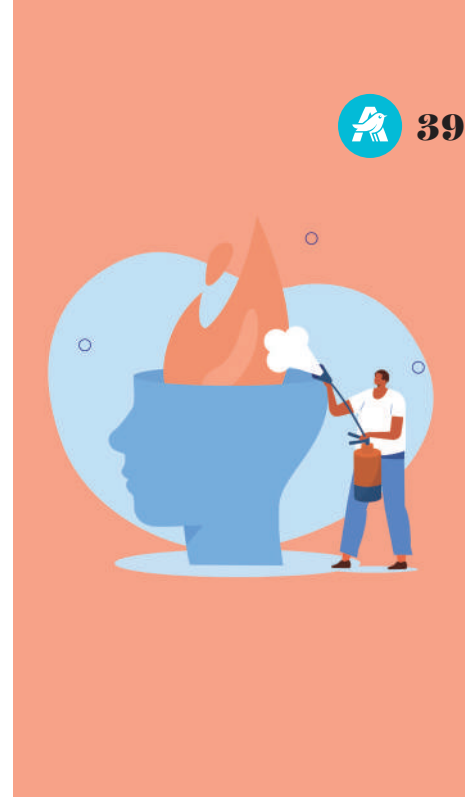


de sentir, pensar claramente acerca das nossas emoções e de lhes atribuímos um significado para agir em conformidade”, explica Cátia Lopo, uma das fundadoras da clínica Escola do Sentir.

Segundo as médicas, esta capacidade é extremamente importante para alimentar o nosso bem-estar: “É uma alavanca para o nosso sucesso, influenciando todas as áreas da nossa vida”. Caso seja a primeira vez que ouve falar de saúde emocional, vai descobrir que esta pode explicar muitos dos sintomas que possa estar a viver ultimamente.

Alguns sinais comuns, porém, discretos, de falta de saúde emocional são a irritabilidade, distúrbios do sono, dores corporais ou desmotivação. Mas este desequilíbrio ao nível das emoções pode levar a consequências mais sérias. “Sem uma boa saúde emocional, estamos muito mais suscetíveis à doença mental”, explica Mariana Pereira Saraiva. “Frequentemente, encontramos quadros associados a depressão e ansiedade com esta

caraterística”, refere. E este é um problema sistémico. Segundo a Sociedade Portuguesa da Psiquiatria e Saúde Mental, Portugal é o segundo país da Europa com a prevalência mais elevada de doenças psiquiátricas. Um quinto dos portugueses sofre com alguma doença mental, sendo a ansiedade a mais comum (16,5%)¹. Já a depressão afeta cerca de 20% da população portuguesa, ao longo da vida, e é a principal causa de incapacidade².



Mas, o que está na base desta falta de saúde emocional? A resposta pode estar na nossa educação. “Ainda estamos perante uma sociedade que não educa de forma consistente e robusta para as emoções. Desde crianças que somos levados a reprimi-las”, explica Sara Almeida, a também fundadora da Escola do Sentir. Esta tendência poderá manifestar-se em comportamentos simples. “Quando uma criança está triste porque perdeu o seu carrinho favorito, a primeira coisa que dizemos é: «Não chores, não fiques triste, era só um carrinho».”

Embora tenhamos a melhor das intenções, acabamos por alimentar um ciclo de repressão das emoções, que terá consequências no futuro. E uma coisa é certa: “Não é porque ignoramos uma emoção que ela vai desaparecer. Pelo contrário, quanto mais a ignorarmos, mais ficará dentro de nós e nos vai perseguir, gerando sempre algum mal-estar”, referem.

Portanto, como podemos quebrar esta roda de sofrimento? Primeiro: aceitarmos todas as nossas emoções, perceber que são válidas e têm de ser vividas. Mesmo que nos sintamos tristes, não devemos fugir desse sentimento – antes abraçá-lo e reagir, defende Mariana Pereira Saraiva. E acima de tudo, diz a psicóloga: “O melhor produto para regular as nossas emoções somos nós mesmos”.

¹ Sociedade Portuguesa da Psiquiatria e da Saúde Mental. Perturbação Mental em Números. Disponível em Perturbação Mental em Números | SPPSM. Consultado a 16 de fevereiro de 2022

² Sociedade Portuguesa da Psiquiatria e da Saúde Mental. Perturbações depressivas ou depressão. Disponível em Perturbações depressivas ou depressões | SPPSM. Consultado a 16 de fevereiro de 2022

Pela sua saúde emocional

Para os desafios que se colocam às nossas emoções, há aliados que nos ajudam a ser a melhor versão de nós mesmos, todos os dias.

SUPLEMENTO CANNABIS SATIVA ARKORELAX
ARKOPHARMA
30 COMPRIMIDOS

Preço: 16,69 €



SUPLEMENTO FAST ANSIWELL
ANSIWELL
30 CÁPSULAS

Preço: 17,89 €



SUPLEMENTO STRESS VITERRA
VITERRA
30 COMPRIMIDOS

Preço: 12,95 €



SUPLEMENTO HUMOR E BEM-ESTAR BRAINKIN
BRAINKIN
30 COMPRIMIDOS

Preço: 16,99 €



SUPLEMENTO ACUTIL
ACUTIL
30 CÁPSULAS

Preço: 16,25 €



SUPLEMENTO 5-HTP SOLGAR
SOLGAR
30 CÁPSULAS

Preço: 20,38 €



SUPLEMENTO Q10 FORTE BIOACTIVO
BIOACTIVO
30 CÁPSULAS

Preço: 21,00 €



SUPLEMENTO GABA GOLDNUTRITION
GOLDNUTRITION
60 CÁPSULAS

Preço: 14,99 €



SUPLEMENTO MAG'FADIGA BOIRON
BOIRON
80 COMPRIMIDOS

Preço: 10,72 €



SUPLEMENTO SMART NEURO ABSORVIT
ABSORVIT
30 AMPOLAS

Preço: 30,70 €



Não fique KO. Mude para **OK**, Magnesium-**OK**.



~~€14.59~~
€13.13

10%
DESCONTO*



Suplemento Alimentar



Cansaço
e fadiga



Energia



Sistema
Muscular



Sistema
Nervoso

Campanha limitada ao stock existente / Oferta pode variar de loja para loja / Leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.
As promoções presentes na página são válidas de 21 de março a 17 de abril

“Podemos sempre utilizar marcas sustentáveis com os nossos bebés”

A vencedora do passatempo da edição de janeiro conta como criou a frase vencedora e conseguiu levar para casa as fraldas e toalhitas para os seus bebés gémeos.



G

rávada de gémeos, Joana Teixeira foi a vencedora do passatempo da A Minha Saúde & Bem-Estar, em parceria com a Waterwipes e com a Mummi. Para vencer um cabaz de nove pacotes de fraldas e três caixas *value box* de toalhitas, Joana inspirou-se no seu futuro e escreveu a frase que conquistou o júri: “Os meus gémeos estão a chegar e muitas fraldas vou ter que trocar, mas com as Waterwipes e as fraldas Mum-

Joana Teixeira vai ser mãe pela primeira vez de dois gémeos e ficou muito contente com o cabaz: “São produtos de boa qualidade e vou precisar a dobrar”

Os produtos são a prova de que as preocupações ambientais se podem equilibrar com os primeiros meses dos bebés

mi, vou poder descansar, que melhor conforto não lhes podia dar, com o Auchan para me ajudar.”

“A minha inspiração foram os meus gémeos, porque se os encargos com um bebé são muitos, o que fará com dois”, aponta, contente, a auxiliar de serviços de gerais, que recebeu o cabaz no Espaço Saúde & Bem-Estar do Auchan de Gondomar, a poucos dias do parto. “São alguns euros que poupo, porque com dois filhos de uma vez é ir comprando à medida que for preciso e só mesmo o essencial. Não dá para estar com extravagâncias.”

As fraldas Mummi Baby são seguras e ecológicas, podem ser descartadas como resíduo que se transforma em energia e não contêm produtos químicos adicionados que possam irritar a pele dos bebés. Já as toalhitas Waterwipes são 100% biodegradáveis, visto serem fabricadas com viscosse vegetal, e têm apenas dois ingredientes: água e extrato de fruta. Estes produtos são a prova de que as preocupações ambientais se podem equilibrar com o pós-parto e os primeiros meses dos bebés.

Joana confirma: “Podemos sempre utilizar marcas sustentáveis com os nossos bebés. Até porque por norma estes artigos são de melhor qualidade e não causam alergias, que são a grande preocupação dos pais nos primeiros meses de vida.” Durante o seu dia a dia, Joana Teixeira assume ter preocupações ambientais, que se refletem nas suas escolhas na hora de comprar: “Faço reciclagem, tento reutilizar produtos e evito ao máximo o uso de plásticos. E vou continuar a comprar fraldas e toalhitas amigas do ambiente.”

Mustela®

0%
cortisona

Eczema Atópico?

Stelatopia Intense*

SOS Tratamento

Rápida absorção



€13.39

Dispositivo Médico

* O Stelatopia Intense é um dispositivo médico. A informação neste suporte não dispensa a leitura atenta da rotulagem e do folheto informativo do produto antes da sua utilização. Em caso de dúvidas ou persistência dos sintomas, consulte o seu médico ou farmacêutico. Fabricante Bitop AG - Distribuidor: Laboratórios Expanscience. Última atualização desta informação: Janeiro de 2022.

AKILEINE®

CUIDE DOS SEUS PÉS

Nº1*

PÉS TRANPIRADOS

PÉS SECOS

PÉS MUITO SECOS



€15.29



€13.09



€11.79

* Promoções incluídas na embalagem

AKILEINE.pt | AKILEINEPortugal | *Dados IQVIA MAT Sales Value Dez'21 Portugal

DISTRIBUÍDO POR
EXPANSIENCE®
LABORATOIRES

Campanha limitada ao stock existente. / Oferta pode variar de loja para loja. / Leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização. / As promoções presentes na página são válidas de 21 de março a 17 de abril.



Do plano ao papel é assim que se faz “A Minha Saúde & Bem-Estar”

São cerca de uma dezena os envolvidos em todos os passos para que chegue às suas mãos uma revista elegante e de qualidade. Venha connosco aos bastidores de “A Minha Saúde & Bem-Estar”

A MINHA SAÚDE & BEM-ESTAR

D

Desde que a equipa Brand Story começa a trabalhar numa edição da revista “A Minha Saúde & Bem-Estar” até esta passar pelas impressoras da gráfica vão, em média, 20 dias. O departamento de Projetos, Ativações e Conteúdos do Global Media Group (ou Brand Story) é responsável pela conceção desta e de diversas revistas e suplementos comerciais para grandes marcas nacionais, mas a revista de *lifestyle* do Auchan tem um lugar muito especial no coração da equipa, uma vez que faz já 10 anos que é feita na casa. Durante estes 20 dias, são 11 as pessoas que, de uma forma ou de outra, estão envolvidas na revista, da escrita de textos ao *design* das

páginas, passando pela revisão e pela venda de páginas publicitárias. Cada uma tem uma ligação muito especial com a revista, revendo-se e aprendendo muito com o que sai nestas páginas. Patrícia Lourenço é a diretora da Brand Story e pratica corrida há quase uma década um hábito indispensável para que consiga manter o equilíbrio entre uma vida atarefada e um bem-estar que transparece. “Identifico-me com a maior parte dos conteúdos da revista porque dizem respeito a uma mulher “normal” como eu”, aponta.

O trabalho começa com a definição de prazos e planeamento da revista. A gestora de projeto, Patrícia Dantas, faz o espelho da revista e garante que todos os prazos são cumpridos. É uma das quatro pessoas da equipa que estão no projeto desde o início. “Sinto muito carinho pelo projeto, não só por estar ligada a ele há muitos anos, mas também pelo conteúdo preponderante que proporciona”, diz. Amante de cosmética e maquilhagem, tem sempre uma palavra a dizer sobre o melhor creme hidratante ou o novo batom do mercado.

O passo seguinte é a escolha dos temas dos artigos. Juliana Santos, editora, Carolina Bento e Tânia Esteves, redatoras, reúnem-se para apresentarem propostas à Auchan que se alinhem com os valores editoriais da revista, com as tendências do mercado e até com experiências próprias. Enquanto Juliana é praticante de ioga, Tânia e Carolina são os membros da equipa que mais se preocupam com a alimentação. “Quase sempre penso em mim própria, nas minhas experiências e vivências quando escrevo sobre um assunto”, confirma Carolina.

É também delas a responsabilidade de elaborar os artigos, criando narrativas envolventes e relatando factos comprovados cientificamente, verificando sempre todas as argumentações e afirmações que são feitas. “Estamos a escrever sobre saúde e bem-estar e tudo o que dizemos pode vir a ter implicações na forma com as pessoas tomam decisões e vivem a sua vida. Temos de ser o mais rigorosos possível”, aponta Juliana Santos, cuja função é editar cada texto e confirmar que está pronto para paginação.

A criatividade gráfica fica do lado da equipa de design: Rui Leitão, diretor de arte, é o responsável pelo aspeto geral da revista, que este ano sofreu uma atualização para que ficasse mais leve e elegante, enquanto Marta Castanheira e Carlos Vasconcelos, designers, paginam cada edição da revista.



Durante 20 dias, são 11 as pessoas que estão envolvidas na revista, da escrita de textos ao design das páginas, passando pela revisão

Carlos colabora com o projeto desde 2016 – “nessa altura, a revista chamava-se Para Si”, diz – e orgulha-se da evolução constante deste projeto, que é “muito mais do que uma excelente montra de produtos Auchan”. Já Marta Castanheira, “mulher e mãe há menos de dois anos”, usa essa experiência como inspiração para “fazer uma revista visualmente apelativa”.

Paulo Brunheim, Mário Sena Lourenço e João Silva juntam-se a Patrícia Dantas como membros fundadores da revista. Paulo é gestor de conta e é o responsável pelo contacto com o cliente e os anunciantes: “Recordo perfeitamente a primeira reunião, na qual a Auchan nos desafiou a pensar em algo à semelhança do que se fazia em França – a revista Santé. Fiquei extremamente entusiasmado”. Ser interlocutor, aponta, é “muito gratificante”, especialmente num projeto em que “todos os intervenientes têm um papel ativo na execução da revista”.

Com o texto escrito, o design das páginas feito e as páginas publicitárias vendidas, chega a altura de entrarem em campo os últimos jogadores. Mário e João são pós-produtores digitais, ou seja, dão os últimos ajustes nas páginas de produto, certificando-se de que todas as regras são cumpridas. A ponta de lança da Brand Story é Hermínia Teixeira, revisora de texto. “O que me dá mais prazer é descobrir novos termos utilizados na área. É sempre uma descoberta muito interessante e gratificante”, descreve a profissional, detetar cada erro ortográfico e cada vírgula fora do sítio. Fica então pronta para ir para a gráfica, chegando às mãos dos leitores alguns dias depois.

Emagrecer de forma mais natural e eficaz: sonho ou realidade?



S

er saudável é essencial em qualquer idade. No entanto, não é a qualquer custo. Depuralina e Drenaslim, duas marcas do grupo Uriach, referências no mercado de emagrecimento, destacam-se por fornecer soluções inovadoras adaptadas a cada fase da vida e às necessidades específicas.

A chave para o sucesso é simples: tomar partido do melhor que a Natureza tem para nos oferecer e transformar em fórmulas ativas, direcionadas para vários tipos de objetivos – drenar, controlar o peso e o apetite, reduzir a celulite, bloquear a absorção de açúcares e lípidos, para os dias em que é mais difícil resistir às tentações. A suplementação alimentar, quando conjugada com um regime alimentar equilibrado e variado, é essencial para ajudar o organismo a conseguir o peso ideal com sucesso!

PASSATEMPO

DEPURALINA®

UMA GAMA COMPLETA PARA O CONTROLO DO PESO

DRENASLIM

O DRENANTE CERTO PARA SI



GANHE ESTE CABAZ DE PRODUTOS DAS MARCAS ESPECIALISTAS EM PERDA DE PESO

Reúna na mesma frase as palavras **Auchan, Depuralina e Drenaslim**. As 6 frases mais criativas ganham um prémio composto pelos seguintes produtos: Depuralina BlazeFit (2 unid.), Block, Patches Pernas e Feel Full, Drenaslim Cocktail e Shape.

OS SUPLEMENTOS ALIMENTARES NÃO SÃO SUBSTITUTOS DE UM REGIME ALIMENTAR VARIADO E EQUILIBRADO. NÃO EXCEDER A TOMA DIÁRIA RECOMENDADA.

O PASSATEMPO "BODY POSITIV" DECORRE ENTRE OS DIAS 21/03 A 17/04.

CONSULTE O REGULAMENTO NA REVISTA A MINHA SAÚDE E BEM ESTAR N.º 82 DISPONÍVEL PARA CONSULTA EM WWW.QUIOSQUEM.PT/EDICOESPECIAIS ENTRE OS DIAS 21/03 A 17/04.

A participação no passatempo pressupõe o envio de um email para o endereço de e-mail backofficevsl@globalmediagroup.pt com a intenção de participar, com a frase proposta e com um comprovativo de compra de produtos de corpo e/ou emagrecimento (suplementos, higiene e hidratação) realizada, entre 21/03 e 17/04 em qualquer Espaço A minha Saúde e Bem-Estar (parafarmácia) pertencente às insignias Auchan.

EXISTE OUTRA FORMA DE CUIDAR DE SI.

-15%*
PROMOÇÃO
EM TODA A MARCA AQUILEA



€16.05 €13.64

€28.99 €24.64

€39.66 €33.71

€30.49 €25.92

€15.89 €13.51

€8.75 €7.44

€9.60 €8.16

€9.49 €8.07

DEPURALINA®

UMA GAMA COMPLETA PARA O CONTROLO DO PESO

-25%

PROMOÇÃO
EM TODA A MARCA
DEPURALINA*



€33.23 €24.92

€33.25 €24.94

€34.25 €26.21

€17.99 €12.82

ESCOLHA O SEU OBJETIVO

DRENASLIM

O DRENANTE CERTO PARA SI

-25%

PROMOÇÃO
EM TODA A MARCA DRENASLIM*



€28.50 €21.38

€27.89 €20.92

€28.50 €21.38

€27.89 €20.92

€27.89 €20.92

€28.49 €21.37

COLAGÉNIUS®

O bem-estar que se vê.

-15%
PROMOÇÃO
EM TODA A MARCA
COLAGÉNIUS*



€39.90 €33.92

€31.19 €26.51

€40.69 €34.59

* As promoções presentes na página excluem artigos e packs promocionais

O COLAGÉNIO DIÁRIO PARA O CUIDADO DA SUA PELE

COLAGÉNIUS BEAUTY ÁCIDO HIALURÓNICO - SAQUETAS: *Avaliação clínica controlada com placebo da eficácia antiaging de um suplemento alimentar: 60 mulheres tomaram 200mg de ácido hialurónico ou placebo por dia durante 4 semanas. COLAGÉNIUS BEAUTY COLAGÉNIO HIDROLISADO - SAQUETAS: *Pele - A Vitamina C contribui para a normal formação de colagénio para o funcionamento normal da pele. *Cabelo e Unhas - O Selénio e o Zinco contribuem para a manutenção de um cabelo normal e para a manutenção de unhas normais. *Antioxidante - A Vitamina B2, a Vitamina C, a Vitamina E, o Selénio e o Zinco contribuem para a proteção das células contra as oxidações indesejáveis.

OS SUPLEMENTOS ALIMENTARES NÃO SÃO SUBSTITUTOS DE UM REGIME ALIMENTAR VARIADO E EQUILIBRADO. NÃO EXCEDER A TOMA DIÁRIA RECOMENDADA.

Campanha limitada ao stock existente / Oferta pode variar de loja para loja / Leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização. As promoções presentes na página são válidas de 21 de março a 17 de abril

Alimentação Intuitiva: já ouviu falar?

Apesar de altamente atrativas para quem deseja perder peso de forma rápida, as dietas restritivas são consideradas ineficazes e prejudiciais a longo prazo. E podem originar transtornos alimentares e outras complicações de saúde, física e mental.



Auchan



Conheça este e outros artigos para uma vida saudável em vidasaudavel.auchan.pt



(...) alimentar-se de forma intuitiva significa comer em resposta à fome física e aos sinais de saciedade, e não por razões emocionais, ambientais ou sociais.

relacionados com a alimentação e o peso corporal e com comportamentos alimentares transtornados.

A prática de *Mindful Eating* está intimamente relacionada com a Alimentação Intuitiva, ambas apontando para a perceção das sensações de fome e saciedade mediante perceções e monitorizações internas. Alguns autores referem que a única diferença entre os dois conceitos é que o *Mindful Eating* incorpora também a vertente da meditação⁴.

Um estudo de 2020 do Journal of The Academy of Nutrition And Dietetics² refere que tanto a Alimentação Intuitiva como o *Mindful Eating* são abordagens que podem não ser úteis para indivíduos com uma condição de saúde que altera o estado “natural” dos sinais de fome e saciedade³.

Quando a regulação homeostática do apetite se encontra alterada por qualquer que seja a condição, não devem ser consideradas as intervenções de Alimentação Intuitiva nem de *Mindful Eating*. Os resultados de vários estudos parece refletirem o impacto positivo destas estratégias a nível da depressão, autoestima e bem-estar emocional. No entanto não reportam de forma consistente e evidente alterações na ingestão alimentar⁴.

EQUIPA DE NUTRICIONISTAS AUCHAN

A

Alimentação Intuitiva é uma alternativa para o controlo de peso focada no desenvolvimento de um relacionamento saudável com a alimentação, desfocando o objetivo primário da perda de peso. Deste modo, alimentar-se de forma intuitiva significa comer em resposta à fome física

e aos sinais de saciedade, e não por razões emocionais, ambientais ou sociais. Este tipo de alimentação tem sido associado à melhoria da saúde física e psicológica e estudado em associação com várias dimensões da imagem corporal¹.

A aceitação corporal e uma relação saudável com a alimentação são elementos-chave para a promoção de hábitos alimentares saudáveis e para o bem-estar físico e psicológico. Neste sentido, a alimentação intuitiva parece ser um modelo especialmente eficaz em populações que sofrem de *stress* psicológico e baixa autoestima

¹ Spoor KD, Madanat H. Relationship between body image discrepancy and intuitive eating. *Int J Community Health Educ.* 2016;36(3):189–97

² Grider HS, Douglas SM, Raynor HA. The Influence of Mindful Eating and/or Intuitive Eating Approaches on Dietary Intake: A Systematic Review. *J Acad Nutr Diet [Internet].* 2020

³ Bacon L, Stern JS, Van Loan MD, Keim NL. Size acceptance and intuitive eating improve health for obese, female chronic dieters. *J Am Diet Assoc [Internet].* 2005;105(6):929–36

⁴ Fuentes Ariles R, Staub K, Aldakak L, Eppenberger P, Rühli F, Bender N. Mindful eating and common diet programs lower body weight similarly: Systematic review and meta-analysis. *Obes Rev.* 2019;20(11):1619–27

GAVISCON

NA PÁScoa, NÃO FAÇA DO REFLUXO, AZIA E INDIGESTÃO UMA TRADIÇÃO



Único medicamento com alginato*



Alívio rápido



Ação prolongada até 4 horas



Indicado para grávidas e crianças +12 anos



RB-M-94414 - reckitt

*Informed - base de dados de medicamentos de uso humano, acedido a 02/2022

Gaviscon 250 mg + 133,5 mg + 80 mg comprimido para mastigar, Gaviscon 500 mg + 267 mg + 160 mg suspensão oral e Gaviscon Duetet 500 mg + 213 mg + 325 mg suspensão oral são medicamentos não sujeitos a receita médica indicados no tratamento dos sintomas de refluxo gastro-esofágico, tais como regurgitação ácida, pirose e indigestão, que podem ocorrer por exemplo, após as refeições ou durante a gravidez, ou em doentes com sintomas relacionados com esofágite. Leia cuidadosamente as informações constantes da embalagem e do folheto informativo. Tome especial precaução se tiver hipersensibilidade ao medicamento. Em caso de dúvida ou de persistência dos sintomas, consulte o seu médico ou o farmacêutico. Reckitt Benckiser Healthcare, Lda., Rua D. Cristóvão da Gama, nº 1, 1ºC/D - 1400-113 Lisboa - NIPC 504225910

NOVO

€9.99

GAVINatura

Alívio da indigestão e azia

GAVINatura
100% natural



Alívio de la indigestión y el ardor
Alívio da indigestão e azia

Empieza a actuar en minutos
Começa a atuar em minutos

Triple acción/Tripla Ação

- Protege el estómago / Protege o estômago
- Neutraliza el ácido / Neutraliza o ácido
- Previene la irritación / Previne a irritação

14
COMPRIMIDOS

TRIPLA AÇÃO



Protege o estômago



Neutraliza o ácido



Previne a irritação

Com ingredientes de origem **100% Natural**



GAVINatura é um dispositivo médico indicado em caso de azia, indigestão, dor de estômago e hiperacidez gástrica, em adultos e crianças com mais de 6 anos. Contém 131 mg de cálcio por comprimido. Se toma outros medicamentos, recomenda-se um intervalo de duas horas entre a toma dos mesmos e de GAVINatura. Não utilizar em caso de hipersensibilidade ou alergia a qualquer dos componentes. Leia atentamente a rotulagem e as instruções de utilização. Se os sintomas persistir em ou piorarem, procure aconselhamento médico. Reckitt Benckiser Healthcare, Lda., Rua D. Cristóvão da Gama, nº 1, 1ºC/D - 1400-113 Lisboa - NIPC 504225910

RB-M-34315

Campanha limitada ao stock existente / Oferta pode variar de loja para loja / Leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização. As promoções presentes na página são válidas de 21 de março a 17 de abril

Bowl de morango e banana

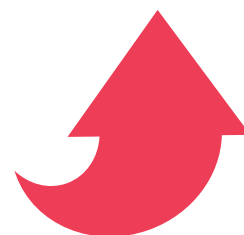
AUCHAN E ANDRÉ CHAIÇA







Conheça esta e outras receitas para uma alimentação saudável em vidasaudavel.auchan.pt



Ingredientes

- 1 caixa morangos congelados Auchan
- 2 bananas maduras
- q.b. granola
- q.b. aveia

Preparação

- 1** Triture os morangos congelados até ficarem em "pó"
- 2** Adicione as bananas e volte a triturar até obter consistência de "gelado". As bananas maduras já são bastante doces, mas, se preferir um sabor mais doce, adicione um pouco de geleia de agave.
- 3** Sirva numa taça e coloque pedaços de banana e morangos, granola e aveia.

Dica da Nutricionista

Um adulto saudável deve consumir entre três e cinco peças de fruta por dia. Esta *bowl* é simples, tem poucos ingredientes e pode constituir um lanche completo ou, adicionando um laticínio, um pequeno-almoço completo.





Saúde e bem-estar aos melhores preços



CUIDADOS DE CORPO E ROSTO AOS MELHORES PREÇOS

Promoção -30%
**13,99€
9,79€**

ÁGUAS MICELARES URIAGE
250 ML



Pele Oleosa Pele Normal Pele Sensível Pele Intolerante



PACK CREME MÃOS E STICK LABIAL URIAGE
30 ML + 4.5 G

**7,99€
6,49€**

**49,99€
39,99€**

Oferta de massajador incluída na embalagem

CONCENTRADO BODY SLIM LIERAC
150 ML



**29,90€
23,92€**

BÁLSAMO FUNDENT TONIFICANTE ARKÉSKIN LIERAC
200 ML



DESODORIZANTE EM PÓ PÉS E CALÇADO SPORT PODOSAN
50 G

Promoção -25%
**9,99€
7,49€**

PARA O MEU BEBÉ



**5,45€
2,99€**

SORO FISIOLÓGICO BABY UNIMER
30X5 ML



Oferta de organizador de carro*



Oferta de geleira*



Oferta de porta-documentos*

Promoção -10%
*Ofertas incluídas nas embalagens

**19,78€
17,80€**

PACK POMADA BEPANTHEN BABY
2X100 G

SUPLEMENTOS ALIMENTARES AOS MELHORES PREÇOS



LIMÃO



LARANJA



FRUTOS SILVESTRES



EUCALIPTO MENTOL



LIMA E MENTA

Leve 2 Pague 1
3,99€

PASTILHAS PULMOLL
45 G

Promoção -20%
**20,00€
16,00€**

SUPLEMENTO OSTEO WIN-FIT
30 COMPRIMIDOS



Campanha limitada ao stock existente / Oferta pode variar de loja para loja / Leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização. As promoções presentes na página são válidas de 21 de março a 17 de abril de 2022.

CLÍNICA DO PESO®

EU QUERO EU POSSO PERDER MAIS

Kit 20 Dias



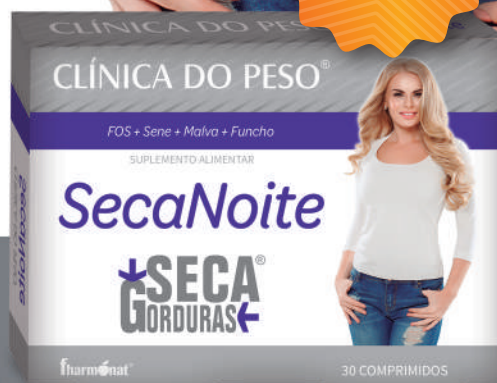
~~€22.99~~
€18.39



~~€13.99~~
€11.19



~~€13.99~~
€11.19



farmónat®
21 297 72 65 .pt

Campanha limitada ao stock existente / Oferta pode variar de loja para loja / Leia cuidadosamente a rotuleagem e as instruções de utilização. As promoções presentes na página são válidas de 21 de março a 17 de abril