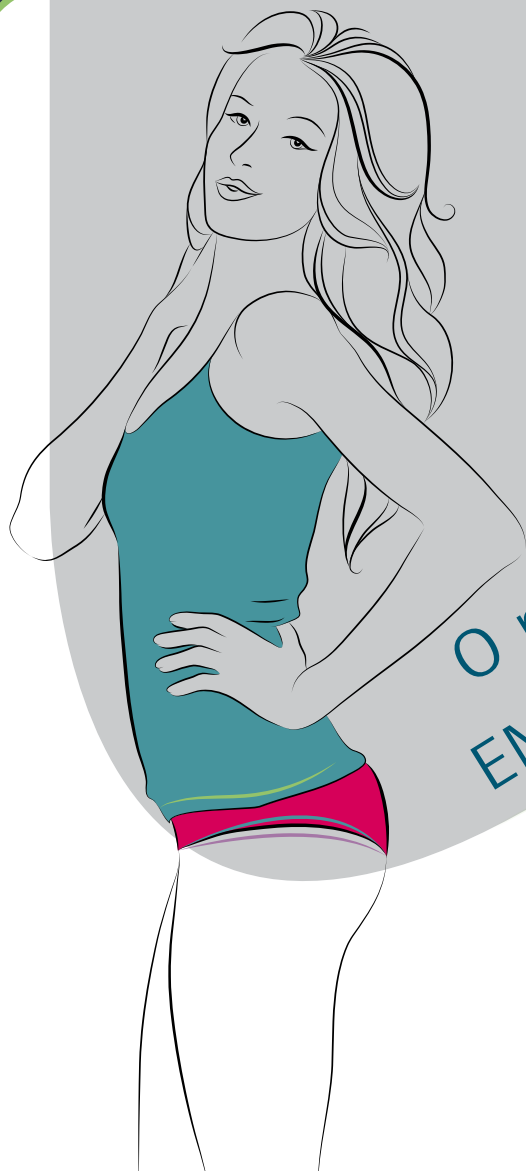


THALGO

LA SANTE MARINE



O meu GUIA de
EMAGRECIMENTO

CONSELHOS DE EMAGRECIMENTO PERSONALIZADOS



EDITORIAL

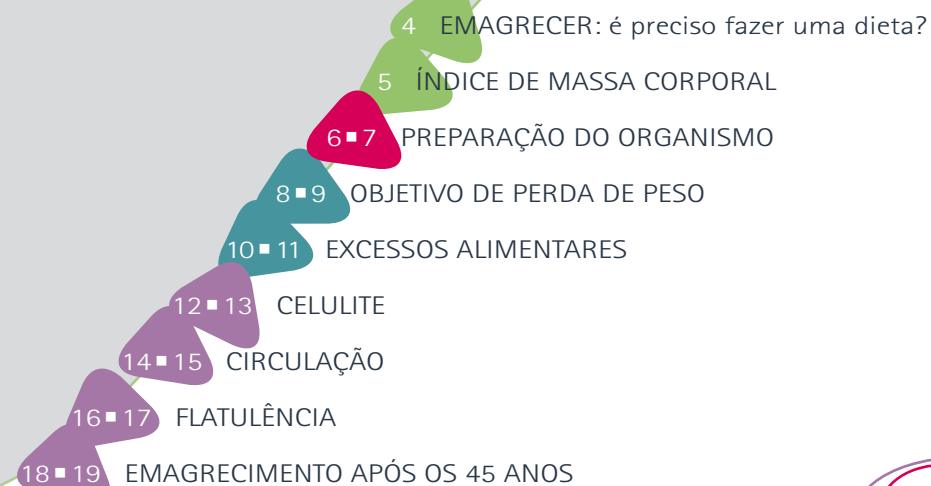
Especializado no universo marinho há mais de 50 anos, o Laboratório THALGO inova, propondo uma nova abordagem: O Adelgaçamento Integrativo, através das algas e ativos marinhos.

Esta abordagem personalizada conjuga simultaneamente os melhores cuidados corretivos adaptados em instituto com cuidados complementares específicos (cosmética instrumental profissional, cosmética ao domicílio, suplementos nutricionais), visando garantir resultados significativos o mais rapidamente possível.

A concentração em minerais essenciais, os nutrientes altamente assimiláveis, o alto teor em fibras naturais, o baixo aporte calórico e as riquezas marinhas são dotados de propriedades nutricionais extraordinárias e inigualáveis no mundo vegetal, tornando-se assim atributos indispensáveis na formulação de suplementos alimentares e nos cuidados cosméticos adelgaçantes.

O Laboratório THALGO convida-a a descobrir os seus programas de Adelgaçamento Integrativo que são específicos e personalizados para potenciar o seu emagrecimento, apoiando-a na sua busca pelo peso ideal.

Índice

- 
- 4 EMAGRECER: é preciso fazer uma dieta?
 - 5 ÍNDICE DE MASSA CORPORAL
 - 6 ■ 7 PREPARAÇÃO DO ORGANISMO
 - 8 ■ 9 OBJETIVO DE PERDA DE PESO
 - 10 ■ 11 EXCESSOS ALIMENTARES
 - 12 ■ 13 CELULITE
 - 14 ■ 15 CIRCULAÇÃO
 - 16 ■ 17 FLATULÊNCIA
 - 18 ■ 19 EMAGRECIMENTO APÓS OS 45 ANOS

EMAGRECER: é preciso fazer uma dieta?

ÍNDICE DE MASSA CORPORAL

Sempre em busca da silhueta ideal, estamos muitas vezes dispostos a sacrifícios para atingir o nosso objetivo de emagrecimento. Dietas hipocalóricas, hiperproteicas, dissociadas...tantas dietas difíceis de manter, às quais a fome, a frustração e muitas vezes a depressão estão associadas!

- Existem inúmeros fatores (excessos alimentares, stress, mudanças de estação, perturbações hormonais) que influenciam não só o aumento de peso, mas também o volume e, tentar responder a isso com dietas drásticas não é forçosamente a solução.
- Quantas de nós já o tentaram, ano após ano? O resultado final é a perda de vitaminas, minerais, músculos e muitas vezes do moral, o que nos leva a recuperar os quilos em poucas semanas, muitas vezes ultrapassando ainda o nosso peso inicial.

É essencial apreender o emagrecimento na sua totalidade, fase a fase, atuando não só sobre as consequências, mas também sobre todos os parâmetros implicados.

- Alterando os hábitos alimentares, praticando uma atividade física regular e adotando a tecnologia de adelgaçamento THALGO, dirigimo-nos seguramente para o caminho de uma forma e linha perfeitas!

Para melhor avaliar as suas necessidades, a perda de peso ou o adelgaçamento de zonas específicas, comece por calcular o seu Índice de Massa Corporal, recorrendo a uma fórmula baseada no peso e na altura:

- O IMC permite determinar uma «zona de peso de referência» correspondente ao «peso saudável», sendo que o peso ideal não existe.

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso (kg)}}{\text{Altura (m)} \times \text{Altura (m)}}$$

Exemplo IMC

$$= \frac{60}{1,60 \times 1,60} = 23,4$$

IMC	Interpretação
Inferior a 19	É demasiado magra, é preciso ganhar peso!
Compreendido entre 19 e 25	Sob o ponto de vista médico está dentro do «padrão». Mas isso não a impede de querer perder alguns quilos...
Compreendido entre 25 e 30	Tem excesso de peso: não é motivo para pânico, mas seria preferível perder alguns quilos.
Compreendido entre 30 e 35	Os indicadores de obesidade estão acesos. Não hesite mais, precisa de perder peso. A sua saúde está em perigo, deve consultar um profissional de saúde.
Compreendido entre 35 e 40	Sofre de obesidade grave e, dos 40 em diante, estamos já a falar de obesidade mórbida (riscos graves). Impõe-se um acompanhamento médico rigoroso.

Mas, atenção! Não se esqueça que o músculo pesa mais do que a gordura. Consequentemente, o seu IMC pode ser superior a 25, sem que isso signifique que tenha excesso de peso: tenha em conta a distribuição da sua massa gorda e massa magra.

PREPARAÇÃO DO ORGANISMO

ANTES DE INICIAR UM PROGRAMA DE EMAGRECIMENTO...

é indispensável preparar o organismo, nomeadamente os órgãos de eliminação (vesícula biliar, fígado, rins, intestinos, pele), saturados de detritos e toxinas que podem bloquear os processos de emagrecimento.

O seu parceiro THALGO:

OCÉA DRAINE Détoxifiant ajuda-a a preparar o seu organismo para emagrecer, graças aos extratos de funcho e alcachofra que favorecem a eliminação de toxinas pelo organismo, ajudando na drenagem e eliminação das mesmas.

O aporte suplementar da alga castanha Fucus, concentrada em fibras naturais, ajuda a promover a perda de peso.

Para otimizar os resultados, não se esqueça de beber bastante água (pelo menos 1,5 L por dia) durante todo o dia.

Qual é a frequência certa para esta purificação sazonal?

Pelo menos uma vez por ano. Na primavera, ou em cada mudança de estação, durante 10 ou 20 dias.

No dia-a-dia



LES INFUS'OCÉANES
BIO
INFUSÕES BIO
DRAINAGE - Sabor a cassis

Em Instituto

Envolvimento em algas micro-fragmentadas

Envolvimento de «talassoterapia» por excelência, este creme de algas 100% puro e natural foi patentado pela sua eficácia. É especialmente rico na alga castanha Fucus, reconhecida pelas suas propriedades purificantes.



Como programa

OCÉA DRAINE
Détoxifiant
Suplemento alimentar



OBJETIVO DE PERDA DE PESO

QUILOS A MAIS: AO ATAQUE!

Mal o seu organismo esteja limpo e purificado, deve iniciar o seu programa de emagrecimento.

FASE 1 ■ Antes de mais, respeite algumas regras de higiene de vida.

Adote uma **alimentação variada e equilibrada**, respeitando as proporções diárias seguintes: 5 porções de frutas e legumes, 3 porções de laticínios, 1 a 2 porções de carne/peixe/ovo por dia e 1 porção de cereais/féculas a cada refeição, limitando o consumo de matérias gordas, açúcar e sal*.

Beba água suficiente para favorecer a eliminação: pelo menos 1,5 L por dia! **Mexa-se mais!** A prática de uma atividade física regular é necessária para favorecer a eliminação das gorduras! Faça o equivalente a meia hora de marcha rápida por dia*.

FASE 2 ■ Escolha o suplemento alimentar adaptado às suas necessidades:

SLIM LC Perte de Poids é um verdadeiro aliado que a acompanha no seu processo de emagrecimento, atuando em todas as frentes:

- o extrato da alga castanha *Ascophyllum nodosum* permite limitar o armazenamento, nos adipócitos, de uma parte das gorduras fornecidas pela alimentação, facilitando, por conseguinte, a perda ponderal, como complemento de medidas dietéticas;
- o extrato de chá verde estimula a degradação das gorduras armazenadas nos adipócitos, o que ajuda no adelgaçamento da silhueta.

Para as mais apressadas: SLIM 7 Boisson Minceur, com sabor a frutos vermelhos, alia plantas e algas ativas para um programa expresso de 7 dias. Para emagrecer com prazer.

* Segundo as recomendações do Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável.

No dia-a-dia



LES INFUS'OCÉANES
BIO

INFUSÕES BIO
MINCEUR - Sabor a Frutos Exóticos

Em Instituto

IPULSE 5.1 é o aliado de alto desempenho do seu programa de «ajuda à perda de peso» no instituto. Graças à sua tecnologia patentada atua em todos os parâmetros, favorecendo a re-harmonização da silhueta: drena as toxinas, estimula a eliminação de gorduras e queima as gorduras armazenadas, firmando e remodelando a silhueta.

Como programa



SLIM 7

Boisson Minceur
Suplemento alimentar
Programa Expresso 7 dias

SLIM LC

Perte de poids
Suplemento alimentar

TRUQUES e DICAS

COMBATER A ROTINA ALIMENTAR

Use e abuse das ervas aromáticas, estas evitam que consuma demasiada gordura e sal!
Temperre as suas verduras com um vinagrete leve: requeijão 0%, sumo de limão, mostarda à antiga, cebolinho e pimenta.

EXCESSOS ALIMENTARES

E SE TIVER UMA RECAÍDA...

Está em plena dieta, mas não conseguiu resistir a este delicioso quadrado de chocolate? O seu próximo fim-de-semana vai ser de festa e excesso culinário: tem medo de engordar? Adote o reflexo certo!

SLIM CONTROL^{ADE},

suplemento alimentar, com o seu formato de bolso prático e discreto ajuda-a a gerir estes «desvios» e a manter o seu objetivo de emagrecimento, graças aos seus ativos:

- o figo da Índia absorve as gorduras e os açúcares alimentares, eliminando os mesmos para que não sejam assimilados, nem armazenados pelo organismo;
- a Arthrospira ajuda a limitar naturalmente a assimilação dos açúcares complexos e, por conseguinte, o aporte calórico diário.

+ A vantagem para a saúde: um aporte em vitaminas essenciais lipossolúveis A, D e E para compensar a porção absorvida pelas fibras do figo da Índia e, por conseguinte, não assimilada pelo organismo.

Stress e excesso...

Perante o stress e o estado de humor, inúmeras pessoas refugiam-se nos excessos alimentares, sendo vítimas de acessos de fome súbitos. Por conseguinte, controlar o aporte calórico e limitar as gorduras absorvidas não são as únicas prioridades: o stress deve ser também controlado.

Com sabores deliciosos, Les Infus'Océanes Bio Sérénité aliam a tília à laranja, com propriedades calmantes e relaxantes.

No dia-a-dia



LES INFUS'OCÉANES BIO

INFUSÕES BIO

SÉRÉNITÉ - Sabor a Mel & Flor-de-laranja



LES INFUS'OCÉANES BIO

INUFUSÕES BIO

MINCEUR - Sabor a Frutos Exóticos



Em caso de excesso

SLIM CONTROL^{ADE}
Reflexo Emagrecimento
Suplemento alimentar



TRUQUES e DICAS

NO RESTAURANTE...

Não conseguiu recusar o convite? Privilegie os peixes e carnes brancas sem molho e peça legumes verdes em substituição das batatas fritas.

CELULITE

DESEJA REDESCOBRIR UMA PELE PERFEITAMENTE LISA?

Acabe com as bolsas de gordura!

Não desespere, você não está sozinha! Tal como você, cerca de 90% das mulheres preocupam-se com a celulite...

Tudo começa por um desequilíbrio que leva o organismo a queimar menos gordura do que armazena. Assim, as células adiposas aumentam de volume, comprimindo os vasos sanguíneos e linfáticos.

Resultado:

a água e as toxinas acumulam-se e, por fim, os tecidos conjuntivos endurecem, deixando a pele com um aspeto «acolchoado», mais vulgarmente designada como «pele casca de laranja».

O seu aliado contra a pele «casca de laranja»:

COACH Anti-Capitons, suplemento alimentar, contém um concentrado patentado de melão clinicamente testado na redução da celulite, bem como extratos da alga *Ascophyllum* e de chá verde que queimam gorduras e um extrato de engaço de uva que contribui para a drenagem dos tecidos.

- + **A vantagem para a saúde:** um aporte em micronutrientes específicos - zinco e vitamina A - com ação reconhecida sobre a pele.



No dia-a-dia

SOIN HAUTE CORRECTION - Gel para o Corpo

- **Celulite Instalada - Oxigena - Anti Celulítico - Adelgaça**

Este cuidado corrige essencialmente a alteração estrutural da celulite instalada. A tecnologia Oxy Active com ação oxigenante e o Liposlim, um polissacárido biotecnológico, asseguram a função anti celulítica e adelgaçante.

CRÈME CORRECTION INTENSE - Creme para o Corpo

- **Celulite Compacta - Oxigena - Desestrutura - Alisa**

Este creme corrige essencialmente com a tecnologia Oxy Active, saturada de oxigénio encapsulado e rica em Sândalo, tem ação anti celulítica, refirma a pele e torna-a visivelmente mais lisa.

Em Instituto

O **Soin Sculpteur Haute Précision** irá eliminar a pele "casca de laranja"! Tudo começa por um diagnóstico estético para avaliar o grau da sua celulite. Segue-se um Envolvimento corporal em Oxigénio Ativo, seguido da Massagem Perfect Sculpt, com uma eficácia sinérgica no combate à pele "casca de laranja" e à flacidez.

Como programa

COACH
Anti-Capitons
Suplemento alimentar



CIRCULAÇÃO

PERDA DE LEVEZA, INCHAÇOS INESTÉTICOS E PERDA DE CONFORTO AO NÍVEL DAS PERNAS?

Sente-se pesada e inchada? Não procure mais, o seu organismo faz retenção de água: armazena mais água do que a que elimina, acumulando detritos e toxinas e levando ao aparecimento de edemas, muitas vezes dolorosos e localizados com frequência ao nível das pernas.

Esta perda de conforto e leveza é muitas vezes a consequência de um excesso de água associado a uma má regulação da circulação.

O seu aliado para umas pernas leves:

COACH Jambes Légères, suplemento alimentar, possui um concentrado de gilbarbeira que ajuda a reduzir as sensações de inchaço e um extrato purificado de grainhas de uva, reconhecido por ajudar na manutenção do bom funcionamento dos vasos sanguíneos.

+ vantagem para a saúde: um aporte em micronutrientes específicos para ajudar na manutenção de um equilíbrio antioxidante e mineral ótimos.

- As vitaminas B₂ e C para ajudar a proteger as células contra o stress oxidativo,
- O magnésio marinho, para ajudar na manutenção de uma função muscular normal.

No dia-a-dia



GEL JAMBES LÉGÈRES - Gel para as Pernas Suaviza - Refresca

Atenua as sensações de desconforto e tonifica, de forma duradoura, a pele das pernas.

SPRAY FRIGIMINCE - Corpo Tonifica - Suaviza - Refresca

Com uma utilização prática, o seu efeito «cubo de gelo» suaviza e refresca de imediato a pele das pernas.



LES INFUS'OCÉANES BIO

INFUSÕES BIO

JAMBES LÉGÈRES - Sabor a Frutos Vermelhos

Em Instituto Ritual FRIGITHALGO

É ritual perfeito para antes ou depois do verão, quando as suas pernas necessitam de um alívio urgente. O seu efeito criogénico e refrescante é adequado para o cuidados das pernas.

Como programa

COACH
Jambes Légères
Suplemento alimentar



FLATULÊNCIA

SENSAÇÕES DE FLATULÊNCIA E CINTO DEMASIADO APERTADO NO FIM DA REFEIÇÃO?

Tem dificuldades em digerir e está muitas vezes sujeita à flatulência...

Não é fácil falar destas problemáticas, mas quem é que nunca sentiu o ventre inchado após a refeição?

Provocados pelo stress, a alimentação ou ainda a mastigação, estes incómodos gástricos ou intestinais devem-se a uma acumulação de gás que é possível diminuir, eliminando certos alimentos, comendo calmamente e rodeando-se de alguns aliados...

SLIM BIOTIC Confort Digestif, suplemento alimentar, associa 2 matrizes de probióticos a prebióticos provenientes da chicória que favorecem a digestão.

No dia-a-dia



SCULPTEUR VENTRE ET TAILLE - Emulsão Corpo Refina - Redesenha a silhueta

Este cuidado refina e redesenha a silhueta. A tecnologia Sculpt Active, suplementada pelo extrato de Gengibre, reduz significativamente o volume da zona abdominal (perda de centímetros observada até -4cm ao nível do ventre), evitando a recidiva, para um perímetro de cintura firme e modelado.



LES INFUS'OCÉANES BIO

INFUSÕES BIO

DIGESTION - Sabor a menta & alcaçúz

Em Instituto

O Ritual com Lamas do Mar Morto rico em minerais e óleos essenciais.



Como programa

SLIM BIOTIC Confort Digestif
Suplemento alimentar



TRUQUES e DICAS

Limite as féculas, verduras e bebidas gaseificadas. Evite mascar pastilha elástica, pois favorece o excesso de ar no sistema digestivo.

EMAGRECIMENTO APÓS OS 45 ANOS

GORDURA ABDOMINAL APÓS OS 45 ANOS

Estar em forma em qualquer idade... Ainda que inevitavelmente a massa gorda do nosso organismo duplique entre os 20 e os 60 anos, a distribuição de gorduras altera-se com o aproximar da menopausa, bem como a silhueta.

A cintura alarga e as gorduras instalam-se de forma mais localizada, sobretudo ao nível do ventre.

Os músculos também diminuem. Menos músculo representa menos gasto energético em repouso e, por conseguinte, menos calorias queimadas.

Consequência: se não alterar nada na sua alimentação, engordamos inevitavelmente.

MÉNOSVELT, suplemento alimentar, uma fórmula exclusiva especificamente destinada a mulheres maduras associa:

- um extrato da alga *Undaria pinnatifida* que auxilia no metabolismo das gorduras abdominais, para ajudar a recuperar um ventre liso e ancas esbeltas,
- um complexo anti-água de 2 plantas reconhecidas por facilitar a eliminação da água em excesso.

Com **MÉNOSVELT**, diga NÃO à gordura abdominal após os 45 anos!

No dia-a-dia



LES INFUS'OCÉANES
BIO
INFUSÕES BIO
DRAINAGE - Sabor a groselha

Em Instituto

O **Soin Sculpteur Haute Précision** cuida das zonas com «gorduras», sobretudo as do ventre. O **Envolvimento com Oxigénio Ativo** e a **Massagem Perfect Sculpt** são adequados para o cuidado das gorduras localizadas.

Como programa 45+



MÉNOSVELT

Silhueta após os 45 anos
Suplemento alimentar

TRUQUES e DICAS

Mantenha-se ativa!

Praticar uma atividade desportiva regular tem efeitos benéficos na sua silhueta e no seu moral! Beba bastante água para favorecer a eliminação.



EMAGRECIMENTO

THALGO
LA SANTE MARINE

THALGO PORTUGAL

Rotunda Nuno Rodrigues dos Santos - 1B - 6ºA/B
2685 - 223 Portela Lrs
Telefone: + 351 21 9457530 (Lisboa)
Av. da Boavista 117 - 3º Sala 11 - 4050 - 115 Porto
Telefone: + 351 219 457 530
www.thalgonutrition.com
www.facebook.com/ThalgoCosmetic

LT 1331
Photos : J. MENU