

NÚMERO 288  
MENSAL  
NOVEMBRO 2018

# Saúde



## E BEM-ESTAR

### OSTEOPOROSE

Proteja os seus ossos

### NUTRIÇÃO

O que são, afinal, superalimentos?

### FITNESS

Pilates para atletas de alta competição

### DEPRESSÃO DO IDOSO

É preciso detetar a tempo

# DORES DE COSTAS

SABIA QUE É A DOENÇA Nº 1 EM PORTUGAL?

- O que provoca as dores
- Como PREVENIR e como TRATAR
- CIRURGIA é a solução?

E AINDA: ARTICULAÇÕES COMO NOVAS



## Respire... sem falta de ar!

A população de alérgicos tem vindo a aumentar progressivamente, sobretudo nos países industrializados. O se o outono traz novos alérgenos para um desfile de espirros e, por vezes, dificuldade respiratória, um purificador de ar Airfree pode fazer a diferença no bem-estar e qualidade de vida do alérgico. Com tecnologia única patenteada, estes equipamentos promovem a limpeza do ar nos ambientes internos, de habitação ou local de trabalho. Ao esterilizar o ar a altas temperaturas no interior dos aparelhos (sem aquecer o seu exterior ou o espaço onde está), eliminam até 99,99% dos microrganismos e alérgenos do ar, fungos, bactérias e vírus.



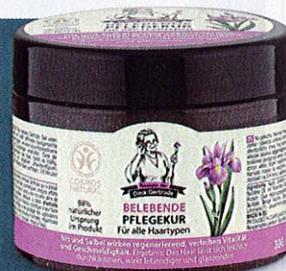
## YES!DIET



Consciente da realidade preocupante da obesidade no panorama nacional, a Well's acaba de lançar a YES!diet, uma dieta que envolve três fases distintas e uma gama alargada de produtos, entre os quais frescos, que garante a perda de 6kg num mês. Desenhada pelo nutricionista doutorado e professor universitário Dr. Pedro Carvalho, o plano inclui o acompanhamento personalizado por nutricionistas, uma app inovadora que permite a articulação entre nutricionista e cliente e ainda oferta da primeira consulta de nutrição.

## Máscaras capilares Oma Gertrude

Para nutrir em profundidade os seus cabelos, estejam eles mais ou menos danificados, a Oma Gertrude sugere duas máscaras capilares distintas, à base de plantas e ervas naturais, ideais para revitalizar e hidratar as fibras capilares desde a raiz até às pontas, aumentando a sua elasticidade e resistência, ao mesmo tempo que reduzem a queda capilar e devolvem aos cabelos a sua beleza e brilho naturais!



## Tem a certeza que apanha sol suficiente?



A pele é capaz de produzir a vitamina D como resposta a uma exposição adequada à luz solar. Contudo, no inverno passamos menos tempo expostos ao sol. BioActive Vitamina D contém vitamina D3 dissolvida em azeite, contribuindo para o funcionamento normal do sistema imunitário, para a absorção normal de cálcio e fósforo e para a manutenção de dentes e ossos normais. Informe-se com o seu farmacêutico.

Mais informações: [www.bioactivo.pt](http://www.bioactivo.pt)

## Urban Nature: snacks acessíveis



A marca Urban Nature chegou para dar aos portugueses uma pausa saudável e repleta de saúde. Para isso, criaram snacks acessíveis, com ingredientes simples e naturais, que prometem descomplicar a vida citadina. Enquanto marca 100% nacional, prometem trazer sabores reais e alegria a cada trinca.



## Bem-estar com algas e plantas

Fruto da aliança inédita entre riquezas nutricionais de algas e as virtudes de plantas tradicionais, as Infus'Océanes da Thalgo proporcionam um prazer intenso entregue por sabores ricos e requintados. São infusões 100% autênticas e naturais, com certificado orgânico de produção biológica, assegurando o respeito pelos equilíbrios naturais e o ambiente, a não utilização de fertilizantes químicos, pesticidas, OGM, corantes e sabores artificiais.