

NÚMERO 312  
MENSAL  
JANEIRO 2021

# Saúde



**E BEM-ESTAR**

## AVC

É PREVENÍVEL  
E TRATÁVEL

# INTESTINO O SEGUNDO CÉREBRO

- DESCUBRA O PORQUÊ DESTA ESTRANHA RELAÇÃO
- ALIMENTOS QUE PRESERVAM A SAÚDE INTESTINAL

MULHER  
MITOS DA PÍLULA  
CONTRACETIVA

ABORDE O  
NOVO ANO  
COM UMA  
ATITUDE  
POSITIVA

**MASKNE**  
SAIBA O QUE É  
E COMO EVITAR

2,80€



PREÇO CONTINENTE



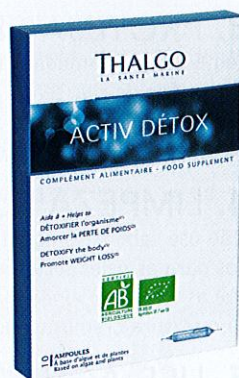
## Crie pratos de assinatura com Terra Nostra

Seja para confeccionar uma refeição requintada, ou para preparar as suas refeições práticas do dia a dia, o Queijo Ralado Terra Nostra é o seu melhor aliado para enriquecer o seu prato e conferir-lhe um sabor único, natural dos Açores! Seja uma quiche, uma pizza, uma omelete, legumes salteados, pratos no forno ou gratinados... as opções não têm fim! Rico em cálcio e proteína, isento de glúten e naturalmente apto para intolerantes à lactose.



## Se gosta de manteiga, vai adorar Flora Plant

A adoção de dietas que apostam em mais produtos de origem vegetal e diminuem o consumo de produtos de origem animal é cada vez mais uma tendência na sociedade. A pensar nestes consumidores, a Upfield apresenta Flora Plant, a nova marca que acaba de chegar a Portugal para revolucionar as refeições de todos os que têm uma alimentação à base de plantas e daqueles que procuram incorporar mais ingredientes de origem vegetal na sua dieta e estilo de vida. Produzido através de uma mistura de óleos de palma, girassol e canola de origens sustentáveis, Flora Plant tem uma textura rica e cremosa e um sabor que se assemelha ao da manteiga.

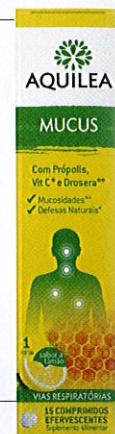


## Purifique o organismo com Activ Détox

Activ Détox é o suplemento alimentar da Thalgo, indicado para iniciar qualquer programa de emagrecimento. Os seus princípios ativos, de origem 100% natural, ajudam a purificar o organismo e a iniciar a perda de peso. Activ Détox é composto por extratos de funcho e alcaçofra biológicos, que favorecem a drenagem de líquidos; e alga castanha Fucus vesiculosus, que ajuda no equilíbrio do peso corporal.

## Para o bem-estar das vias respiratórias

Aquilea Mucus é um suplemento alimentar indicado para quem quer ver livre do muco e das secreções nas vias respiratórias que, muitas vezes, resultam numa tosse cansativa. Com extratos naturais, que não só ajudam a controlar as secreções nas vias respiratórias, como contribuem para manter as mesmas desimpedidas, Aquilea Mucus contém ainda vitamina C, para o reforço do sistema imunitário, e Propólis, usado tradicionalmente em problemas respiratórios.



## Regule a flora intestinal e alcance o bem-estar

A Boiron, especialista no fabrico e comercialização de medicamentos homeopáticos, acaba de lançar uma nova gama composta por dois suplementos alimentares, adaptados a adultos e crianças, que oferecem benefícios significativos para o bem-estar intestinal e imunitário: Osmobiotic Flora Adulto e Osmobiotic Flora Criança. O primeiro está indicado para obstipação e sintomas associados, como inchaço intestinal, dor abdominal, promovendo o re-equilíbrio da microbiota intestinal, regulação



do trânsito intestinal, da imunidade e a melhoria do bem-estar gastrointestinal. Osmobiotic Flora Criança está indicado para crianças como regulador da flora intestinal, do sistema imunitário e apresenta ainda ação sobre algumas estirpes de bactérias patogénicas de E. coli.

## Entre em 2021 com um novo olhar

Popularizado por Tyra Banks em 2009, o neologismo "smize" (smile with your eyes) nunca foi tão importante. No atual contexto de pandemia, em que as máscaras de proteção se tornaram indispensáveis, é no olhar que reside toda a informação expressiva do rosto, no contacto interpessoal. Atenta à necessidade crescente de um maior cuidado, associada a este novo foco na zona do olhar, Neovadiol Rose Platinum Olhos é o mais recente lançamento da Vichy para a pele madura, que assegura uma tez ainda mais bonita, jovem e luminosa no contorno ocular.

