



Bioforma[®]

#4 revistaBioforma

7 HÁBITOS A TER EM VISTA

para cuidar da saúde dos seus olhos.

ENVELHECER NATURALMENTE

Dicas naturais para um envelhecimento gracioso.

ENERGIA LOGO PELA MANHÃ

Sugestões para que a primeira refeição da manhã lhe dê todos os nutrientes necessários para um dia em forma.

PERIGOS INVISÍVEIS

Porque às vezes o perigo está à espreita nos locais mais impensáveis.

RECEITAS BIOFORMA

Receitas fáceis, práticas e saudáveis para o seu dia a dia.



SOS[!]

Imunidade

PROTEGER, PREVENIR E REFORÇAR SÃO AS PALAVRAS DE ORDEM DA ATUALIDADE. A IMPORTÂNCIA DE UM SISTEMA IMUNITÁRIO FORTALECIDO.



**MARCO
GIL CABRAL**

Dicas de exercícios a fazer para manter-se em forma sem sair do conforto da sua casa.



a sua loja da saúde



A PENSAR EM SI NATURALMENTE, DISPOMOS DE:



SUPLEMENTOS ALIMENTARES



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



PRODUTOS BIOLÓGICOS



RESTAURANTE VEGETARIANO



COSMÉTICA NATURAL



PEQUENOS-ALMOÇOS E LANCHES



ACONSELHAMENTO NUTRICIONAL



TAKE-AWAY E GRAB & GO



**Cada vez mais perto de si...
Visite-nos em:**

- Av. Aquilino Ribeiro, Galeria Comercial Estação do Oriente, Loja F2 - Lisboa
- Madeira Shopping, Loja 44, Funchal - Ilha da Madeira
- Fórum Madeira, Loja 007, Funchal - Ilha da Madeira
- Rua da Queimada de Cima, Nº31, Funchal - Ilha da Madeira
- Rua Ivens Nº4 A, Funchal - Ilha da Madeira
- Avenida das Madalenas, Nº118, Funchal - Ilha da Madeira
- Rua João José Moura Caldeira de Freitas, Nº18, Ajuda - Ilha da Madeira
- C. Comercial Caniço Shopping, Loja 20, Caniço - Ilha da Madeira
- Rua General António Teixeira de Aguiar, Nº85, Machico - Ilha da Madeira
- Rua do Visconde, Nº 81, Ribeira Brava - Ilha da Madeira
- Rua Doutor José Diamantino Lima, Nº1 - Ilha de Porto Santo
- C. Comercial Parque Atlântico, Loja 39, Piso 0, Ilha de Ponta Delgada - Açores
- Rua do Castilho, Nº38, Ilha de Ponta Delgada - Açores

FAÇA O SEU
CARTÃO BIOFORMA E
BENEFICIE DE DESCONTOS E
EXCEPCIONAIS EM CARTÃO
EM QUASE TODOS
OS PRODUTOS.



WWW.BIOFORMA.PT

02 Em destaque



03 O polígrafo na Nutrição



04 Energia logo pela manhã

08 Aqui o trânsito não pára



10 7 hábitos a ter em vista

12 Perigos invisíveis



14 SOS Imunidade



17 Suplemento Receitas saudáveis

29 Passatempo



30 Envelhecer naturalmente



34 Alergias e intolerâncias alimentares

36 Plano de treino Wake Up & Connect com **Marco Gil Cabral** Club manager do Monumental Fitness Club

38 Pela saúde dos seus ossos



40 A Arte de germinar

43 % Cupões Bioforma



Agora, a sua BIOFORMA à distância de um clique!

Adquira de forma confortável e segura todos os seus produtos preferidos da Bioforma, a sua loja da saúde, e nós levaremos até si, cumprindo todas as normas e regras de higiene e segurança. Desde suplementos e cosméticos naturais, alimentação biológica e convencional, desporto e produtos de saúde e bem-estar, tudo à distância de um simples clique!

Encomende já através da nossa loja online, em **www.bioforma.pt** ou pelo **Whatsapp**, através do **932 039 966**.

Entregamos em todo o território nacional e nas ilhas (Madeira e Açores). Saiba mais em www.bioforma.pt

Do que espera?

Visite a nossa loja online e cuide de si, naturalmente!



● Sabia que...

...os estímulos visuais, nomeadamente a exposição à luz artificial da televisão, tablets e telemóveis, pode contribuir para uma redução dos níveis de melatonina no organismo e levar, consequentemente, a noites mal dormidas?



Melatonina

A melatonina é uma hormona naturalmente produzida pelo nosso organismo, ao nível da glândula pineal. Começa a ser produzida quando o dia começa a escurecer e atinge o seu pico já durante o sono. A exposição excessiva à luz faz com que haja uma diminuição natural na sua produção que poderá resultar numa maior dificuldade em adormecer e numa menor qualidade de sono.

A toma de um suplemento contendo 1mg de melatonina, ao deitar, pode contribuir para reduzir o tempo necessário para adormecer.



MELATONINA NIGHT 40 comprimidos
com Melatonina, L-Triptofano,
Magnésio e Vitamina B6



**OMEGAWAY®
MAGNÉSIO
30 cápsulas**
Marca: Omegaway

Magnésio

O magnésio é um mineral essencial ao bom funcionamento do nosso organismo. Além de contribuir para o normal funcionamento do sistema nervoso e do sistema muscular, também contribui para a redução do cansaço e da fadiga e para a manutenção de ossos e dentes normais.

Por não ser produzido pelo nosso organismo tem que ser obtido através da ingestão de alimentos como nozes, amêndoas, cereais integrais, vegetais folhosos verdes, espinafres, fruta e legumes. O aumento crescente do consumo de alimentos processados, no mundo ocidental, tem conduzido a uma redução da ingestão dietética deste mineral e consequentemente a uma maior necessidade do recurso à suplementação.

● Dica

Na hora de lavar as mãos, opte pela utilização de sabonetes com alguma ação protetora.



**SABONETE DEPURSKIN®
140 g**
com Óleo de Baga de
Loureiro, Tea Tree e Mel

● Quinoa



QUINOA BIOLÓGICA
Marca: Bioforma
Certiplanet PT-BIO-04

A Quinoa é um dos alimentos mais saudáveis e nutritivos do momento. Este cereal milenar, sagrado para os Incas, é isento de glúten e uma fonte natural de hidratos de carbono, proteínas, aminoácidos essenciais, fibra, minerais e antioxidantes.

Cozinha-se da mesma forma que o arroz, e é uma alternativa nutricionalmente mais rica.

Geleia Real

A geleia real é uma substância complexa, composta por uma combinação única de proteínas, açúcares, lípidos, aminoácidos, vitaminas e minerais, que serve de alimento à abelha rainha durante toda a sua vida.



IMUNOFORM® FORTE 20 ampolas
com Cogumelo shitake, **Geleia real**,
Vitaminas B9, B12, C, Colina, Zinco e Selênio

O POLÍGRAFO NA NUTRIÇÃO

REDUZIR A INGESTÃO DE HIDRATOS DE CARBONO AJUDA A PERDER PESO?



MITO

Os hidratos de carbono não são todos iguais e o segredo está na escolha. Opte pelos mais complexos (cereais integrais e derivados, vegetais e leguminosas) e evite os mais simples! Além de terem um menor índice glicêmico e serem mais ricos do ponto de vista nutricional, os hidratos de carbono complexos, são uma fonte de energia mais duradoura e até têm a capacidade de conferir saciedade.

CONSUMIR ALIMENTOS RICOS EM FIBRA AJUDA A EMAGRECER?



VERDADE

Alguns estudos sugerem que o consumo de alimentos ricos em fibras, solúveis e insolúveis, pode contribuir para um aumento da saciedade e, conseqüentemente, para uma diminuição do apetite e redução no consumo calórico.

As fibras também parecem contribuir para o normal funcionamento intestinal.

COMER ANTES DE IR DORMIR ENGORDA?



MITO

O aumento de peso não está diretamente relacionado com a hora da refeição, mas sim com a quantidade de calorias ingeridas durante o dia e o gasto, ou não, das mesmas.

O jejum prolongado, que normalmente acontece durante a noite, desacelera o metabolismo, dificultando a perda de peso. Por isso, se é daqueles que gosta de “petiscar” antes de ir para a cama, opte pela ingestão de alimentos mais leves e pouco calóricos.



Autora: Dr^a Beatriz Rodrigues
Nutricionista



Autora: Dr^a Cristina Usnik
Diretora técnica Bioforma

ENERGIA LOGO PELA MANHÃ

As manhãs nem sempre são fáceis de enfrentar. O jejum noturno faz com que, logo pela manhã, as nossas necessidades energéticas estejam aumentadas e por isso, há que fazer do nosso pequeno-almoço uma fonte de boa energia e entusiasmo.

Quer uma ajuda? Ora veja lá:



01



02



HIDRATOS DE CARBONO

Numa refeição nutricionalmente equilibrada nunca devem faltar hidratos de carbono, proteínas, gorduras (lípidos) e fibras.

Os Hidratos de Carbono, são muitas vezes vistos como o “inimigo público número 1” de quem está a fazer dieta, contudo, são essenciais ao bom funcionamento do nosso organismo dado que são a nossa principal fonte energética.

São classificados em dois grandes grupos (simples e complexos) e o segredo está na escolha. Quer uma dica? Na hora de optar pela sua ingestão, prefira os mais complexos.

PORQUÊ

Os hidratos de carbono simples proporcionam um aporte energético momentâneo que rapidamente se esgota, ao passo que, os hidratos de carbono complexos garantem uma libertação de açúcar no sangue mais faseada, assegurando um fornecimento energético mais duradouro e constante.

A AVEIA É UMA ÓTIMA FONTE DE ENERGIA!

O seu teor em hidratos de carbono complexos, de baixo índice glicémico, permite um fluxo constante de energia através da manutenção dos níveis de açúcar no sangue. Além do mais, é uma ótima fonte natural de fibras, proteínas e vitaminas do complexo B que podem contribuir para o normal metabolismo produtor de energia e para a redução do cansaço e da fadiga.



10 min.



1 dose

PAPAS DE AVEIA E CACAU COM MANTEIGA DE AMENDOIM E TÂMARAS

- 3 colheres de sopa de **flocos de aveia**
- 100 ml bebida vegetal
- 1 colher de sopa de **cacau em pó**
- 1 colher de sopa de **manteiga de amendoim**
- **Tâmaras** q.b

PREPARAÇÃO:

- 1 Deite as três colheres de flocos de aveia, os 100 ml de bebida vegetal e o cacau num tacho.
- 2 Coloque o tacho ao lume e mexa bem até ganhar a consistência desejada. No entanto, se preferir as papas de aveia mais líquidas, pode adicionar maior quantidade de líquido.
- 3 Adicione a manteiga de amendoim e as tâmaras para acompanhar as papas de aveia.



03



5 min.



1 dose

BATIDO DE PROTEÍNA DE ERVILHA

- 150 ml de bebida de avelã ou outra da sua preferência
- 1 unidade média de banana
- 1 colher sopa de **proteína de ervilha**
- 1 colher sopa de farelo de aveia

PREPARAÇÃO:

- 1 Misture tudo no liquidificador e tome de imediato.

PROTEÍNA

As proteínas não podem faltar numa refeição equilibrada e, o pequeno-almoço não é exceção! A ingestão de quantidades adequadas de proteína está associada a uma boa saúde óssea e à manutenção e crescimento da massa muscular.

Longe vai o tempo em que associávamos a ingestão de proteínas ao consumo quase exclusivo de carne e de peixe. O Millet, a Quinoa, a Aveia, a Proteína de Arroz e a Proteína de Ervilha são apenas algumas das fontes proteicas vegetais facilmente utilizáveis ao pequeno-almoço.

GORDURAS

Muitas vezes vistas como nutrientes a evitar, as gorduras são, na verdade, fundamentais ao bom funcionamento do nosso organismo. O segredo está na qualidade, por isso, na hora de escolher, opte por alternativas mais saudáveis e equilibradas.

Evite o consumo de ácidos gordos saturados e favoreça a ingestão de ácidos gordos insaturados.

Os frutos secos são boas fontes de ácidos gordos essenciais que permitem a manutenção dos níveis de energia, no entanto, tenha atenção que, por terem um elevado teor de gordura, devem ser consumidos com moderação.

SABIA QUE?

A fruta é sempre uma opção muito nutritiva e uma boa opção pela manhã por ser uma fonte de quantidades moderadas de açúcares naturais, fibra, vitaminas e minerais.



O óleo de coco é rico em triglicéridos de cadeia média que são rapidamente absorvidos e convertidos em energia.

É uma ótima opção para a primeira refeição do dia e é muito versátil em termos de utilização. Dada a sua elevada capacidade de resistência a temperaturas elevadas, pode ser utilizado como substituto das tradicionais gorduras que utilizamos para a confeção de receitas (azeite, óleo, margarina, ...). Se quiser até pode começar o seu dia, barrando um pouco de óleo de coco numa fatia de pão escuro, sendo que este último também irá fazer com que se sinta mais saciado pelo seu teor em fibra.

FIBRAS

As fibras também devem ser privilegiadas logo pela manhã dado que podem contribuir para um bom funcionamento intestinal, ajudando também a promover a sensação de saciedade e a reduzir a absorção de gordura.

ÁGUA

Por último, não se esqueça de beber água! Ela é fundamental no transporte de nutrientes e de outras substâncias presentes no nosso organismo.

ÁGUA AROMATIZADA COM LIMÃO, PEPINO E HORTELÃ

Num recipiente, coloque rodela de limão e pepino com folhas de hortelã. Mantenha-se hidratado ao longo do dia!



01 Floccos de aveia integrais Bio, 1 kg Marca: Bioforma



02 Manteiga de amêndoa Bio, 230 g Marca: Bioforma



03 Proteína de ervilha Bio, 300 g Marca: Bioforma



04 Óleo de coco Bio, 500 ml Marca: Bioforma



Autora: Drª Cristina Ushik
Diretora Técnica Bioforma

Aqui o trânsito NÃO PÁRA !

Quem nunca passou pelo stresse e desconforto de ficar preso no trânsito? Pois é, acho que ninguém! E quase tão difícil quanto encontrar alguém que nunca tenha desesperado dentro de um carro à espera que o trânsito fluísse, é encontrar alguém que nunca tenha sofrido alterações no seu trânsito intestinal. A obstipação é causa de muito desconforto, mas não se preocupe, com a nossa ajuda, o trânsito não pára!

Para que o corpo se mantenha saudável é necessário que haja uma eliminação correta dos produtos resultantes da digestão e não só.

Alterações na frequência de dejeção podem levar a um acumular de substâncias nocivas que poderão causar grandes danos ao nível do trato digestivo.

O primeiro passo para reconhecer que algo está mal é conhecermos bem o funcionamento do nosso organismo. Somos pessoas individuais e nem todos os organismos funcionam de igual forma. Isso também pode ser aplicado ao ritmo intestinal. Enquanto que para uns, o normal é evacuar diariamente, para outros, o normal é evacuar de 2 em 2 dias e em nenhum dos casos podemos dizer que há um problema.

Fatores como a idade, a falta de exercício físico, uma alimentação pobre em fibras e a gravidez são apenas alguns dos fatores que podem contribuir para que o trânsito intestinal não flua como desejado.

A obstipação é uma condição multifatorial que não escolhe género nem idade. Apesar de ser um problema comum, afeta mais idosos e mulheres e, num total de cerca de 20% de toda a população mundial.

A maioria dos casos é temporária e sem gravidade e nem sempre é fácil identificar a sua causa.

Além do desconforto causado, a obstipação conduz a uma maior retenção de gases, distensão abdominal, as fezes ficam mais duras o que pode resultar no aparecimento de hemorroidas ou até mesmo fissura anal.

O seu aparecimento pode dever-se a doenças que afetam o intestino, contudo, o risco é mais elevado quando se adota uma dieta pobre em fibra (fruta, vegetais, cereais), quando se ingerem poucos fluídos, quando se ignora ou retarda o estímulo para a defecação, em caso de gravidez ou aquando da toma de alguns tipos de medicamentos.



Dicas para um bom funcionamento intestinal

1

Aumente a ingestão de alimentos ricos em fibras (cereais, fruta e vegetais frescos)

Além de promoverem o trânsito intestinal servem de alimento às boas bactérias (Probióticos) que povoam os nossos intestinos.

2

Pratique exercício físico de forma regular

3

Beba muitos líquidos

4

Fortaleça a sua flora intestinal

Bem-estar digestivo e Intestinal



Floraform® FLAT

16 saquetas líquidas

c/ Anís, Dente-de-Leão, Hortelã, Boldo, Funcho



Floraform®

40 cápsulas

c/ MEGAFLORA 9
(9 probióticos)



SAIBA
MAIS



7 HÁBITOS A TER EM VISTA



Autora: Dr.ª Cristina Usnik
Diretora técnica Bioforma

Muitas pessoas pensam que a perda de visão é um resultado inevitável do envelhecimento, contudo, acredita-se que a adoção de bons hábitos alimentares, associada à prática de exercício físico, além de contribuir para um corpo saudável, pode ser meio caminho andado para uns olhos saudáveis.

AQUI FICAM 7 HÁBITOS A TER EM CONTA NA HORA DE CUIDAR DA SAÚDE DOS SEUS OLHOS:

1

CONSUMA ALIMENTOS RICOS EM VITAMINA A

A vitamina A contribui para a manutenção de uma visão normal e acredita-se que a sua deficiência é uma das principais causas de cegueira em todo o mundo.

Verduras verde-escuras, amarelas e alaranjadas, frutas amarelas e alaranjadas, Fígado, clara de ovo

e laticínios são algumas das fontes naturais de Vitamina A.

Cegueira noturna e secura ocular são dois sintomas normalmente relacionados a baixos níveis de Vitamina A no organismo.

A introdução de alimentos ricos em carotenoides, como a cenoura, o pimentão vermelho, a abóbora, a laranja e a papaia também pode contribuir para a manutenção de níveis adequados de Vitamina A no organismo.

Os carotenoides são precursores de Vitamina A, convertendo-se lentamente no organismo em Vitamina A.



ÓLEO DE CENOURA 60 cápsulas

Fonte natural
de Betacaroteno
& Vitamina A

Marca: Bioforma



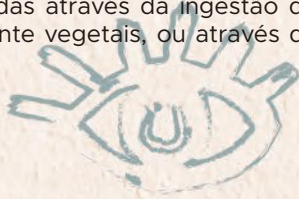
2

LUTEÍNA E ZEAXANTINA SÃO DOIS NOMES A NÃO ESQUECER!

A Luteína e a Zeaxantina são pigmentos amarelos que se localizam na região macular.

Diminuem e filtram a quantidade de luz, principalmente azul, que chega aos fotorreceptores dos olhos, têm ação antioxidante e parecem contribuir para a qualidade visual.

Não são produzidas pelo nosso organismo tendo, por isso, que ser obtidas através da ingestão de alimentos, principalmente vegetais, ou através da suplementação.



3

CONSUMA ÔMEGAS

O ácido gordo Ômega 3, DHA (ácido docosa-hexaenóico), é o maior constituinte da porção fosfolipídica das células recetoras e está presente na retina, no cérebro humano e em diversos tecidos corporais.

Vários estudos comprovam que a toma diária de 250mg de DHA por dia contribui para a manutenção de uma visão normal.

Os óleos de peixe são as principais fontes de DHA.



**VITAMAR DHA
60 cápsulas**
500 mg de DHA
por toma diária
Marca: Bioforma

4

MANTENHA-SE ATIVO/A

Já não é de agora que se fala sobre a importância do exercício físico na manutenção da nossa saúde e a saúde dos olhos não é exceção.



5

NÃO FUME



Fumar é prejudicial não só para a saúde dos seus pulmões como também para a saúde dos seus olhos. A verdade é que o cigarro parece estar associado a um aumento do risco de degeneração da mácula e cataratas.

6

NÃO SE ESQUEÇA DOS ÓCULOS DE SOL



Proteja os seus olhos e não se esqueça dos seus óculos de sol, nem mesmo nos dias mais sombrios. Certifique-se de que escolhe óculos de sol que bloqueiem 99-100% da radiação UVA e UVB.

7

DESCANSE OS OLHOS SEMPRE QUE POSSÍVEL

Vivemos numa era tecnológica e isso pode acarretar consequências para a saúde dos nossos olhos. Olhar para o ecrã do computador, da televisão ou do telemóvel pode cansar os seus olhos. Descanse os olhos, fazendo um intervalo a cada 20 minutos olhando para outra coisa a cerca de 6 metros de distância durante cerca de 20 segundos.

OMEGAWAY® VISÃO

**Complexo de Ômega 3
com 300 mg de DHA* por cápsula
+ Luteína Floraglo**

*O DHA contribui para a manutenção de uma visão normal.
O efeito benéfico é obtido com uma dose diária de 250 mg de DHA.





Perigos Invisíveis

Já parou para pensar na influência que as hormonas podem ter no seu dia a dia?

Estão muitas vezes associadas ao “mau feitio” das mulheres mas a verdade é que o bom funcionamento do organismo, de homens e mulheres, depende do bom funcionamento hormonal.

As hormonas são mensageiros químicos com um papel fundamental no controlo de inúmeras funções importantes ao crescimento, desenvolvimento e regulação do metabolismo de todos os vertebrados.

Nos últimos tempos, muito se tem falado sobre a influência dos disruptores endócrinos no comprometimento do bom funcionamento hormonal.

Mas afinal de contas, o que são disruptores endócrinos?

São nada mais, nada menos, do que substâncias endógenas ou produzidas sinteticamente que têm a capacidade de interferir negativamente no sistema endócrino, causando efeitos negativos para a saúde.

Como atuam no nosso organismo?

A verdade é que o mecanismo pelo qual estas substâncias atuam nos organismos vivos ainda não é bem conhecido contudo, fatores como dose, duração de contacto e via de exposição podem interferir na sua ação.

Estão presentes no seu dia a dia, em formas que se calhar nem imagina. Começamos a ser “bombardeados” com este tipo de substâncias quase desde o momento em que acordamos (gel de banho, desodorizante, pasta de dentes, rímel, batom,...), até ao momento em que vamos dormir (desmaquilhantes, cremes,...).

O tipo de agricultura atual, onde se privilegia o tempo de cultura e o aspeto exterior, em detrimento da riqueza nutricional, também faz com que a grande maioria dos alimentos disponíveis no mercado estejam carregados com este tipo de substâncias que acabarão por prejudicar a nossa saúde em geral contudo, esta não é a nossa única via de contaminação. A pele é também uma ótima via de penetração dos disruptores endócrinos.



Herbicidas, fungicidas, desinfetantes, inseticidas, plásticos, latas, mercúrio e chumbo são apenas alguns exemplos de disruptores endócrinos que estão presentes no nosso dia a dia mas, na verdade, a lista é muito mais extensa.

Problemas de infertilidade, aborto espontâneo, alteração na qualidade do esperma, insulinoresistência, amenorreia e disfunção tireoideia são apenas alguns exemplos de complicações que podem resultar de uma disfunção endócrina, contudo não são os únicos.

Se calhar até já lhe aconteceu a si, ou conhece alguém que, seguiu um plano de dieta para perda de peso, com todo o rigor e dedicação, complementou com exercício físico, e mesmo assim não conseguiu emagrecer. A resposta pode estar aqui! Por vezes, as células estão de tal forma “intoxicadas” com disruptores endócrinos que impedem o equilíbrio hormonal e há uma maior dificuldade em emagrecer.



Os disruptores têm uma ação obesogénica que pode contribuir para uma maior dificuldade em emagrecer.

É por isso necessário desintoxicar para conseguir emagrecer.

Não é fácil fugirmos à exposição destas substâncias uma vez que estão presentes um pouco por todo o lado contudo, a consciencialização de que podemos adotar hábitos que nos permitam minimizar o contacto do nosso corpo com estas toxinas pode contribuir para uma redução dos seus efeitos no nosso organismo.

As gerações atuais são as mais contaminadas dos últimos séculos! Muitas toxinas, com efeito cumulativo, ainda nem estão descritas na literatura científica logo, ainda nem sabemos que impacto terão na nossa saúde. Não podemos evitar todos os contactos, mas pequenas alterações quotidianas poderão resultar numa grande mudança.

Sugestões:

01 Consuma alimentos ricos em fitoquímicos que poderão ajudar a proteger o seu organismo, como por exemplo: brócolos, couves, cebola, alho, frutos vermelhos, cenoura e tomate.

02 Superalimentos como a Spirulina, a Clorela e a Curcuma também deverão ser tidos em consideração. Na hora de condimentar as suas refeições, opte por ervas aromáticas como os coentros ou os orégãos.



Clorela Biológica
em pó 125 g
Marca: Bioforma

03 Faça exercício físico, transpire! É fundamental fazer exercício físico pois algumas toxinas só são eliminadas do nosso organismo através da sudorese. Complemente com sauna e/ou banho turco.

04 Utilize os suplementos que podem ajudar a proteger o seu organismo: Vitamina C, ácido alfa lipóico, selénio, zinco, vitaminas do complexo B.



Complex B
60 cápsulas
Vitaminas do
complexo B
Marca: Bioforma

05 Utilize embalagens de vidro em vez de plástico. Se usar plástico, reutilize as embalagens e certifique-se que é um plástico livre de BPA's.

06 Substitua os produtos de limpeza por produtos naturais tais como óleos essenciais e vinagre de sidra de maçã.

07 Utilize óleo de coco como desmaquilhante de rosto e olhos, e para hidratar o corpo e o cabelo e até em substituição da pasta de dentes.



SOS IMUNIDADE



Autora: Dr^a Cristina Usnik

Os tempos mudaram e nunca fez tanto sentido falarmos em fortalecimento do sistema imunitário, como agora.

Um vírus, apenas visível microscopicamente, invadiu de tal forma as nossas vidas que, por uma questão de sobrevivência vimo-nos forçados a alterar hábitos e comportamentos, até então considerados inofensivos.

Voltamos ao tempo dos amores proibidos em que era impensável demonstrar afeto pelo próximo e regras elementares de higiene, como o lavar frequentemente as mãos, tiveram que ser relembradas.

Esta não é a vida a que estávamos habituados e há que buscar uma certa normalidade dentro de tamanha “anormalidade”. O segredo, esse, pode estar no nosso sistema imunitário. Afinal de contas, as grandes batalhas foram vencidas com um grande exército pela frente e esta é com certeza uma batalha que não queremos perder.

É importante referir que o facto de entrarmos em contacto com determinado agente patogénico (ex: vírus, bactérias, fungos,...) não significa, necessariamente, que vamos ficar doentes pois, na maior parte das vezes, o nosso sistema imunitário terá a capacidade de eliminar a infeção antes que a doença ocorra. A doença apenas ocorre quando o nível de infeção é demasiado elevado, quando a virulência do organismo invasor é grande ou quando a imunidade está comprometida.

O sistema imunitário é composto por uma rede de órgãos, células e moléculas que têm como principal função manter o equilíbrio do organismo, combatendo tudo aquilo que considerem que possa alterar essa homeostasia. No fundo, podemos compará-lo a um exército protetor, composto por duas tropas que apesar de atuarem em fases distintas, complementam-se e têm como função principal distinguir o próprio do não próprio, numa tentativa de proteger o organismo da ação nefasta de possíveis agentes patogénicos.

Numa primeira fase, avança a chamada imunidade inata, composta por barreiras físicas, químicas e biológicas, bem como por células especializadas que estão presentes em todos os indivíduos e que dão origem a uma resposta rápida independentemente de já ter tido contacto ou não com determinado agente agressor específico.

Não tem memória e por isso não consegue identificar se é a primeira ou a décima vez que estamos perante determinado agente dando, por isso mesmo, uma resposta inespecífica, que será comum a uma série de organismos.

A imunidade adquirida é o nosso exército de retaguarda, que apesar de dar uma resposta mais tardia, dá-a com maior precisão. O facto de ter memória permite-lhe reconhecer determinadas características num agente e agir de forma mais rápida e assertiva em caso de reinfeção.

Em conjunto, imunidade inata e adquirida, protegem-nos do que é estranho e possivelmente perigoso. Compete-nos, a nós, dar-lhes as ferramentas que necessitam para que se mantenham fortes e alerta e o segredo pode estar em pequenos detalhes que poderão fazer toda a diferença.



Descansar, praticar exercício físico e ter uma boa alimentação são meio caminho andado para um sistema imunitário fortalecido, mas por vezes pode haver a necessidade de recorrer à suplementação.

01 VITAMINA C

Naturalmente presente numa série de alimentos como a laranja, o limão, o morango, a toranja, o Kiwi, a papaia, os brócolos e os espinafres, a vitamina C além de contribuir para a proteção das células contra as oxidações indesejáveis, também contribui para o normal funcionamento do sistema imunitário. Contribui para a redução do cansaço e da fadiga e aumenta a absorção de ferro que, por sua vez, também contribui para o normal funcionamento do sistema imunitário.

02 VITAMINA D

Há muito que se sabe que a vitamina D está associada à manutenção de ossos normais e a níveis normais de cálcio no sangue, contudo, nos últimos tempos, muito se tem falado da sua contribuição para o normal funcionamento do sistema imunitário.

Como é que podemos obtê-la?

Além de poder recorrer à suplementação, ou ao consumo de alimentos ricos em vitamina D (peixe, leite, fígado, ovos, queijo cheddar e óleo de fígado de bacalhau), os especialistas aconselham a exposição diária à luz solar durante cerca de 10-15 minutos para que o nosso organismo a consiga produzir em quantidades adequadas.

03 ZINCO

O Zinco é um mineral muito importante para o nosso organismo. Além de contribuir para o normal funcionamento do sistema imunitário e para a proteção das células contra as oxidações indesejáveis, também contribui para a manutenção de ossos normais, para a síntese normal de proteínas e para fertilidade e reprodução normais.

Não temos a capacidade de o produzir havendo, por isso, a necessidade de obtê-lo através da suplementação ou através do consumo de alimentos que o contenham. Amêndoa, amendoim, castanha do Brasil, caju, sementes de abóbora, carne e ostras são algumas das fontes naturais deste mineral tão importante para o sistema imunitário.

04 SELÉNIO

O selénio é um micronutriente essencial encontrado em quantidades significativas numa série de tecidos envolvidos na resposta imunitária, como é o caso dos nódulos linfáticos e da medula.

Algumas células imunitárias parecem produzir espécies reativas de oxigénio como parte do mecanismo de defesa do organismo contra infeções. O selénio, ao contribuir para a proteção das células contra as oxidações indesejáveis, também está a contribuir para uma maior proteção das células imunitárias dado que estas são muito sensíveis aos danos oxidativos.



Vit C 60 cápsulas

800 mg de Vitamina C
por cápsula
Marca: Bioforma



Vit D3 60 cápsulas

3000 Ui de Vitamina D3
por cápsula
Marca: Bioforma



Zincform® 60 comprimidos mastigáveis

com Zinco, Acerola
e Rosa Mosqueta
Marca: Bioforma



Selénio 60 comprimidos

100 mcg de Selénio
por comprimido
Marca: Bioforma

IMUNOFORM®

A sua proteção natural de inverno!



IMUNOFORM® FORTE

20 ampolas

com Cogumelo Shitake,
Geleia Real, Zinco, Vitaminas B9,
B12, C, Colina e Selênio.

IMUNOFORM® VIR

60 cápsulas

com Oliveira, Equinácea,
Própolis, Vitamina C
e Zinco.

IMUNOFORM®

90 cápsulas

com Cogumelos do Sol,
Shitake, Reishi e Maitake.

IMUNOFORM® TISANA

25 saquetas

com Tomilho, Orégãos,
Equinácea e Gengibre.

A Vitamina C, o Zinco e o Selênio, contribuem para o normal funcionamento do sistema imunitário e para a proteção das células contra as oxidações indesejáveis.



Suplemento Bioforma

RECEITAS SAUDÁVEIS

para saborear em família



CLIQUE SOBRE OS
INGREDIENTES E
DESCUBRA-OS NO
NOSSO SITE

Receitas fáceis, práticas e saudáveis para que a "falta de tempo" não seja desculpa para descurar de uma alimentação mais saudável.

COMPREENDA OS NOSSOS SÍMBOLOS

Os seguintes símbolos gráficos auxiliam a melhor compreender as características das receitas.



VEGAN



SEM GLÚTEN



SEM LACTOSE



MARMITAS PARA A ESCOLA

SABOROSAS E DIVERTIDAS



7 min.



1 dose

LANCHINHO COMPLETO

Corte pedacinhos de pão em forma de estrela, barre com uma compota a gosto com baixo teor de açúcar e finalize com kiwi.

Adicione **noz**, **banana desidratada** e mini espetadinhas de uvas à marmitta.



18 min.



1 dose

REFEIÇÃO NUTRITIVA

INGREDIENTES:

- 100 g de **cuscuz**
- 250 ml de água fervida
- Ovo cozido às rodelas
- 100 g de cenoura ralada
- Ervilhas cozidas q.b.
- Milho doce cozido q.b.
- 1 tira de pimentão vermelho
- 1 colher de sopa de coentros ou salsa
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de sopa de sumo de limão
- 1 colher de café de sal

PREPARAÇÃO:

- 1 Coloque o cuscuz numa taça e cubra-o com a água fervida;
Tempere com sal e azeite, mexa e deixe repousar tapado durante cerca de 5 - 10 minutos, para duplicar o volume.
- 2 Componha a marmitta em recipiente próprio. Coloque o cuscuz e os restantes ingredientes criando uma composição apelativa e divertida para as crianças.



PRODUTOS EM DESTAQUE:

- 01 Cuscuz de trigo integral Bio | 500 g
- 02 Chips de banana Bio | 200 g



MARMITA PARA O TRABALHO

SALADA DE QUINOA COM TOFU GRELHADO

INGREDIENTES:

Salada:

- 150g de **quinoa** cozida
- 8 rabanetes
- 100g de rúcula
- 60g de **amêndoas** tostadas
- 150g de tomate cherry
- 1 cebola roxa
- Folhas de coentros q.b.

Tofu:

- 160g de tofu firme em fatias
- 1 colher de sopa de molho de soja
- 1 colher de café de **pimenta** do Reino
- 1 colher de café de pimentão doce
- Fio de Azeite para grelhar

Molho Pesto vegan:

- Folhas de manjeriço
- 1 lima
- 50ml de azeite
- 1 dente-de-Alho
- Sal q.b.
- Pimenta q.b.
- **Amêndoa sem pele** q.b.

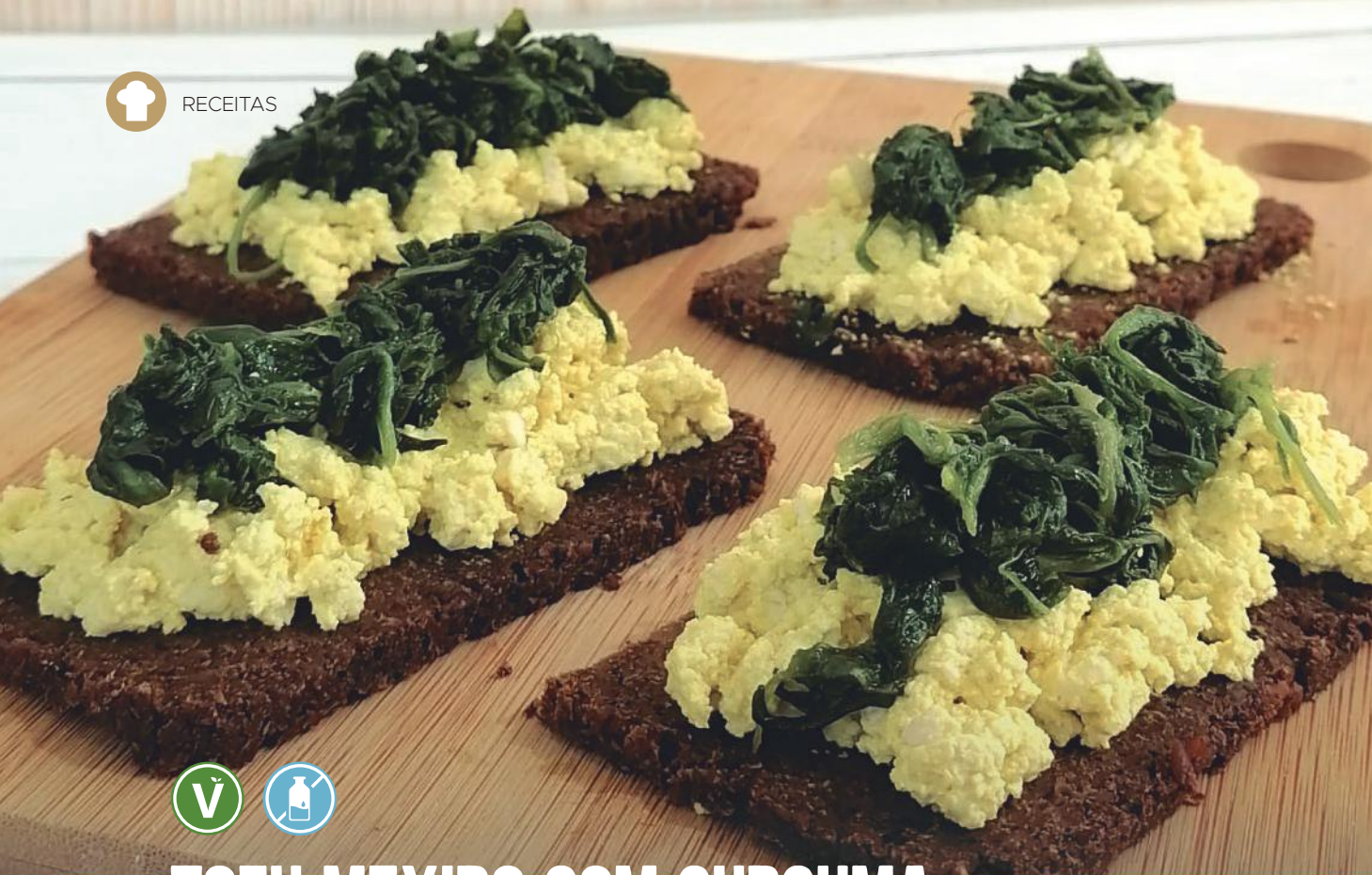
PREPARAÇÃO:

- 1 Tempere o tofu com o molho de soja, a pimenta, o pimentão-doce e uma pitada de sal. Coloque a grelhar numa frigideira com um fio de azeite, em lume médio, durante cerca de 2 minutos de cada lado. Retire e reserve.
- 2 Para o molho Pesto, triture todos os ingredientes num processador, até obter um molho verde e homogêneo. Retifique os temperos, se necessário.
- 3 Disponha todos os ingredientes no recipiente da marmita. Adicione o tofu grelhado e regue com o molho Pesto.



PRODUTOS EM DESTAQUE:

- 01 Tofu extra firme (Blue Dragon) | 349 g
- 02 Quinoa branca Bio | 500 g



TOFU MEXIDO COM CURCUMA

E ESPINAFRES SOBRE PÃO ALEMÃO

INGREDIENTES:

- 200g Tofu
- 3 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de café de **pimenta** do Reino
- 1 colher de chá de cebolinho
- 1 colher de café de **curcuma**
- 1 colher de café de **levadura de cerveja**
- 1 pitada de **cominhos**
- 1 pitada de **sal fino dos himalaia**s
- 2 colheres de sopa de bebida vegetal de amêndoa
- 4 fatias de pão alemão de centeio
- 1 punhado de espinafres
- 1 dente de alho picado

PREPARAÇÃO:

- 1** Desfaça o tofu com as mãos; Numa frigideira, coloque um fio de azeite e aqueça em lume médio; Adicione o tofu e tempere-o com sal, pimenta, cebolinho, curcuma, levedura de cerveja e cominhos. Adicione um pouco de bebida vegetal de amêndoa para dar cremosidade ao tofu e deixe cozinhar, mexendo bem com auxílio de uma espátula.
- 2** Noutra frigideira, salteie os espinafres com o alho picado e azeite.
- 3** Sirva o tofu mexido sobre fatias de pão alemão e cubra-o com os espinafres salteados.



PRODUTOS EM DESTAQUE:

- 01** Curcuma em pó Bio | 100g
- 02** Bebida de amêndoa Bio (Monsoy) | 1 Lt.



“QUEIJO” DE AMÊNDOA

COM LEVEDURA DE CERVEJA

🕒 6 h. + 45 min. 🍴 1 dose

INGREDIENTES:

- 12 chávena de **amêndoas sem pele**
- 1 e 1/2 chávenas de água filtrada
- 1/2 colher de sopa de sumo de limão
- 1 dente-de-alho picado
- 1 colher de chá de **levadura de cerveja** (opcional)
- Sal q.b.
- **Pimenta do reino** q.b.

PREPARAÇÃO:

- 1 Coloque as amêndoas de molho durante cerca de 6 horas.
Escorra e triture-as no liquidificador com metade da água da demolha, o sumo de limão e a levedura.
Tempere com sal e pimenta e reserve.
- 2 Aqueça o restante da água da demolha com o agar-agar até ferver e deixe cozinhar durante cerca de 5 minutos, mexendo bem, para ativar o agar-agar.
- 3 Adicione este preparado aos restantes ingredientes no liquidificador para incorporar.
Transfira para um recipiente com o formato desejado, forrado com película aderente e deixe arrefecer à temperatura ambiente.
Leve ao frigorífico até endurecer e desenforme.



PRODUTOS EM DESTAQUE:

- 01 Amêndoa sem pele | 300g
- 02 Levedura de cerveja em pó | 250g





CRACKERS DE SEMENTES

COM ERVAS AROMÁTICAS



1h30



25 crackers

INGREDIENTES:

- 100 g de **sementes de sésamo**
- 100 g de **sementes de abóbora**
- 100 g de **sementes de girassol**
- 100 g de **sementes de linhaça** inteiras
- 75 g de **sementes de linhaça moídas**
- 180 ml de água
- 1/4 de cebola ralada
- 2 dentes de alho ralados
- Raspa de 1/2 limão
- 3 colheres de sopa de salsa e funcho picados
- 1/2 colher de sopa de molho Tamari
- 3 colheres de sopa de azeite
- **Sal fino dos Himalaias** q.b.
- **Pimenta preta moída** q.b.



PRODUTOS EM DESTAQUE:

01

Sementes de Linho douradas Bio | 500g

02

Sementes de Girassol Bio | 200g

PREPARAÇÃO:

- 1 Numa taça grande, junte as sementes de linhaça moída e as sementes de linhaça inteiras, a água, a cebola, o alho, a raspa de limão, a salsa, o funcho e o molho Tamari; Tempere com sal e pimenta, a gosto, incorpore bem e deixe repousar 30-60 minutos (para espessar); Depois de deixar a massa repousar, acrescente as restantes sementes e o azeite. Envolva até obter uma massa compacta. (Se achar necessário, pode acrescentar mais um pouco de água); Retifique os temperos
- 2 Assente a massa por cima de uma folha de papel vegetal e cubra-a com outra folha de papel vegetal; Passe o rolo da massa sobre o papel vegetal de forma a que a massa fique bem fininha; Retire a folha de papel vegetal do topo e, com uma faca, faça uns golpes com o formato que pretende dar às "crackers"
- 3 Leve ao forno pré-aquecido a 180°C, durante 10 minutos, deixe arrefecer e parta as "crackers" pelos golpes. Para ficarem bem estaladiças, volte a colocá-las no forno, viradas ao contrário, por mais 15 minutos. Podem ser guardadas, num frasco hermeticamente fechado, até duas semanas.



PIZZA VEGAN

COM COGUMELOS E ENCHIDO DE SOJA



1 h10



1 a 2 pessoas

INGREDIENTES:

Massa de pizza:

- 1 e 1/4 de chávena de **farinha de arroz**
- 1/4 de chávena de **linhaça moída**
- 1 colher de sopa de fermento biológico seco
- 4 colheres de sopa de azeite
- Sal q.b.
- 1/2 chávena de água morna

Molho de tomate:

- 250g de tomate enlatado
- Sal q.b.
- **Pimenta** q.b.
- 1 dente-de-alho
- Oregãos q.b.
- 1 colher de chá de açúcar
- Folhas de manjerição q.b.

Cobertura:

- “Queijo” vegan de macadâmia q.b. (veja a receita na página 24)
- 1/2 chávena de milho doce cozido
- Cogumelos laminados q.b.
- 1 pimento vermelho em tiras
- 1 pimento verde em tiras
- 1 enchido de soja (ou chouriço vegan)
- 1/2 cebola roxa laminada
- Rúcula para decorar

PREPARAÇÃO:

- 1 Para a massa de pizza, dissolva o fermento num pouco de água e reserve. Numa taça, adicione e misture os ingredientes um a um, amasse até ficar homogéneo, reserve tapado com um pano e deixe levedar durante 30 minutos a 1 hora, ou até que a massa aumente o volume.
- 2 Para o molho de tomate, triture todos os ingredientes no liquidificador até obter um molho homogéneo e retifique os temperos.
- 3 Polvilhe a bancada com farinha de arroz e estenda a massa com a ajuda de um rolo até atingir o formato e espessura pretendidos. Coloque o molho de tomate e acrescente o queijo vegan cobrindo o molho. De seguida adicione os restantes ingredientes, exceto a rúcula, e espalhe bem.
- 4 Coloque a pizza no forno pré-aquecido a 180°C, a assar durante cerca de 10 a 15 minutos ou até que a massa esteja cozinhada e o queijo com tom douradinho. Depois de cozida, adicione as folhas de rúcula sobre a pizza.



PRODUTOS EM DESTAQUE:

01 Linhaça dourada moída Bio | 250g

02 Farinha de Arroz integral Bio | 500g



RECEITAS



LASANHA DE LEGUMES

COM “QUEIJO” DE MACADÂMIA



6 h. + 30 min.



4 pessoas

INGREDIENTES:

- 500g de massa de lasanha
- 100g de abóbora amarela
- 50g de aipo
- 50g de tomate cherry
- 100g de brócolos
- 250g de cogumelos
- 100g de cebola laminada
- 10g de alho picado
- Alho francês
- 20ml de molho de soja
- Levedura de cerveja em flocos
- Noz moscada q.b.
- **Cominhos** q.b.
- Azeite q.b.

Béchamel vegan:

- 1 colher de café de **açafrão** ou **curcuma**
- 1 colher de café de caril
- 1 colher de sopa de **levedura de cerveja** em pó
- Sal q.b.
- 10g de amido de milho
- 500ml de bebida de soja

“Queijo” de macadâmia:

- 12 chávena de **nozes de macadâmia** sem pele
- 1 e 1/2 chávenas de água filtrada
- 1/2 colher de sopa de sumo de limão
- 1 dente-de-alho picado
- 1 colher de chá de **levedura de cerveja** (opcional)
- Sal q.b.
- **Pimenta do reino** q.b.

PREPARAÇÃO:

- 1** Dê uma pré-cozedura na massa de lasanha. Refogue a cebola e o alho no azeite. Adicione os legumes e os temperos, mexa bem e deixe cozinhar. Junte o molho de soja, incorpore bem e retifique os temperos se necessário.
- 2** Para o molho “béchamel”, leve ao lume a bebida de soja, a levedura de cerveja em pó, o açafrão, o caril e o sal, mexendo sempre até ferver. Assim que ferver, retire do lume, retifique os temperos e adicione o amido de milho, batendo vigorosamente com auxílio de uma vara de arames, para dissolver bem e não criar grumos.
- 3** Para o “queijo” de macadâmia, coloque as nozes de macadâmia de molho entre 6 horas. Escorra e triture no liquidificador a macadâmia com metade da água da demolha, o sumo de limão, a levedura de cerveja, o alho e tempere com sal e pimenta. Triture novamente para incorporar.
- 4** Num tabuleiro próprio para lasanha, disponha as camadas, começando primeiro com um pouco do molho, de seguida forre com a massa de lasanha, coloque o recheio de legumes e por cima adicione o molho e o queijo de macadâmia. Volte a repetir este processo de montagem até chegar à última camada de massa e adicione um pouco do molho e a levedura de cerveja em flocos. Leve ao forno pré-aquecido a 170°C e deixe assar até que a massa esteja cozinhada e o topo gratinado.



PRODUTO EM DESTAQUE:

01

Noz de Macadâmia | 150g



BROWNIES

DE ERVA DE CEVADA



40 min.



25 brownies

INGREDIENTES:

- 6 colheres de sopa de **óleo de coco**
- 2 ovos
- 300g de farinha de trigo
- 2 colheres de sopa de **erva cevada em pó**
- 2 colheres de chá de fermento em pó
- 150g de **amêndoa triturada** sem pele
- 100g de **açúcar de coco**
- ½ chávena de bebida vegetal de amêndoa

PREPARAÇÃO:

- 1** Pré-aqueça o forno a 180°C.
Misture a farinha de trigo, a erva cevada, o fermento, a amêndoa triturada e reserve.
- 2** Numa frigideira em lume brando, derreta o óleo de coco e o açúcar e retire do lume. Adicione os ovos e com o apoio de uma vara de arames, incorpore rapidamente sem permitir que os ovos cozinhem.
- 3** Adicione os ingredientes secos e a bebida de amêndoa a este preparado líquido, misture bem e verta sobre uma forma quadrada, devidamente untada e polvilhada com farinha. Coloque no forno para cozinhar durante 25 minutos.



PRODUTOS EM DESTAQUE:

- 01** Erva de Cevada em pó Bio | 125 g
- 02** Amêndoa triturada sem pele | 300 g





PANACOTTA DE COCO

E NOZES



10 min. + 6 h.



4 pessoas

INGREDIENTES:

- 400ml de leite de coco
- 3 colheres de sopa de xarope de agave
- 1 colher de café de agar-agar
- **Coco ralado** e **nozes** para decorar

PREPARAÇÃO:

- 1 Numa panela em lume brando, adicione o leite de coco e o agave. Assim que começar a ferver retire e passe por um coador. Coloque o preparado novamente na panela, acrescente o agar-agar, misturando bem com uma vara de arames e leve de novo ao lume brando por 3 a 5 minutos.
- 2 Verta o preparado da Panacotta num copo de servir, deixe arrefecer e coloque no frigorífico para solidificar durante 6 horas no mínimo. Decore o topo com coco ralado e nozes se for do seu agrado.



01

02



PRODUTOS EM DESTAQUE:

- 01 Coco ralado Bio | 300 g
- 02 Nozes metades | 500 g



BOLO DE ALFARROBA

COM ESPECIARIAS E FRUTOS SECOS



6 h. + 50 min.



12 fatias

INGREDIENTES:

- 200g de **farinha de alfarroba**
- 100g de **coco ralado**
- 150g de **farinha de coco**
- 100g de **farinha de amêndoa**
- 6 ovos + 10 claras
- 1 lata de leite de coco
- 1 pitada de **sal fino dos himalaia**s
- 1 colher de café de canela em pó
- 1 colher de café de noz moscada
- 1 colher de café de **gingibre em pó**
- 1 estrela de anis e 1 pau de canela
- Raspa de 1 laranja
- 150g de **tâmaras sem caroço**
- 100g de **frutos secos** picados (amêndoas, nozes, avelãs, pinhões).

PREPARAÇÃO:

- 1** Demolhe as tâmaras em 100 ml de água durante 6 horas. Triture e reserve.
Num tacho, comece por ferver o leite de coco com 1 pau de canela e 1 estrela de anis durante 5 minutos, coe e deixe arrefecer.
Num recipiente grande junte as farinhas com uma pitada de sal, canela em pó, gengibre, noz moscada, os frutos secos picados e reserve.
- 2** No tacho do leite de coco já morno, adicione e misture as 6 gemas (reserve as claras), o purê de tâmaras, a raspa de laranja. Depois verta esta mistura no recipiente grande dos ingredientes secos e incorpore muito bem.
Bata as 16 claras em castelo e envolva tudo cuidadosamente no preparado anterior com apoio de uma espátula.
- 3** Verta sobre uma forma devidamente untada com óleo de coco e polvilhada com farinha.
Leve ao forno pré-aquecido a 180°C, durante 40 minutos aproximadamente.



PRODUTOS EM DESTAQUE:

01

Farinha de coco Bio | 500 g

02

Farinha de Alfarroba Bio | 250 g



BISCOITOS VEGAN

COM CHOCOLATE, NOZES E ARANDOS



35 min.



15 bolachas

INGREDIENTES:

- 1 colher de sopa de **linhaça moida**
- 3 colheres de sopa de água
- 120 g de farinha de trigo (ou sem glúten)
- 1 colher de café de fermento
- 1/2 colher de café de **sal fino dos Himalaias**
- 60 g de **óleo coco** à temperatura ambiente
- 125 g de **açúcar de coco**
- 1 colher de sobremesa de xarope de açúcar
- 35 g de **chocolate negro** biológico picado
- 70 g de **noz**es picadas
- 70 g de **arandos vermelhos**

PREPARAÇÃO:

- 1** Pré-aqueça o forno a 180°C. Misture a linhaça com a água e deixe espessar por 5 minutos. Numa taça, junte a farinha, o fermento e o sal e deixe repousar.
- 2** Com auxílio de uma batedeira, incorpore o açúcar de coco, o óleo de coco e o xarope de açúcar. De seguida, adicione a mistura seca gradualmente e incorpore até obter uma massa maleável e homogênea.
- 3** Forme pequenas bolas de massa e disponha sobre um tabuleiro de forno, forrado com papel vegetal. Espalme as bolas com a palma de mão e leve ao forno durante 15 minutos.



PRODUTOS EM DESTAQUE:

- 01** Açúcar de coco Bio | 450 g
- 02** Arandos vermelhos Bio | 100 g



PROCURE 2 CÓDIGOS DE CUPÃO E BENEFICIE DE DESCONTOS IMEDIATOS EM TODA A LOJA ONLINE BIOFORMA

BIO-25
BIO-20


B	Z	S	O	É	T	Y	V	Ã	O	T
H	Y	B	I	O	-	2	O	Z	O	O
Á	Ç	O	G	Ã	M	S	R	A	O	W
B	O	L	X	R	A	E	D	Q	C	O
I	P	H	F	S	V	-	O	C	B	Ã
P	L	E	V	Á	D	U	A	S	I	Ç
G	A	-	R	L	S	É	I	O	O	I
O	A	E	R	Y	U	K	O	M	-	R
Ã	Y	A	L	K	T	U	L	P	2	T
T	D	U	S	X	O	R	K	O	5	U
L	É	K	-	D	U	Y	Á	X	Q	N



UTILIZE JÁ em www.bioforma.pt!

Coloque o código de cupão no checkout da sua compra online, para beneficiar do desconto.



**CLIQUE
AQUI**

Cupão BIO20 - 20% de desconto imediato em compras superiores a 30€.

Cupão BIO25 - 25% de desconto imediato em compras superiores a 50€.

Cupões válidos de 21 de Dezembro de 2020 a 30 de Junho de 2021 em toda a loja www.bioforma.pt, salvo rutura de stock. Não acumulável com outras promoções ou descontos em vigor.



Autora: Dr.ª Cristina Usnik
Diretora técnica Bioforma

Envelhecer naturalmente



O envelhecimento é um processo, natural e inevitável, apreciado por alguns e temido por muitos. Não chega sozinho e faz-se acompanhar de sabedoria, maturidade e mudanças internas que muitas vezes se refletem no exterior e que nem sempre são do agrado de todos.



A pele é o maior órgão do corpo humano e aquele que mais reflete os efeitos da passagem do tempo. Fatores intrínsecos como a hereditariedade e alterações hormonais e metabólicas podem ser responsáveis por um envelhecimento que não podemos controlar, nem evitar, contudo, fatores externos como os hábitos alimentares, o estilo de vida adotado, a exposição excessiva à radiação U.V., o consumo de álcool e tabaco e o stresse, são na sua grande maioria evitáveis e, podem contribuir para acelerar os movimentos dos ponteiros do relógio e conduzir a um envelhecimento mais precoce.

O envelhecimento é um processo inevitável que acontece como resultado de um conjunto de fatores intrínsecos (ex: genética) e extrínsecos (ex: exposição solar excessiva (radiação U.V.)).

Se para muitos, rugas e flacidez são marcas de uma vida que não pretendem apagar, para outros é sinal de um envelhecimento que pretendem atenuar a todo o custo.

Começamos a envelhecer no momento em que nascemos e apesar da busca pelo elixir da juventude ser uma coisa que já vem do passado, a verdade é que nunca a sociedade esteve tão exigente com a forma como nos apresentamos ao mundo.

À medida que envelhecemos, parece haver uma maior tendência para um comprometimento da síntese e da atividade de proteínas importantes, como o colagénio, a uma perda de tecido fibroso e a uma maior lentidão na renovação celular. Estas alterações começam a surgir por volta dos 30 anos e os primeiros sinais começam a ser notados na pele.

Manchas, rugas, flacidez, perda de brilho e de tónus e aumento da fragilidade capilar são apenas algumas das consequências naturais do envelhecimento, mas há formas de retardarmos o inevitável. Como? Tendo em conta determinados fatores que podem contribuir para uma pele mais hidratada, saudável e...com aspeto mais jovem.



Alimentar-se bem, beber muitos líquidos, fazer exercício físico, evitar o consumo excessivo de álcool e tabaco são alguns dos fatores a ter em consideração, mas temos mais algumas dicas.





Ora veja lá:

01 Fitoceramidas

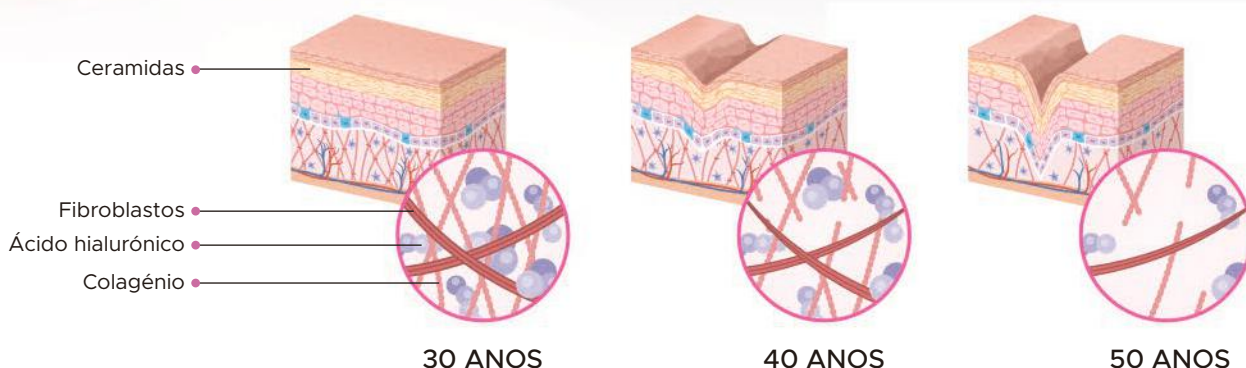
As ceramidas são parte integrante da estrutura da pele, sendo os principais constituintes do estrato córneo (a camada mais externa da epiderme) e uma das principais responsáveis pela saúde e hidratação da pele. Compõem cerca de 50% dos lípidos da pele e contribuem para a formação de uma barreira lipídica que impede a perda de água, ao evitar a saída de água das células da pele.

Uma pele sem ceramidas pode tornar-se seca, irritada e com prurido.

Lipowheat™ é uma fórmula patenteada de fitoceramidas extraídas do grão de trigo, selecionadas pelo seu elevado teor lipídico e efeito sobre a pele.

Além de ser rico em ácidos gordos essenciais, é uma fonte natural de componentes semelhantes aos que podem ser encontrados na nossa pele (fosfolípidos, glicolípidos e ceramidas) acreditando-se que pode contribuir para uma maior hidratação da pele e consequentemente para uma diminuição da profundidade das rugas e linhas de expressão.

Alguns estudos ainda sugerem que tem a capacidade de contribuir para uma maior produção de colagénio (proteína que confere maior sustentação aos tecidos e que tende a ver a sua produção diminuída por volta dos 30 anos).



02 Ácido hialurónico

O ácido hialurónico é uma substância que existe de forma natural em todos os seres vivos, estando maioritariamente presente ao nível da pele. A sua natureza hidratante, viscoelástica e antioxidante faz com que esteja presente em muitos produtos de cosmética antienvhecimento uma vez que parece conferir volume, sustentação, hidratação e elasticidade à pele.

Com o envelhecimento, é natural que se observe uma diminuição dos níveis de ácido hialurónico, resultando numa alteração da quantidade de água ao nível da pele e conduzindo, consequentemente ao aparecimento de rugas, desidratação, alteração da elasticidade e ao aparecimento de manchas.



03 Colagénio

O colagénio é a proteína mais abundante no organismo animal, chegando a representar cerca de 25% - 30% de toda a proteína corporal.

Desempenha diversas funções no corpo humano e parece estar diretamente relacionada com o processo de envelhecimento.

É uma proteína fibrosa que se caracteriza por uma grande diversidade biológica e ampla força de tensão, que auxilia na hidratação e parece contribuir para que as células dos tecidos se mantenham unidas e fortalecidas.



Estima-se que a partir dos 30 anos haja uma perda anual de 1% de colagénio, o que parece resultar em músculos flácidos, menor densidade óssea, articulações e ligamentos com menos elasticidade e menor força motora.

A redução gradual na produção de colagénio, associada a uma degradação natural da proteína pode culminar numa pele envelhecida resultante da fragmentação e desorganização das fibras de colagénio.

O colagénio é produzido pelos fibroblastos que com o tempo vão perdendo a sua capacidade de síntese, por isso sempre que quisermos estimular a síntese de colagénio temos que estimular igualmente a capacidade de síntese dos fibroblastos, tendo a vitamina C um papel muito importante neste processo.

04 Silica

A sílica é o terceiro elemento mais abundante no corpo humano, e o segundo na crosta terrestre (sendo apenas ultrapassado pelo oxigénio).

A sua presença, em quantidades adequadas, ao nível da pele, do cabelo e das unhas, parece contribuir para uma menor predisposição para a queda de cabelo, para o fortalecimento das unhas e para a síntese de colagénio.



05 Resveratrol

O resveratrol é um polifenol habitualmente presente nas uvas e nos amendoins.

A sua ação antioxidante, que permite proteger as células contra as oxidações indesejáveis faz com que tenha a capacidade de contribuir para proteger as células do envelhecimento cutâneo causado pelo stress oxidativo e pelas radiações às quais estamos expostos diariamente.

O stress oxidativo parece contribuir para um envelhecimento precoce.



06 Selénio

O selénio é um mineral com inúmeras funções no nosso organismo. Além de contribuir para a normal espermatogénese, normal funcionamento da tiroide e do sistema imunitário, também contribui para a manutenção de cabelo e unhas normais. Tem um papel interessante na proteção das células contra as oxidações indesejáveis, contribuindo desta forma para a defesa das células contra os danos resultantes do stress oxidativo e que contribuem, entre outras coisas, para um envelhecimento prematuro.

07 Vitaminas C e E

Os radicais livres são um dos maiores causadores de envelhecimento cutâneo. Formam-se no interior das células, normalmente como resultado à exposição à radiação U.V., à poluição e ao stress, entre outros fatores e parecem contribuir para uma maior degradação do colagénio.

A vitamina C, além de contribuir para a proteção das células contra as oxidações indesejáveis, também contribui para a normal formação de colagénio para funcionamento normal da pele.

A vitamina E também poderá contribuir para proteger as células da ação nefasta dos radicais livres e prevenir, desta forma, o envelhecimento precoce.

Depurskin®

Beauty Drink

com
 **LIPOWHEAT®**

Fórmula patenteada, rica
em fitoceramidas extraídas
do grão de trigo.



- + Colagénio marinho
- + Vitamina C***
- + Selénio**
- + Biotina*



[†]Para a manutenção de um **cabelo***/**, **pele*** e **unhas**** normais e para a normal formação de colagénio para funcionamento normal da **pele*****.



ALERGIAS

INTOLERÂNCIAS
ALIMENTARES

Autora: Dr^a Carla Sousa Marques

A alimentação assume um papel essencial na Saúde, podendo influenciar de forma positiva ou negativa inúmeras patologias.

Poucas são as situações em que uma falha na dieta pode ser fatal, a ponto de colocar em risco a vida, tal como sucede no caso das alergias alimentares. As alergias alimentares desencadeiam uma reação imunológica, causada por imunoglobulinas específicas e manifestam-se pouco depois da ingestão ou contacto com determinado alimento. *Ovos, leite, amendoim, nozes, marisco e glúten são apenas alguns dos alimentos mais suscetíveis de causar alergia.*

As alergias alimentares tendem a ser confundidas com intolerância alimentar, contudo, existem muitas diferenças entre elas, sobretudo no tempo de reação após exposição, tipo de reação e o impacto na saúde.

Além das alergias, é cada vez mais frequente ouvirmos falar em “hipersensibilidade alimentar”. Mas o que significa ao certo? Pois bem, a hipersensibilidade alimentar pode resultar de uma saturação do nosso organismo, por excesso de consumo de determinados alimentos, ou por incompatibilidade com o estado geral em que se encontra o nosso organismo e que pode gerar um grau de “aceitação” mais reduzido face ao consumo de determinados alimentos.

Este consumo é incompatível com o equilíbrio que o organismo procura atingir, e se não for interrompido o consumo do que causa este desequilíbrio, o metabolismo desses alimentos vai ficando mais lento, e pode evoluir para intolerância

alimentar, mais difícil de reverter.

No caso de intolerância alimentar ocorre a formação de anticorpos dirigidos contra as proteínas dos alimentos fazendo com que o organismo não consiga digerir-las completamente, provavelmente por deficiência enzimática, interação farmacológica ou por outro mecanismo desconhecido.

As intolerâncias alimentares não afetam o sistema imunitário diretamente, mas acabam por ter uma repercussão bastante séria a médio-longo prazo, pois proteínas mal toleradas provocam sempre inflamação, desbiose intestinal e paredes de intestino mais porosas, permitindo a entrada de “invasores” na nossa corrente sanguínea.

A intolerância alimentar é por norma um processo lento, cumulativo e difícil de detetar, pois os sintomas são lentos, podem levar dias a surgir, e por vezes não se associam aos alimentos ingeridos. Alguns sintomas da intolerância alimentar são: cefaleias, problemas digestivos (diarreia, flatulência, obstipação, cólicas), fadiga, ansiedade, artrite, mialgias, entre outras.

Existem formas de diagnosticar as suas intolerância e hipersensibilidades alimentares, e é possível alterar alguns hábitos alimentares e viver com mais conforto e bem-estar.

Um aconselhamento com um nutricionista poderá ser útil nestas situações.

ACONSELHAMENTO NUTRICIONAL BIOFORMA

- ✓ Emagrecimento
- ✓ Ganho de peso
- ✓ Distúrbios alimentares
- ✓ Nutrição desportiva
- ✓ Aconselhamento nutricional na gravidez
- ✓ Alimentação saudável na infância



VANTAGENS EXCLUSIVAS PARA PORTADORES DE CARTÃO BIOFORMA.

Marque já a sua consulta via  932 039 966


Bioforma

1 VALE OFERTA
Aconselhamento nutricional



Rua da Queimada de Cima, 33, 3º Andar, Funchal



Caniço shopping, Loja 20





WAKE UP & connect

4 minutos diários de exercícios
para começar bem o dia.

Por Marco Gil Cabral

Club manager do **Monumental Fitness Club**



"Wake up & connect" é um conceito que visa despertar o sistema musculoesquelético. Não tem qualquer contra indicação uma vez que o sistema muscular de cada indivíduo bloqueia naturalmente o movimento quando encontra o seu limite.

Sugiro nove exercícios que podem e devem ser executados por todos nós, diariamente, ao acordar e se possível a meio do dia, por exemplo no intervalo para almoço, café, ou no final do dia de trabalho.

Em caso de dúvida, solicite sempre ajuda de profissionais.

#1

YOGI SQUAT

20 - 30 segundos



Reside num exercício de alongamento e fortalecimento da região lombar e dos quadris que requer alguma força nas pernas e glúteos. Consiste num agachamento com as mãos em oração junto ao peito e com os pés ligeiramente orientados para fora. A coluna deve ser mantida direita e os cotovelos devem pressionar a parte interna das coxas.

#2

FOREARM PLANK

20 - 30 segundos



Consiste num exercício de núcleo estático que envolve vários grupos musculares em simultâneo, melhorando a postura e fortalecendo muitos dos músculos paravertebrais necessários à estabilização corporal. A execução do exercício incide numa prancha com os cotovelos dobrados a 90°, com as mãos e os antebraços no chão e cujo corpo deve ser mantido em linha reta com os músculos abdominais contraídos.

#3

UPWARD DOG

20 - 30 segundos



Consiste no alongamento dos músculos do peito e abdominais e no fortalecimento dos braços e da cadeia posterior do corpo. A execução reside numa inclinação para trás com os quadris, coxas e joelhos suspensos do chão e apenas as palmas das mãos e a parte superior dos pés a suportar o peso do corpo. As palmas das mãos devem estar alinhadas com os ombros, as omoplatas encaixadas e o peito aberto.



#4

TRIANGLE POSE

20 - 30 segundos

Consiste num exercício que desafia e melhora o equilíbrio e a estabilidade corporal, fortalecendo as pernas e alongando os tendões da coxa e os quadris. Na execução do exercício, as pernas e os braços devem estar em extensão e o peito aberto.

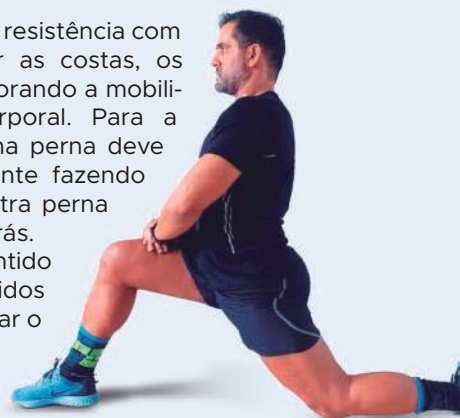


#5

DEEP LUNGE

20 - 30 segundos

Consiste num exercício de resistência com capacidade de fortalecer as costas, os quadris e as pernas, melhorando a mobilidade e estabilidade corporal. Para a realização do mesmo, uma perna deve ser estendida para a frente fazendo um ângulo de 90° e a outra perna deve ser estendida para trás. O tronco deve ser mantido reto e os quadris movidos para a frente para aumentar o alongamento.



#6

DEEP LUNGE WITH TWIST

20 - 30 segundos

Reside num exercício de estabilidade que aumenta a força da parte inferior do corpo, isolando os quadríceps e isquiotibiais e cuja torção aumenta a contração dos glúteos. A perna de trás deve estar em extensão, o peito aberto e a mão do chão na orientação do pé da perna que se encontra a 90°.



#7

PIGEON POSE

20 - 30 segundos

Consiste num exercício de abertura do quadril e numa flexão para a frente que proporciona um alongamento nas coxas, virilha e costas. A perna em extensão para trás permite um alongamento de outros flexores do quadril e de rotadores. Na execução, o peso do corpo não deve ser colocado sobre o quadril do joelho dobrado da frente e a perna de trás deve estar em extensão.



#8

SUNDIAL SALUTATION

20 - 30 segundos

Reside num exercício de alongamento da coluna, da cadeia lateral do tronco e dos tendões da coxa e na abertura dos quadris e tórax. Na execução, as pernas devem estar em extensão e os braços ligeiramente atrás da cabeça.



#9

CHEST TO THIGHS

20 - 30 segundos

Consiste num exercício de alongamento da cadeia posterior e na mobilização da coluna vertebral. Na execução as pernas devem estar ligeiramente fletidas e os braços em extensão.





Pela saúde dos seus ossos

Os ossos são os pilares do nosso esqueleto e desempenham um papel fundamental na sustentação do corpo. São tecidos dinâmicos, compostos por uma parte externa rígida e por uma matriz interna esponjosa, passando por remodelações constantes ao longo da vida.



Autora: Dr.ª Cristina Usnik
Diretora técnica Bioforma

Sabia que?

A cada 7/10 anos dá-se a renovação de todo o nosso esqueleto.

Durante o período de renovação, o corpo liberta cálcio do osso diretamente para a corrente sanguínea como forma de ir ao encontro das necessidades metabólicas do nosso organismo, permitindo que o osso altere o seu tamanho e forma à medida que cresce ou recupera de lesões.

Durante a infância, a adolescência e parte da idade adulta, os ossos absorvem nutrientes e minerais que lhes vão conferir densidade e força, contudo, o cenário começa a alterar-se por volta dos 30 anos. É por volta desta idade que a degradação do osso excede a sua formação, fazendo com que os ossos fiquem inevitavelmente mais frágeis como resultado da diminuição de densidade.

Fatores como a idade, a menopausa, níveis reduzidos de vitamina D e ingestão insuficiente de cálcio podem resultar numa diminuição da densidade óssea.

O processo de remodelação óssea é regulado pelos osteoblastos (células que sintetizam a parte orgânica da matriz óssea) e pelos osteoclastos (células responsáveis pela remodelação óssea). É um processo contínuo que envolve a remoção do tecido ósseo maduro e a formação de novo tecido. Os osteoblastos produzem osteocalcina, uma proteína da matriz óssea, que ajuda a retirar o cálcio da corrente sanguínea e a ligá-lo à matriz óssea contribuindo, desta forma, para tornar o esqueleto mais forte e menos suscetível a fraturas.

Contudo, existe uma particularidade importante para que todo este processo possa ocorrer de forma eficaz. Para que a osteocalcina possa adquirir a sua forma ativa e ligar-se ao cálcio, necessita da presença de vitamina K2, uma vitamina com um papel fundamental na saúde dos ossos e não só.



Sabia que?

A presença de níveis elevados de cálcio no organismo pode aumentar o risco de desenvolvimento de doença cardíaca e parece estar relacionada com um depósito acelerado de cálcio nas paredes das veias sanguíneas e tecidos moles.

A vitamina K2 está associada com a inibição da calcificação arterial e do endurecimento arterial.

Na verdade, níveis adequados de vitamina K2 parecem estar associados a uma redução do risco de danos vasculares ao inibir o depósito de cálcio nas paredes dos vasos sanguíneos.

O consumo de vitamina K tem vindo a reduzir ao longo dos anos, tendo chegado a um ponto em que nem mesmo a adoção de hábitos alimentares equilibrados é suficiente para ir de encontro às necessidades do organismo.

Envelhecimento, diminuição dos níveis de estrogénio (ex: menopausa), baixos níveis de vitamina D, fraca ingestão de cálcio e alguns distúrbios parecem resultar numa redução da densidade e da força ósseas.

A vitamina D é um elemento igualmente importante para a regulação da fisiologia osteomineral, nomeadamente no que diz respeito ao metabolismo do cálcio e do fósforo.

Apenas 10 a 20% da vitamina D necessária à função do organismo provém da alimentação (principalmente de peixes gordurosos de água fria e profunda), os restantes 90 a 80% são produzidos endogenamente.

Além de contribuir para o normal funcionamento do sistema imunitário, a vitamina D também contribui para a manutenção de ossos e dentes normais, bem como para o normal funcionamento muscular.

Baixos níveis de vitamina D podem conduzir a anormalidades na mineralização do osso como resultado de uma diminuição da disponibilidade de cálcio e de fosfato.

A adoção de um regime alimentar variado, que seja fonte de nutrientes essenciais à saúde óssea, é fundamental, contudo, nem sempre suficiente pois o estilo de vida moderno, associado ao processamento de determinados alimentos faz com que estes percam propriedades e, em certos casos pode ter que haver a necessidade de suplementar e agora já sabe como.

Os processos de fabrico modernos têm levado a uma redução significativa dos níveis de vitamina K nos alimentos daí que seja cada vez mais frequente ter que recorrer à suplementação como forma de garantir as nossas necessidades vitamínicas.

Acredita-se que ao atingir um equilíbrio entre os níveis de cálcio e de vitamina K2 conseguimos contribuir para uma melhor saúde óssea.

O cálcio desempenha papéis muito importantes no nosso organismo, nomeadamente no que diz respeito à estrutura e rigidez dos ossos e dos dentes.



Vit D3
120 cápsulas

4000 Ui
de Vitamina D3

Marca: Bioforma



Vit K2 - MK7
60 comprimidos

100 mcg
de Vitamina K2

Marca: Bioforma

Vamos cuidar da saúde dos nossos ossos?

Ah! E tão importante quanto a alimentação e/ou suplementação é a prática de exercício físico. Por isso, vamos deixar as desculpas de lado e colocar o exercício físico na nossa lista de afazeres diários. Nada melhor do que colocar o esqueleto a mexer!





A arte de germinar



Autora: Dr^a Carla Sousa Marques
Nutricionista

Já há muito que se sabe que as leguminosas são excelentes fontes de proteínas, fibras e de micronutrientes (magnésio, ferro, potássio, fósforo, zinco e vitaminas do complexo B). Contudo, o que talvez poucos saibam é que a germinação destes alimentos, já tão ricos, pode ainda melhorar a sua qualidade nutricional (aumentam significativamente as vitaminas A, B, C e E). Sabia?

Pois é, os brotinhos que surgem após a germinação visam dar início a uma nova planta, estando por isso carregados de vida, energia, e de muitos mais nutrientes.

Durante a germinação das leguminosas, estas sofrem uma alteração da sua estrutura enzimática o que leva a uma alteração significativa do processo digestivo das mesmas.

Resultado? Menos gases e menos inchaço!

A germinação também leva a uma diminuição significativa de anti-nutrientes, como o ácido fítico e os taninos, que impedem a absorção dos minerais contribuindo, desta forma, para uma melhor absorção de nutrientes a nível intestinal.

Como vê, a germinação de leguminosas está cheia de benefícios para a sua saúde, valendo mesmo a pena “perder” um pouco do seu tempo a germiná-las.

Como? Nós explicamos:

Compre a leguminosa seca, de preferência biológica, e demolhe por tempo suficiente (cerca de 24 horas). A água de demolha deve ser sempre deitada fora. Para germinar, deverá, após a demolha, passar bem por água e deixar a leguminosa num coador, tapado com um pano, num local escuro e seco. Depois, a cada 12 horas (mais ou menos), voltar a passar por água ou



borrifar com água com a ajuda um borrifador até que a leguminosa esteja bem molhada.

Este processo deve ser repetido até ver um brotinho surgir na leguminosa. Aí poderá cozinhá-la normalmente, idealmente sem ser na panela de pressão.



Melhores opções de leguminosas:

Feijão branco, vermelho e azuki; Grão-de-bico; Favas; Lentilhas (para germinar só a verde); Feijoca branca.

-10% desconto imediato em leguminosas no site



PASSO A PASSO

DIA 1



Num recipiente, coloque os grãos submersos com água filtrada e deixe de molho durante 24h.

DIA 2



Rejeite a água da demolha, lave bem os grãos e transfira para um coador sobre uma taça. Borrife os grãos com água, tape com um pano seco e reserve em local fresco e arejado. Repita este processo todos os dias de 12 em 12 horas.



DIAS 3/4



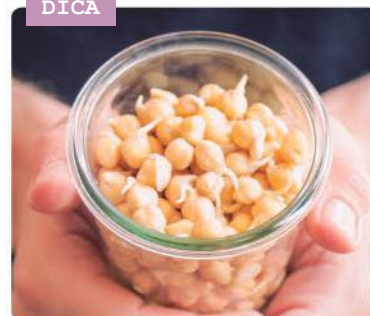
Começam a surgir pequenos brotos. É importante manter os grãos húmidos mas não completamente molhados porque apodrecem.

DIAS 5/6



Quando os brotos atingirem o tamanho desejado, cozinhe-os e adicione às suas receitas favoritas: Sopas, smoothies, saladas, sandes.

DICA



Pode conservar os seus brotos germinados no frigorífico em frasco hermeticamente selado, até 2 dias.

Húmus de Grão-de-bico germinado



- 1 Num liquidificador, coloque 400 g de grão-de-bico cozido com um pouco de água da cozedura.
- 2 Acrescente 4 colheres de sopa de sumo de limão, 2 colheres de sopa de tahine (pasta de sésamo), 2 dentes de alho e 1 colher de chá de sal. Triture os ingredientes até obter uma pasta cremosa.
- 3 Transfira para uma tigela onde será servido, regue com azeite, salpique com paprika e ervas aromáticas e decore com o grão-de-bico.



RESTAURANTE VEGETARIANO BIOFORMA

Nos restaurantes Bioforma pode encontrar uma alimentação natural, saudável e equilibrada, à base de produtos integrais e biológicos da mais alta qualidade, num regime ovo-lacto-vegetariano e ainda refeições sem glúten ou 100% vegan.

Consulte os nossos menus semanais em:

 Facebook: bioformaonline

 Instagram: bioforma_lojadasaude



- ✓ Refeições saudáveis
- ✓ Pequenos-almoços
- ✓ Lanches
- ✓ Take-away
- ✓ Grab  Go



Segunda a Sexta das 9h00 às 19h00



Av. Aquilino Ribeiro, Galeria Comercial do Oriente, Loja F2, Lisboa | Rua da Queimada de Cima, Loja 31, Funchal



ZCUPA09

NA COMPRA DE 1 PRATO DO DIA (1 DOSE)

OFERTA DE 1 SUMO DO DIA




Bioforma

Cupão válido de 2 de Janeiro de 2020 a 30 de Junho de 2021 em todos os restaurantes Bioforma.



1=

OFERTA*

NA COMPRA DE
1 PRODUTO OPTIBAC®



*OFERTA de
1 FLORAFORM® FLAT
16 saquetas líquidas
com Anis, Hortelã,
Dente-de-Leão,
Boldo, Funcho
(marca Bioforma®)

Na compra de 1 produto da gama Optibac®, OFERTA de 1 Floraform® FLAT da marca Bioforma®. Promoção válida até 30 de Junho de 2021, salvo rutura de stock. Não acumulável com outras promoções, cupões ou descontos em vigor.

ATÉ
-20%
Imediato



EM TODA A GAMA PUURO®

- ✓ Suplementação desportiva
- ✓ Vitaminas e Minerais



Até -20% de desconto imediato em toda a gama da marca PUURO®. Promoção válida até 30 de Junho de 2021, salvo rutura de stock. Não acumulável com outras promoções, cupões ou descontos em vigor.

1=

OFERTA*

NA COMPRA DE
1 OMEGAWAY ALGIES
60 comprimidos
com Ómega 3, Quercetina
Perilla, Vitamina C e Zinco
(marca Omegaway®)

PVP:
19,90€



*OFERTA de
1 Vitamina C
20 comprimidos
efervescentes
1000 mg
(marca Bioforma®)

Na compra de 1 Omegaway® Algies, OFERTA de 1 Vitamina C 20 comprimidos efervescentes da marca Bioforma®. Promoção válida até 30 de Junho de 2021, salvo rutura de stock. Não acumulável com outras promoções, cupões ou descontos em vigor.

ESCOLHA ÓLEOS DE PEIXE DE QUALIDADE

OMEGAWAY®



COMPLEXO DE ÓMEGA 3
EPAX® 4228 TG - XO® ULTRA

***420 mg de EPA**

***280 mg de DHA**

OMEGAWAY®



COMPLEXO DE ÓMEGA 3
EPAX 4228
TG - XO® ULTRA

O EPA e o DHA contribuem para o normal funcionamento do coração.
O efeito benéfico é obtido com uma dose diária de 250 mg de EPA e DHA.

O DHA contribui para a manutenção de uma normal função cerebral e de uma visão normal.
O efeito benéfico é obtido com uma dose diária de 250 mg de DHA.

Suplemento Alimentar
90 cápsulas

O óleo EPAX® é um óleo de peixe de elevada qualidade, que respeita as proporções naturais em EPA e DHA e garante um aporte global em ácidos gordos com o mínimo de 90% de triglicéridos.

- ✓ O EPA e o DHA contribuem para o normal funcionamento do coração.
- ✓ O DHA contribui para a manutenção de uma normal função cerebral e de uma visão normal.

*Por 2 cápsulas.



Quer conhecer melhor toda a gama de suplementos Omegaway?

Visite-nos em www.bioforma.pt | Produtos disponíveis nas lojas Bioforma

COMPRE NA BIOFORMA SEM SAIR DE CASA!



A sua loja da saúde à
distância de um clique.



www.bioforma.pt
ou via  Whatsapp
932 039 966

