

revistaBioforma | 2018

Edição Especial



Bioforma[®]
30 Anos



**EMAGRECER
NATURALMENTE**

Perca aqueles
quilinhos extra de
forma saudável

**É BIO...
LÓGICO**

Faça escolhas lógicas
na sua alimentação...
Consuma biológico



**NÓS SOMOS
BIOFORMA**

Descubra a nossa história
e conheça os testemunhos
dos colaboradores Bioforma



01 Depurskin Gel de banho 500 ml com Algas marinhas



02 Betacaroteno + Vitamina E 60 cápsulas



03 Gel de Aloe Vera 300 ml com Camomila



04 Barra FIT BAR LowCarb Chocolate / Morango



05 Vitamina E 410 mg 60 cápsulas



06 Água Carpática 500 ml pH (20°C) 7.8

Este VERÃO

levo a Bioforma comigo!

Bioforma®



T-shirt Bioforma



Saco Bioforma 30 Anos

● Toalha de Praia Bioforma



01

Um gel de banho à base de algas marinhas, pode ser a forma perfeita de começar a tonificar a pele no duche.

02

Para uma pele mais protegida do sol. Promove e prolonga o bronzeado, protegendo a pele das oxidações indesejáveis.

03

O aliado ideal na hora de cuidar das queimaduras solares. Hidrata e regenera a pele.

04

Uma barra rica em proteína e baixo teor de hidratos de carbono que pode ser a forma ideal de manter a boa forma

05

Contribui para a proteção das células contra as oxidações indesejáveis.

06

Nada como uma água com pH alcalino para matar a sede nos dias quentes de Verão.



Caro (a) leitor (a),

A Bioforma faz 30 anos!!

É verdade, já são 30 anos de Bioforma no mercado e o que começou como uma pequena loja na Rua dos Netos é hoje uma empresa com uma marca própria e com 10 lojas na Região Autónoma da Madeira, 2 na Região Autónoma dos Açores e uma no Continente.

Crescemos, mas sem nunca nos esquecermos do que somos, de onde viemos e a quem o devemos. Obrigada a si, cliente Bioforma pela escolha e pela confiança depositadas em nós.

Sem si, nada disto seria possível nem faria sentido.

Esta revista marca um ano especial na nossa história. São 30 anos!! E por isso, aqui estarão os rostos daqueles que são hoje a Bioforma. A todos aqueles que já o foram,

e que de alguma forma também nos ajudaram a cá chegar, o nosso obrigado. Fizeram e farão parte da nossa história.

Mas porque o Verão vem a caminho, ao folhear as nossas páginas, poderá encontrar um conjunto de artigos e dicas que esperamos que sejam do seu agrado. Foram feitos a pensar em si. Esperamos que goste!!

E agora, venha conhecer um pouco da nossa história. Afinal de contas, são 30 anos a pensar em si...naturalmente.



Cristina Usnik

Responsável técnica Bioforma

Ficha técnica

Edição e Propriedade: Nutrimadeira - Nutrição e Dietética da Madeira, Lda.

Sede: Rua da Queimada de Cima, 31 | 9000-065 Funchal | **NIF:** 5111039190

Diretora: Cristina Usnik | **Direção Editorial:** Irénio Camacho

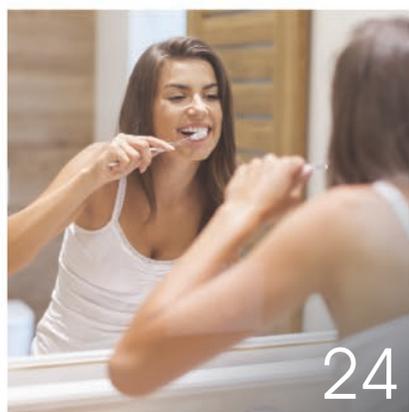
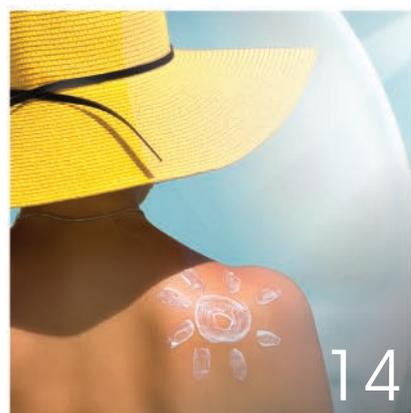
Distribuição gratuita: Lojas Bioforma

Design e Paginação: Departamento de Publicidade e Marketing Nutrimadeira

Impressão Gráfica: Lisgráfica, S.A.

Tiragem: 20.000 exemplares

revista **Bioforma**
A NÃO PERDER...



30º ANIVERSÁRIO BIOFORMA

04 30 ANOS
NÓS SOMOS BIOFORMA

LOJAS BIOFORMA

10 LOCALIZAÇÃO DAS
LOJAS BIOFORMA

SAÚDE E BEM-ESTAR

12 EMAGRECER
NATURALMENTE

14 BEM ME QUER
MAL ME QUER

16 OLÁ
ALEGRIA

BELEZA

20 ESPELHO MEU,
ESPELHO MEU...
AQUI ESTOU EU

SERVIÇOS

22 OPERAÇÃO
VERÃO

PLANO BIOFORMA

24 RITUAL
DIÁRIO

ALIMENTAÇÃO

26 É BIO...
LÓGICO

RECEITAS

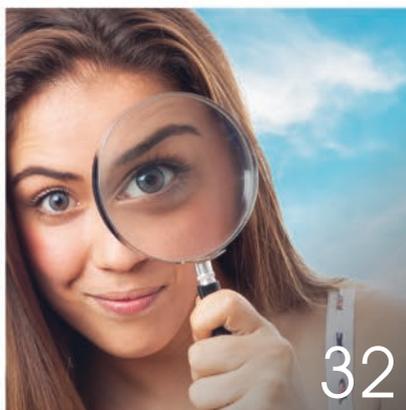
28 SALADA
DE QUINOA

29 ÁGUA AROMATIZADA
DE LIMÃO E GENGIBRE

30 PUDIM DE CHIA
E COCO

CURIOSIDADES

32 SABIA QUE ...





30 ANOS

NÓS SOMOS BIOFORMA

Autora: Dr^a Cristina Usnik

A Bioforma nasceu em 1988 numa pequena loja situada na Rua dos Netos, 36-A. Não se chamava Bioforma e estava longe de imaginar que ia dar origem a tantos filhotes, foi assim que “A Seara”, como se chamava, deu origem ao que é hoje o universo Bioforma.

Hoje somos compostos por 10 lojas em território regional, sendo 3 delas em regime de franchise, 2 na Região Autónoma dos Açores, 1 no Continente e com uma parceria na Eslovénia, que já se estende aos mercados Croata, Italiano e Austríaco.

Atualmente, formamos um grupo composto por cerca de 60 pessoas, no total e em conjunto, trabalhamos os 365 dias no ano para que nada lhe falte. Uns nasceram antes, outros depois, mas o certo é que todos crescemos a ver a Bioforma crescer.

Este ano celebramos 30 anos e queremos partilhar consigo aqueles que são os rostos que compõem toda aquela que é a nossa e a sua Bioforma.

Colocamos-lhes uma questão comum...

“O que é para ti trabalhar na Bioforma?”

ESTAS FORAM AS RESPOSTAS. VAMOS CONHECÊ-LAS?

“



Irénio Camacho

A Bioforma nasceu por necessidade própria. Os tempos eram outros e as alternativas naturais na região eram escassas.

Hoje somos uma alternativa de confiança e é com grande satisfação que vejo que todo o empenho e dedicação deram os seus frutos.

Ser Bioforma é trabalhar diariamente em prol de um bem maior... a saúde do próximo. É isso que me estimula e que me faz querer fazer mais e melhor.

Ainda ontem começamos e... 30 anos já passaram.

Que venham mais 30!!!!



Drª Cristina Usnik | Farmacêutica

Ser Bioforma significa fazer parte de uma família que me desafia, dia após dia, a fazer mais e melhor. São 30 anos de Bioforma!! Cresci com ela e não houve um dia em que não se falasse nela em casa. É a minha irmã do meio. A irmã, não biológica, que os meus pais me deram. Aprendi com ela mas agora sou eu que tento passar-lhe os meus conhecimentos para que juntas e em equipa possamos dar aos nossos clientes aquilo que eles mais procuram... viver mais e melhor. Viver com saúde, naturalmente!!



Catarina Freitas

Ser colaboradora da Bioforma, para mim, significa acreditar que o nosso principal objectivo é levar saúde e bem-estar a todos os nossos clientes.

Acompanhei o crescimento da nossa marca e é com prazer que ajudo a divulgá-la.



Rubina Noronha

Para mim trabalhar na Bioforma foi o começo de uma nova etapa fazendo parte de uma grande família; ingressando numa área na qual gosto muito de trabalhar, descobrindo assim, os benefícios dos produtos naturais para a saúde e aprendendo algo novo todos os dias.



Neuzia Andrade

Trabalhar na Bioforma é poder ajudar as pessoas. O que me dá mais satisfação é saber que os clientes obtêm resultados e melhoria da qualidade de vida com os nossos produtos.

É também um processo de aprendizagem constante tanto no relacionamento interpessoal como no conhecimento de novos suplementos.



Tatiana Silva

Colaborar na Bioforma é ter a gratificante oportunidade de ajudar cada cliente a sentir-se melhor, desde o interior ao exterior. É aprender a cuidar de si e dos outros. É um prazer recompensado com a satisfação e confiança de quem nos volta a procurar.



Ana Neto

Trabalhar na Bioforma é oferecer saúde e bem-estar aos nossos clientes.



Dalila Mendonça

“Eu sou Bioforma.” É com muito prazer que faço parte desta família que todos os dias reúne esforços para ajudar os nossos clientes a procurarem o seu bem-estar. E é tão bom receber de volta o carinho a atenção que lhes dedicamos no nosso dia-a-dia.



Ana Teixeira

O que significa para mim trabalhar na Bioforma? Gratificante! Quando os clientes voltam com um sorriso!

Clientes que chegam desesperados pela primeira vez, e passados 15 anos de serviço à empresa, voltam com sorrisos, agradecimentos e perguntam:

- Lembra-se do dia que entrei na loja desesperada a pedir ajuda?

Gosto do que faço pelos clientes, pela empresa e por mim!



Maria da Luz Lopes

Trabalhar na Bioforma, é um grande prazer para mim. Sinto muito orgulho em fazer parte desta empresa, que para mim já é quase como uma família. Pois foi o meu primeiro e único emprego.

”



Sílvia Fernandes

Tenho muito orgulho em vestir a camisola da Bioforma porque gosto muito de trabalhar com produtos naturais. É um grande prazer contribuir para o bem estar dos nossos clientes na certeza que vai influenciar, de forma positiva, o seu quotidiano e a sua saúde de forma natural!

Além disso, eu também consumo os nossos produtos contribuindo para a minha saúde e para o meu bem estar de forma 100% natural!



Marisa Luís

Trabalhar na Bioforma significa ver o mundo de uma perspetiva diferente. Aprendi, cresci e dou a conhecer às pessoas o conhecimento que fui adquirindo ao longo destes anos.

A Bioforma representa um pilar importante na minha vida, por isso enquanto aqui trabalhar, vou lutar para que permaneça forte.



Catarina Lobato

Para mim trabalhar na Bioforma é poder apoiar os nossos clientes esclarecendo a melhor opção para prevenir a saúde com suplementos de qualidade. A Bioforma vai ao encontro da minha formação, uma vez que educamos os nossos clientes a serem mais felizes e saudáveis, trazendo benefícios num curto espaço de tempo.

É gratificante ver que através dos nossos aconselhamentos, conseguimos ser valorizados com um elogio e ver o cliente voltar às nossas lojas preocupando-se mais com a sua saúde.



Verónica Andrade

Para mim trabalhar na Bioforma é uma enorme satisfação e um privilégio. É bom poder conciliar a «vertente natural» com a «vertente química» em prol do bem-estar e saúde dos nossos clientes.

É um grande contributo para o meu desenvolvimento pessoal e profissional.



Marta Martins

Trabalhar na Bioforma é oferecer saúde, logo sou feliz naquilo que faço. Quero continuar a sê-lo, e também contribuir para o sucesso da empresa, daí, estar sempre disponível a acatar qualquer horário e deslocação das demais lojas.



Sónia Ponte

Trabalhar na Bioforma é poder ajudar todos os que nos procuram através da nossa formação, do nosso sorriso e da nossa simpatia a terem uma melhor qualidade de vida!

É construirmos uma família, fazermos parte e cuidarmos dela todos os dias!



Andreia Martins

Trabalhar na Bioforma para mim é lidar no dia-a-dia com a satisfação dos nossos estimados clientes.



Magna Sousa

Para mim colaborar com a Bioforma é esquecer um pouco o meu “eu” e sorridentemente atender os nossos clientes e servi-los de forma a que estes possam voltar, pela simpatia, satisfação e eficácia dos nossos suplementos. É com muito gosto que o faço, pois é bastante gratificante ouvir um muito obrigado pela sua ajuda, sinto-me muito melhor !!



Bárbara Ferraz

Para mim significa trabalhar numa empresa comercial de enorme sucesso, prestígio e crescimento contínuo, com satisfação, priorizando e respeitando sempre as necessidades do cliente e atendendo-o com ética, simpatia e profissionalismo, onde a saúde prevalece.



Patrícia Rodrigues

Na Bioforma encontro a oportunidade de aplicar o meu conhecimento e a motivação para fazer mais e melhor diariamente. Cada dia é encarado como um novo estímulo, onde o objectivo é superar todos os desafios com o sentimento final de missão cumprida!



Rosário Rodrigues

Trabalhar na Bioforma é um desafio profissional de vida saudável.



Ju Jardim

No Universo Bioforma, aprendemos muito todos os dias em todos os níveis. Esta aprendizagem faz com que me dedique, cuide e ame a minha profissão com paixão.

O companheirismo permanece na nossa equipa, por isso somos os melhores.



Drª Teresa Pita | Nutricionista

Gosto de trabalhar na Bioforma porque dessa forma tenho oportunidade de ajudar as pessoas e até mesmo famílias a encontrarem produtos e serviços que possam melhorar a sua saúde e qualidade de vida. É também uma organização com uma envolvimento interna acolhedora e familiar.



Cristiana Sales

Trabalhar na Bioforma é um prazer que me assiste todos os dias. É uma área de trabalho completamente distinta da minha formação profissional, contudo realiza-me tanto ou mais do que a minha atividade anterior. Todos os dias trabalho com entusiasmo e motivação, pois sei que terei a oportunidade de fazer o bem, ajudar e aconselhar os nossos queridos clientes.

Representar a marca Bioforma é um orgulho e um privilégio. É uma marca já há muitos anos no mercado madeirense, que tem ao longo dos anos conquistado a Região.



Bárbara Marques

Trabalhar na Bioforma para mim é satisfatório e gratificante porque tenho vindo a aprender muito.



Drª Cristina de Abreu | Nutricionista

Trabalhar com público não é tarefa fácil, tudo pelo contrário, amerita muita paciência e simpatia por parte do profissional de saúde. A Bioforma ajuda-me na aproximação ao paciente e na concretização dos seus objetivos com ânimo e alegria.



Alexandra Millião

Trabalhar na Bioforma é gratificante, pois estamos em constante aprendizagem. Para além do abrangente conhecimento que a marca me possibilita, a Bioforma permite-me estar em contacto com o público, de forma a poder ir ao encontro dos seus interesses e carências, concretizando-me profissionalmente.

Como colaboradora e como cliente, identifico-me com a exigência e com as respostas que a Bioforma me dá, onde a saúde e bem estar são uma forma de estar na vida e não uma opção.



Andreia Ferro

Para mim fazer parte desta família é um grande orgulho, sempre me senti apoiada por todos. E para além disto, é com enorme satisfação que pertenço a uma instituição que se preocupa com o bem-estar de todos os nossos clientes.



Cátia Fernandes

Trabalhar na Bioforma é sinal de realização. É como se tivéssemos superpoderes todos os dias. Tenho plena confiança nos produtos e serviços que oferecemos, o que é fundamental.



Drª Márcia Elias | Psicóloga

O encontro com o estilo de vida que a Bioforma cultiva abriu para mim e minha família uma porta para uma nova geração alimentar e uma nova forma de ser na vida.

Trabalhar na Bioforma faz-me viver aquilo que faço, e com isso cresci diante de possibilidades infinitas e experimentações comigo, meu corpo e minha mente!



Dr. Carlos Comédias | Farmacêutico

Abraçar o projeto Bioforma para mim foi um desafio que possibilitou-me crescer a nível profissional e pessoal, mas principalmente fez-me ser mais consciente nas escolhas que faço no meu dia a dia, no que diz respeito à minha saúde.



Drª Ana Silva | Psicóloga

Integrar a família Bioforma Açores é um aumento da minha tomada de consciência sobre o potencial da natureza, no seu estado mais puro, na nossa qualidade de vida, aperfeiçoando diariamente a minha visão sobre a saúde.

“



Marta Oliveira

Quando terminei o curso acreditava que os medicamentos seriam a solução para tudo. A Bioforma mudou a minha visão sobre a saúde por me dar a conhecer a suplementação natural que passei a usar no cuidado da minha saúde e da dos meus utentes.



Natacha Nunes

Trabalhar na Bioforma Açores é sinónimo de aprendizagem constante e de partilha tanto em equipa como com os nossos clientes, em que a motivação diária é saber que um bom aconselhamento contribui para uma vida mais saudável!



Juliana Almeida

A Bioforma reflete a evolução e a consciencialização humana da importância de um estilo de vida saudável associado à alimentação e suplementação biológica. E, para mim, é um privilégio poder contribuir para este fim.



Diana Oliveira

Para mim a Bioforma é mais do que um trabalho!

Aqui, tenho a oportunidade de ajudar o público na prevenção e combate a doenças. Somos um grupo que caminha em direção ao sucesso e é muito gratificante ver isto acontecer.

Dr^a Raquel Anjos | Nutricionista

Com a Bioforma consigo orientar e motivar o nosso cliente para a prática de escolhas alimentares mais saudáveis e adequadas, através de um aconselhamento nutricional personalizado, quer no momento da seleção e aquisição dos produtos, quer em fases anteriores a este.



Tanja Bratic

Trabalhar com motivação é um dos maiores desafios que um profissional pode enfrentar para conseguir atingir maior sucesso.



Nuno Vieira

Para mim trabalhar na Bioforma tem sido uma experiência enriquecedora, é poder aliar o conhecimento adquirido durante a minha prática profissional a um estilo de vida saudável.



Rudolfo Nóbrega

Trabalhar na Bioforma, é sentir-me parte integrante de uma "máquina".

É ser, sentir-me com agrado, um parafuso de uma roldana, das várias que compõem ("a máquina") Bioforma. É sair de casa, todos os dias com a camisola Bioforma vestida e ter orgulho de a vestir. Não estou, nem estarei, na empresa pelo dinheiro do ordenado. Porque, quando assumo um compromisso é para cumprir, com o máximo rigor, empenho e dedicação.

Dr^a Carla Sousa | Nutricionista

Há 15 anos, aproximadamente, comecei a trabalhar em part-time na empresa Bioforma. Rapidamente ganhei o grande gosto pela área da saúde e a vontade de ajudar as pessoas. Nos dias de hoje, trabalho de forma independente em várias entidades, mas continuo sempre na Bioforma, é como uma relação com a família, por mais que se voe, o nosso coração vive sempre em casa dos nossos pais. Agradeço de forma individual ao Sr. Irénio e no geral a toda a equipa Bioforma pelo carinho e apoio que sempre me deram. Que esta família viva muitos mais anos sempre em plena Saúde!



Emanuel Pereira

Para mim trabalhar na Bioforma é ajudar, direta ou indiretamente, os nossos clientes e o público em geral com os nossos produtos e serviços para o bem-estar. Trabalhar na Bioforma é semear saúde e bem-estar.



Ricardo Sales

A entrada na Bioforma permitiu desafiar-me e superar-me enquanto Gestor.

Pelo pouco tempo que cá estou, já conseguimos implementar procedimentos e alterar formas de trabalhar com o intuito de agilizar a gestão da sociedade. Pretendo que a empresa possua uma forte solidez de forma a perdurar por mais 30 anos. Considero que faço parte desta grande equipa, em que todos à sua maneira contribuem para o sucesso desta "marca", cada vez mais prestigiada na R.A.M.. Parabéns Bioforma!

”



Débora Vasconcelos

Ao longo destes 8 anos que faço parte da família Bioforma tem sido um desafio muito gratificante, à qual agradeço essa oportunidade de poder estar diariamente a contribuir para que a "nossa" empresa cresça por mais anos. Obrigada.



Celina Rodrigues

Trabalhar na Bioforma tem sido uma experiência muito gratificante e enriquecedora, porque desafia-me dia após dia a querer aprender mais e a dar sempre o meu melhor, o que tem contribuído, sem dúvida, para o meu crescimento enquanto profissional e acima de tudo como ser humano.



Eleutério Mota

Trabalhar na Bioforma tem sido uma experiência profissional enriquecedora. É um prazer contribuir para o crescimento da empresa.



Denise Jorge

Para mim trabalhar na Bioforma é sinónimo de evolução, responsabilidade, partilha, de trabalho em equipa e de capacidade de resposta, contribuindo direta ou indiretamente para a total satisfação do consumidor final.



Pamela Marques

Como é trabalhar na bioforma? Resposta fácil: estou cá recentemente e tem sido a melhor experiência da minha vida profissional!!

Bons produtos, constante adaptação às necessidades do mercado, boas lojas... e acima de tudo excelentes colegas!! Fui recebida de forma irrepreensível e estou num óptimo ambiente de trabalho.



Gonçalo Camacho

Por estar inserido numa área de formação académica ligada à gestão de empresas, encontrei na Bioforma um espaço onde existe uma definição de missão bem estruturada como entidade empresarial, em gerar felicidade e saúde aos nossos clientes. Defino a Bioforma, como uma família, pois existe espírito colaborativo entre todos e uma simbiose entre diversas gerações, contribuindo para o sucesso da empresa. Cito a executiva Lisa Amos «Os empreendedores falham em média, 3,8 vezes antes do sucesso final. O que separa os bem sucedidos dos outros é a sua persistência».



Tiago Silva

Trabalhar na Bioforma é um desafio constante desde a entrada à saída.



Tiago Ribeiro

Trabalhar na Bioforma é um desafio que consiste em proporcionar aos seus utentes uma solução de origem natural aos seus problemas de ordem fisiológica, de modo a que possamos amenizar a sintomatologia, proporcionando um conforto que muitos já perderam há algum tempo.



Izabell Redgrave

Ser colaboradora da Bioforma é um desafio constante! Nesta casa testamos diariamente os nossos conhecimentos, procurando, assim, atender todos os nossos clientes de forma personalizada. É ter o prazer de pertencer a uma equipa vasta, sábia e pró-ativa cuja prioridade é contribuir única e exclusivamente para o bem-estar dos clientes!



Dr. Rodrigo Rodrigues

Trabalhar na Bioforma é serviço e dedicação ao bem-estar comunitário.



E para si? O que é a Bioforma?

Envie-nos a sua opinião e sugestões para: info@bioformaonline.com

BIOFORMA, 30 ANOS A PENSAR EM SI, NATURALMENTE!!



07 Avenida das Madalenas, Nº 118
Funchal
291 624 088



08 Rua General António Teixeira de Aguiar,
Nº 85 - Machico
291 623 362



09 Rua do Visconde, Nº 81
Ribeira Brava
291 600 809



10

Vila Baleira

ILHA DE PORTO SANTO

08

Machico

Santa Cruz



01

Madeira Shopping, Loja 44
Caminho de Santa Quitéria - Funchal
291 762 119



02

Fórum Madeira, Loja 007
Estrada Monumental - Funchal
291 762 890



03

C. Comercial Caniço Shopping, Loja 20
Estrada João Gonçalves Zarco - Caniço
291 933 213



04

Rua da Queimada de Cima, Nº31
Funchal
291 229 262



05

Rua Ivens Nº 4 A
Funchal
291 282 074



06

Rua João José Moura Caldeira de
Freitas, Nº18, Edifício Green Park, Ajuda
291 625 599



10

Rua Doutor José Diamantino Lima, Nº1
Porto Santo
291 983 248



11

Rua do Castelo, Nº 38
Ponta Delgada - Açores
296 099 341



12

C. Comercial Parque Atlântico, Loja 39,
Piso 0, Ponta Delgada - Açores
913 147 797



EMAGRECER

naturalmente...

Autora: Dr^a Cristina Usnik

O inverno é um período muito propício ao aumento de peso. As épocas festivas e as roupas, mais fofinhas e largas, são a desculpa perfeita para não prestarmos tanta atenção às gorduras que se vão acumulando nos locais que menos desejamos. O “problema” só começa quando nos apercebemos que o verão está a chegar e que estamos em contagem decrescente para aqueles tão desejados dias de praia.

Objetivo?? Perder os quilinhos extra de forma saudável
Solução?? Na Bioforma, claro!

Não há nada melhor do que controlar aquilo que ingerimos e moderação deverá ser a palavra de ordem. Contudo, às vezes o controlo alimentar poderá não ser suficiente e é aí que surge a necessidade de suplementarmos. Afinal de contas, a natureza coloca ao nosso dispor todas as ferramentas que necessitamos para nos sentirmos bem. Vamos lá conhecer algumas?

01 GARCINIA CAMBOGIA

A Garcinia Cambogia é um fruto que cresce naturalmente no Sul da Ásia e na floresta Indiana. Na sua casca, podemos encontrar uma grande quantidade de ácido hidroxicátrico (AHC), uma substância com a capacidade de inibir a lipogénese, ao inibir a conversão de hidratos de carbono em gordura. É um ótimo coadjuvante para aqueles que pretendem controlar o seu peso.

Os hidratos de carbono, quando consumidos em excesso, são armazenados no nosso organismo, sob a forma de gordura, através de um processo onde é fundamental a presença de uma enzima, a ATP-citrato liase. O AHC, presente na casca do fruto da Garcinia cambogia, tem a capacidade de ligar-se a esta enzima e bloqueá-la contribuindo, desta forma, para a inibição do armazenamento de gordura no nosso organismo. O AHC também parece contribuir para um melhor controlo do apetite ao contribuir para um aumento dos níveis de glicogénio no organismo.

02 CAFÉ VERDE

Quando falamos em café verde, falamos em grãos de café que não foram sujeitos ao processo de torrefação e, como tal, ainda estão carregadinhos de cafeína e ácido clorogénico.

O ácido clorogénico é um dos principais componentes presentes no grão de café verde e parece conferir-lhe a capacidade de diminuir a absorção de glicose a nível intestinal e participar no metabolismo dos açúcares inibindo a enzima glicose-6-fosfatase. Esta enzima é responsável pela libertação de açúcares do fígado para a corrente sanguínea e ao inibi-la, contribuimos para a manutenção de níveis de glicose mais baixos e para uma redução da acumulação de gordura no organismo.



03 CLA

O Ácido Linoleico Conjugado (CLA) é um ácido gordo essencial não produzido pelo organismo e obtido exclusivamente através da ingestão de carne, queijo, derivados do leite ou através da suplementação.

O óleo de cártamo é uma das fontes naturais deste ácido gordo e uma ótima forma de promover a perda de peso e a diminuição da massa gorda.

Acredita-se que o CLA intervém em algumas reações enzimáticas do metabolismo das gorduras, regulando as lipases (enzimas responsáveis pela quebra dos lípidos presentes nos alimentos). Reduz o armazenamento de

gorduras e aumenta a combustão das mesmas, protegendo a massa muscular e evitando que se degrade.

04 L-CARNITINA

A L-Carnitina existe de forma natural no nosso organismo. Sintetizada a partir do aminoácido essencial, lisina, a carnitina é um composto com funções muito específicas no metabolismo, favorecendo o transporte dos ácidos gordos de cadeia longa, para a mitocôndria (fonte energética das células) e contribuindo, desta forma, para a queima de gordura e produção de energia.



01

Garcinia Complex 40 cápsulas

Com Extrato de Garcinia Cambogia, Vinagre de Sidra



02

Drenform® CUTS 20 ampolas

Com Extrato de Café verde, Gengibre, Guaraná, Garcinia



03

CLA MEGA 1000 mg 120 cápsulas

com 80% Óleo de Cártamo



04

L-CARNITINA 750 mg 60 cápsulas

2250 mg de L-Carnitina por toma diária recomendada



É porque não há nada melhor do que perder peso de forma segura, eficaz e sem medos, que tal marcar uma consulta com uma das nossas nutricionistas?

A união faz a força, e juntos chegaremos ao objetivo final.

Alimente-se bem pela sua saúde

ACONSELHE-SE COM AS NOSSAS NUTRICIONISTAS!

- Diagnóstico alimentar
- Avaliação da composição corporal
- Orientação alimentar desportiva
- Perda e Ganho de peso
- Nutrição infantil, na gravidez e lactação
- Aconselhamento alimentar em patologias oncológicas, cardiovasculares e diabetes



Nutricionistas: Dr^a Cristina Abreu CP 3233 N | Dr^a Teresa Pita CP 1841 N / Consultas mediante marcação: 919417888 - 291229262



"BEM ME QUER... MAL ME QUER"

Autora: Dr^a Cristina Usnik

Depois de um inverno rigoroso, nada melhor do que chegar a esta época e acordar com o sol a bater na janela e os passarinhos a chilrear lá fora.

É nesta altura do ano que o astro rei aparece com todo o seu esplendor, aquecendo os nossos dias, tornando-os mais longos e mais propícios a convívios no exterior, idas à praia, piqueniques e longas tardes nas esplanadas. Mas atenção, o sol é muito bom e há que aproveitá-lo, mas fazendo-o sempre de forma consciente. Os seus raios aquecem e fazem-nos querer andar com a pele mais exposta, mas escondem perigos que não conseguimos ver.

Os raios ultravioleta (UV) provenientes do sol contribuem para uma grande quantidade de doenças da pele incluindo inflamação, envelhecimento precoce e cancro.

Mas não pense que os raios UV só nos fazem mal. Como quase tudo na vida, é tudo uma questão de equilíbrio e moderação. Afinal de contas, a radiação UV é mediadora da síntese natural de vitamina D.

São vários os fatores que nos podem levar a passar longas horas “entre 4 paredes”. Ou porque chove lá fora e faz um frio de rachar, ou porque temos muito trabalho e não podemos sair, ou porque está muito sol e os raios UV estão no seu nível máximo, enfim... parece que os dias voam e mal conseguimos colocar os pés lá fora e apanhar um pouco de sol.

Ora bem, pouca exposição ao sol e a utilização de protetores

solares (que impedem a absorção dos raios UV) podem conduzir a uma deficiência em Vitamina D, e todos sabemos o quão importante esta vitamina é para nós.

01 A vitamina D contribui para níveis normais de cálcio no sangue, para o normal funcionamento do sistema imunitário e para a manutenção de ossos e dentes normais.

O segredo está em ter um pouco de sensatez e precaução na hora de se expor ao sol. Nunca se esqueça de colocar um bom protetor solar, com um índice de proteção adequado ao seu tipo de pele e, porque mais vale prevenir do que remediar, que tal acrescentar uma cápsula de betacaroteno e de vitamina E às suas rotinas de Verão? Além de promoverem o bronzeado e de o preservarem durante mais tempo, também apresentam atividade antioxidante, combatendo os radicais livres e prevenindo o envelhecimento precoce.

02 O betacaroteno é um carotenóide, com propriedades antioxidantes, que confere cor a alguns alimentos (ex: cor amarela no mango e cor de laranja na cenoura.).

É um precursor da vitamina A, que tem a capacidade de inibir os radicais livres e prevenir o envelhecimento, além de contribuir para a manutenção de uma pele e mucosas normais, bem como para a manutenção de uma visão normal e normal



funcionamento do sistema imunitário.

No verão, quando estamos mais expostos ao sol, o betacaroteno tem a vantagem acrescida de favorecer o bronzeado da pele, ajudando a proteger dos raios UV.

É que o betacaroteno, ao ser um precursor da vitamina A, também promove a formação de melanina, o pigmento que dá cor bronzeada à pele e protege dos raios UV.

A quantidade e o tipo de melanina epidermal contribui para a determinação da complexidade da pele e da sensibilidade aos raios UV.

Existem duas formas químicas de melanina, a Eumelanina (pigmento escuro que presente em grandes quantidades na pele de indivíduos com tez mais escura) e a feomelanina, um pigmento sulfatado de coloração clara.

A Eumelanina é muito mais eficaz no bloqueio dos fotões UV do que a feomelanina, daí que, quanto mais eumelanina tiver a pele, menos permeável é aos raios UV.

Portanto, quanto mais clarinha for a tez da pele, mais danos irá sofrer aquando da exposição à radiação UV.

Então já sabe, tomar uma cápsula de betacaroteno ou aumentar a ingestão de alimentos ricos em betacaroteno, como é o caso da cenoura, pode ser o segredo perfeito para um bronzeado saudável.

03 A vitamina E é outro dos segredos para uma pele com aspeto jovem e saudável. É um grande aliado na hora de proteger as células contra as oxidações indesejáveis.

A formação de radicais livres (agentes oxidantes) no nosso organismo pode causar danos em determinadas estruturas celulares, incluindo lípidos e membranas, proteínas e DNA.

Hoje em dia, acredita-se que a radiação UV tem a capacidade de causar inflamações e causar alterações no DNA, dando também origem aos radicais livres.

Os radicais livres são elementos com carga negativa que na pele, levam à quebra do colagénio, uma fibra essencial para manter a sustentação do tecido, contribuindo para uma pele mais firme (menos flácida).

04 E para terminar bem o dia, após um dia de exposição solar, que tal mimar a refrescar a sua pele com um gel de aloe vera.

Hidrata, refresca e acalma o vermelhão em dias de maior exposição.

Agora que o sol já dá o “ar da sua graça” nada melhor do que nos protegermos e usufruirmos do melhor que ele tem para nos dar.

Vamos para a praia?

Não se esqueça dos óculos, do chapéu e do protetor... também podem evitar males maiores

01

Vitamina D3 5000 Ui
60 cápsulas
125 mcg por cápsula



Marca: BIOFORMA

02

Betacaroteno
60 cápsulas
6,6 mg por cápsula
+ Vitamina E



Marca: BIOFORMA

03

Vitamina E
60 cápsulas
410 mg por cápsula



Marca: BIOFORMA

04

Aloe Vera Gel
300 ml
com Extrato de Camomila



Marca: BIOFORMA





Olá Alegria

Autora: Dr^a Patrícia Rodrigues

Os dias mais longos, o sol a espreitar e o aroma a verão que paira no ar, geralmente, são sinónimos de boa energia e boa disposição.

No entanto, se sente que estes fatores parecem ter um impacto negativo, comprometendo a sua vida social e pessoal, pode estar perante um quadro de depressão sazonal (desordem afetiva sazonal)!

Embora a depressão sazonal seja mais comum no inverno, ela pode verificar-se também no verão. Toda a mudança de estação implica uma alteração no nosso relógio biológico, e quem é mais resistente às mudanças e não consegue adaptar-se tão facilmente torna-se mais suscetível a sofrer deste tipo de transtorno.

Dificuldade em realizar as tarefas simples do dia a dia, alterações de humor, falta de motivação, ansiedade, mudanças de apetite e exaustão são apenas alguns sinais de depressão sazonal. É preciso estar atento e tentar perceber se todos os anos existe um padrão frequente

que inclua estes sintomas, para que possa agir em conformidade. Mais adiante irei dar umas dicas!

Existem vários aspetos, tanto biológicos como psicológicos, que parecem estar na origem da depressão sazonal na altura do Verão:

- O Planeamento das férias;
- Preocupação excessiva com o corpo;
- Efeito do sol (luz e calor);
- Predisposição genética;
- Mudanças hormonais.

Mas não se assuste!

Há várias formas de tratamento.

Hormonas e neurotransmissores quando funcionam de maneira adequada promovem a sensação de bem-estar, que é fundamental para prevenir e tratar a desordem afetiva sazonal.



Na Bioforma podemos ter a solução!

01 5-HTP

5-HTP é a sigla que define o hidroxitriptofano, um aminoácido extraído das sementes da planta africana *Griffonia simplicifolia*, e sintetizado a partir do aminoácido essencial triptofano.

O 5-HTP atua no cérebro como precursor bioquímico da serotonina, um neurotransmissor que regula o humor, o apetite, a qualidade do sono reparador e todas as sensações positivas do corpo, ou seja, é a chave que abre a porta para o bem-estar!

A deficiência de triptofano no organismo influencia os níveis de serotonina, causando o desequilíbrio destas funções.

02 VITAMINA B6

Está envolvida no controlo da função psicológica bem como na regulação da atividade hormonal e na redução do cansaço e da fadiga.

03 AFFRON

É uma forma patenteada de estigmas de açafrão, *Crocus sativus L.*, com elevado teor de componentes bioativos, 3.5% de Lepticosalides (safranal e crocins).

Estudos clínicos sugerem que este composto é eficaz na prevenção de distúrbios relacionados com a depressão, diminuindo a irritabilidade, o stresse e a ansiedade associada à compulsão alimentar, melhorando o humor e a qualidade do sono.

A toma de um suplemento à base de Affron® parece contribuir para o aumento dos níveis de neurotransmissores no cérebro relacionados com o humor (Serotonina, Norepinefrina e Dopamina), proporcionando um melhor controlo emocional. As emoções associadas a uma depressão desempenham um papel importante no controlo do apetite, podendo causar hábitos alimentares descontrolados que contribuem para o aumento de peso. Affron® pode ser um bom coadjuvante nestes casos.

GABA

É o mais comum dos neurotransmissores do sistema nervoso. O GABA (ácido gama aminobutírico) é um importante neurotransmissor, inibidor no sistema nervoso central, regulando a excitabilidade neuronal. Reduz o stresse e a tensão nervosa ocasionando um efeito relaxante cerebral.



5-HTP | 60 cápsulas
Suplemento Alimentar

Com *Griffonia simplicifolia*,
L-Tirosina e Ácido Glutâmico



COMPLEXO B | 60 cápsulas
Suplemento Alimentar

Vitaminas B1, B2, B3,
B5, B6, B12



AFFRONFORM | 30 cápsulas
Suplemento Alimentar

Com Affron®,
Vitamina B6 e Crómio



E porque a vida é para ser vivida com qualidade, aqui ficam algumas dicas que podem ser úteis na prevenção deste tipo de transtorno:

Pratique exercício físico. Caminhadas à beira-mar são uma excelente maneira de descomprimir da rotina;

1



2

Durma entre 7 a 8 horas por dia;

Procurar atividades que lhe proporcionem prazer;

3



4

Conviva com os seus amigos e familiares;



Planeie as férias com antecedência e bom senso;

5



E não se esqueça... sinta-se bem consigo mesmo!



*Ansiedade? Traumas? Vícios? Ataques de Pânico?
Obesidade? Excesso de Apetite?...*

CONSULTAS DE PSICOLOGIA BIOFORMA

Técnicas psicoterapêuticas:

-  EMDR (Dessensibilização e Reprocessamento através do Movimento Ocular)
-  Psicologia na Nutrição



Psicóloga: Dr^a Márcia Elias CP 10996/ Consultas mediante marcação: 919417888 - 291229262

VERÃO EM FORMA COM
OMEGAWAY®
SILHUETA



ÁCIDO LINOLEICO CONJUGADO

GUARANÁ

GENGIBRE

CHÁ VERDE

Enriquecido com L-Carnitina, L-Tirosina, Ginseng Siberiano e Picolinato de Crómio



Quer conhecer melhor toda a gama de suplementos Omeaway®?

Visite-nos em www.omegaway.pt

Produtos disponíveis nas lojas Bioforma



ESPELHO MEU, ESPELHO MEU... AQUI ESTOU EU

Autora: Dr^a Cristina Usnik

A pele é a nossa porta de entrada para o meio exterior. É o maior e, conseqüentemente, o mais pesado órgão do corpo humano desempenhando funções primordiais para a nossa existência e bem-estar. Reveste todo o nosso corpo, protegendo-o de agressões externas e é uma das principais barreiras contra fungos, bactérias e vírus. Contudo, a pele não desempenha apenas um papel barreira, tem também uma função excretora de substâncias que necessitam de ser eliminadas pelo organismo (suor) e é igualmente responsável pelo desempenho de funções tão essenciais como a regulação térmica ou as funções sensoriais (tato, pressão, frio, calor, dor,...).

Todos gostamos de olhar ao espelho e ver que a imagem que ele reflete é a de uma pele saudável e com bom aspeto. As estações do ano, a poluição e as alterações hormonais são apenas alguns dos fatores que podem contribuir para alterações ao nível da pele.

O verão vem aí, e com ele o tão desejado sol, e é importante não descurarmos a nossa imagem e cuidarmos bem da nossa pele.

O sol pode causar danos nas fibras de colagénio que, com o passar dos anos, pode resultar no aparecimento de manchas e pele flácida.



O colagénio é uma substância proteica dura, insolúvel e fibrosa, naturalmente existente no nosso organismo. É secretado por várias células, mas principalmente por células do tecido conjuntivo, sendo um dos principais responsáveis pela firmeza e elasticidade da pele.

À medida que envelhecemos, há uma diminuição natural dos níveis de colagénio no nosso organismo. Como resultado, a pele torna-se mais fina, menos elástica e mais suscetível a sofrer danos. É nesta altura que as rugas ficam mais visíveis.

IDADE+SOL = FLACIDEZ+RUGAS

Como é que podemos reverter esta equação?

01 É fácil, o colagénio pode ser encontrado naturalmente em alguns alimentos (carne de bovino, iogurtes, gelatinas,...), e hoje em dia há uma série de suplementos alimentares em que o colagénio é o elemento rei. Não há desculpas para descuidar a sua pele este verão.

02 Verão é sinónimo de temperaturas mais elevadas. As temperaturas mais quentes exigem hidratação redobrada, por dentro e por fora. Por isso, vamos lá aumentar a ingestão de líquidos no verão e abusar da água e dos sumos naturais de fruta.

A aplicação diária de um bom hidratante ajuda a manter a quantidade adequada de água na pele. Resultado, uma pele hidratada, saudável e com menos riscos de alterações.

Aceita uma sugestão?

03 Que tal aplicar um creme antienuelhecimento à base de baba de caracol, ácido hialurónico e óleo de abacate? Desta forma evita dois “males” de uma só vez, hidrata e previne o envelhecimento.

O óleo de abacate é muito conhecido pelas suas propriedades hidratantes, conferindo à pele um toque de seda.

O ácido hialurónico está naturalmente presente no nosso organismo, contribuindo para aumentar a capacidade de retenção de água dos nossos tecidos, contudo, é

frequente observar-se um decréscimo dos seus níveis à medida que envelhecemos. Resultado? Desidratação, perda de volume e... rugas.

A baba de caracol é, por seu lado, há muito utilizada como um segredo anti-idade, acreditando-se que tem uma propriedade regeneradora e a capacidade de atenuar manchas cutâneas.

01

Ultra Colagénio | 20 saquetas Colagénio hidrolisado

Com Ácido Hialurónico, Romã,
Resveratrol, Açai, Grainha da Uva.



Marca: BIOFORMA

02

Água CARPATICA | 500ml Água mineral natural

Sem sódio e sem nitratos
pH (20°C) 7,8



Marca: AQUA
CARPATICA

03

Creme Baba de Caracol | 50 ml Tripla Ação

Com Ácido Hialurónico, Óleo
de Abacate, Colagénio.



Marca: BIOFORMA

Gostou das nossas dicas?

Agora só falta experimentar! E não se esqueça que a ingestão de água e uma alimentação equilibrada também são meio caminho andado para uma pele com aspeto jovem e radiante.

Espelho meu, espelho meu... haverá alguém com uma pele mais cuidada do que eu?



OPERAÇÃO ~ VERÃO



Os dias mais frios ficam para trás e o calorzinho já nos faz lembrar que o verão vem a caminho.

É nesta altura do ano que começamos a entrar em pânico. O relógio não pára de fazer tic tac e os dias de praia aproximam-se a uma velocidade que não nos permite chegar ao verão com o corpo que tínhamos idealizado.

Resultado...pânico e sentimento de culpa.

Mas não se preocupe!! Felizmente, a Bioforma tem ao seu dispor uma série de aliados que nos podem ajudar a chegar ao verão sem pudores e sem medo de colocar o bikini.

Autora: Dr^a Cristina Usnik

Quer saber quais são? Espreite aqui ►



CAVITAÇÃO

Celulite | Gordura localizada

A cavitação é uma técnica frequentemente utilizada com o objetivo de eliminar celulite, gordura localizada e reduzir o volume corporal.

Este é um tratamento não invasivo, que utiliza ultrassons de baixa frequência que formam microbolhas que ao chocar contra os adipócitos (células gordas) consegue romper as membranas das células adiposas, libertando a gordura, sem danificar as estruturas adjacentes e respeitando a integridade dos sistemas sanguíneo e linfático. A gordura libertada é posteriormente eliminada de forma natural, através do sistema linfático, pelas vias urinárias.



PRESSOTERAPIA

Celulite | Circulação | Drenagem linfática

A pressoterapia é uma técnica de drenagem linfática mecânica que consiste na aplicação de pressão continuada ou pulsada, com o objetivo de proporcionar uma massagem intermitente que vai atuar sobre o sistema linfático, incentivando-o a eliminar substâncias tóxicas ao organismo.

A pressoterapia, além de ser recomendada a todos aqueles que se submetem a uma sessão de cavitação por facilitar a eliminação da gordura libertada, também pode ser muito útil para quem sofre de problemas circulatórios e celulite pois estimula a circulação venosa e linfática e mobiliza os nódulos.



RADIOFREQUÊNCIA

Flacidez | Celulite | Rugas | Linhas de Expressão

A radiofrequência é um tratamento estético, não invasivo, utilizado no combate à flacidez, linhas de expressão, rugas e celulite.

Utiliza energia eletromagnética que estimula o aquecimento profundo da pele e do tecido adiposo subcutâneo, aumentando a produção de fibras de colágeno e de elastina, dando mais sustentação e firmeza à pele.

Esta técnica conduz igualmente a um aumento da circulação sanguínea na área, melhorando, desta forma, o metabolismo do tecido subcutâneo de gordura e a aparência da pele.



CRIOLIPÓLISE (CRY-O)

Flacidez | Gordura localizada | Celulite

A criolipólise é uma técnica relativamente recente no combate à gordura localizada, à celulite e à flacidez corporal.

Consiste na aplicação direta de frio na área da adiposidade localizada com o objetivo de degradar as células adiposas de um modo seletivo e eficaz.

Esta técnica baseia-se no fato de existir um limite de temperatura (entre 0° e 10°C) no qual a gordura se solidifica e cristaliza. A exposição do tecido gordo, ao frio, produz a morte seletiva dos adipócitos, que são posteriormente eliminados, de forma natural, pelos macrófagos, reduzindo assim a camada de gordura.

O que distingue este tratamento da maioria das crioterapias do mercado é a utilização de uma combinação de sequências de massagens vibratórias que aceleram a circulação sanguínea local, favorecendo a lipólise, atuando sobre o tônus muscular e favorecendo a drenagem de toxinas. A combinação do frio com a massagem vibratória permite tratar gorduras localizadas de um modo indolor, eficaz e prolongado.



ALMA LASER (LASER DIODO)

Eliminação do pelo

Ver-se livre dos pelos em excesso é um sonho comum a homens e mulheres.

O Alma Laser (laser diodo) é um tipo de laser que emite uma luz pura. A energia emitida, quando absorvida pelo pelo, é transmitida às células germinativas responsáveis pelo crescimento, destruindo-as e impedindo a sua reprodução. É uma técnica segura e eficaz, que pode ser realizada durante todo o ano e em qualquer tipo de pele.



Bioforma
Center Ajuda



Já conhece os nossos
tratamentos de Estética?

CAVITAÇÃO

ELETROLINFA

PRESSOTERAPIA

RADIOFREQUÊNCIA

CRIOLIPÓLISE (CRY-O)

ALMA LASER (LASER DIODO)

MASSAGEM DE RELAXAMENTO

TRATAMENTOS CORPORAIS

TRATAMENTOS FACIAIS

DRENAGEM LINFÁTICA

Esteticistas: Ju Jardim | Carla Moniz



1^a
AVALIAÇÃO
GRATUITA

Bioforma - Edifício Green Park - Ajuda Rua
João José Moura Caldeira Freitas, Nº18
Marcações - Telf.: 291625599 | Telem.: 913630869



Duche



Champô e Amaciador GBX Hair (com Geleia Real,
Buxo, Ximénia) + Gel de Banho Venoform
(com Castanheiro da Índia)

Lanche da Tarde



Galetes de milho com creme
de Alfarroba e Avelã + 1 pêssego

Jantar



Creme de Lentilhas
provenientes de cultivo biológico



Ritual Diário

Piqueno-almoço



Pudim de Chia e Coco (veja a receita na página 31)
+ Bebida 100% vegetal de Aveia biológica com Cálcio

Escovar os dentes



Pasta de Dentes branqueadora
+ Elixir bucal branqueador
(com Carvão Negro e Teavigo™)

Almoço



Quiche vegetal em base de Quinoa com salada
+ Sumo de fruta com Erva Cevada biológica em pó

Meio da manhã



Chocolate negro com Spirulina
+ 1 maçã + 1 punhado
de frutos secos

Banho



Gel de Banho e Gel circulatório Venofarm
(com Castanheiro da Índia)





é Bio... Lógico

Autora: Dr^a Cristina Usnik

No tempo dos meus avós o lógico era consumir alimentos plantados nas suas fazendas e adubados utilizando os poucos recursos naturais que existiam na altura. Eles não conheciam químicos, o ar e as águas não eram tão poluídos e, dizem-me eles, os alimentos tinham outro sabor. Nesses tempos, o lógico era comer biológico. E nos dias de hoje?

Os tempos foram avançando e com isso veio a “evolução”.

A “evolução” trouxe químicos milagrosos que quando pulverizados sobre os alimentos ou adicionados à terra, produzem “super” alimentos, grandes, quase todos iguais, e onde nem os lagartos se atrevem a colocar lá o bico.

Deixo aqui uma pergunta que me intriga cada vez mais...

“Será que é seguro dar uma dentada num alimento onde, os bichos nem chegam perto, e em que o agricultor tem que se proteger, com fatos completos e máscaras, para os borrifar com os químicos que os vão tornar grandes e bonitos para nós?”

Para mim é lógico que temos que ganhar mais consciência e preocuparmo-nos mais com aquilo que colocamos nas nossas mesas. O alimento, tal como a água, é essencial à vida.

Então, na hora de escolher, vamos escolher o que é lógico... Biológico. Porquê?

Aqui ficam 6 razões lógicas:

1 Os alimentos biológicos não são geneticamente modificados.

A alteração genética modifica o equilíbrio natural

dos ecossistemas, acaba com a variabilidade genética e acredita-se que também pode ter implicações para a saúde daqueles que consomem este tipo de alimentos (geneticamente modificados).

2 Ao escolher biológico, os químicos não entram no seu prato.

A agricultura biológica não permite a utilização de agrotóxicos ou adubos químicos.

3 Os alimentos biológicos têm um maior valor nutricional.

Por ser um tipo de agricultura onde os solos são equilibrados, respeitando o pousio e fertilizados com adubos naturais, onde não há contaminação química, os alimentos biológicos possuem um maior teor de antioxidantes, vitaminas e minerais.

4 Menos Risco de doenças

Os agrotóxicos utilizados na agricultura convencional deixam resíduos que podem causar problemas respiratórios, distúrbios hormonais, reações alérgicas, cancro e problemas neurológicos.

5 O ambiente agradece

O facto de não permitir a utilização de produtos químicos faz com que a contaminação dos solos e dos canais freáticos seja quase nula.

6 Todos os produtos biológicos são certificados

A qualidade dos produtos biológicos é assegurada pelo selo de certificação que é fornecido por entidades reguladoras, certificadas pelo governo, que verificam e fiscalizam a produção de alimentos biológicos desde a sua produção até a sua comercialização.

Hoje em dia, pode encontrar um leque alargado de produtos Biológicos um pouco por todas as lojas Bioforma ... sumos, bebidas vegetais, frutos secos, cereais, pastas de dentes, óleos alimentares, como o óleo de coco ... enfim, as opções são mesmo muitas e o melhor é passar por uma loja Bioforma e ver as opções que estão ao seu dispor. Visite uma das nossas lojas... razões não lhe faltam.



Cereais

Quinoa; Arroz; Bulgur; Amaranto;
Cuscuz; Trigo; Aveia; Centeio;
Cevada; Trigo sarraceno; ...



Leguminosas

Feijão Azuki;
Feijão Mung; Lentilhas;
Grão-de-bico; ...



Frutos secos e desidratados

Amendoim; Caju; Avelã; Amêndoa; Nozes; Castanha do Brasil;
Noz de Macadâmia; Goji; Gengibre; Tâmaras; Sultanas;
Arandos vermelhos; Mirtilos; Coco ralado; Coco laminado; ...



Crems para banhar

Crems de Alfarroba e Avelã (Vegan)



Manteigas

Manteiga de Amendoim cremosa;
Manteiga de Amendoim crocante;
Manteiga de Amendoim e Coco;
Manteiga de Amêndoa; ...



Farinhas

Farinha de Aveia; de Cevada;
de Grão-de-bico; de Espelta;
de Arroz; de Soja; de Amêndoa;
Amido de Tapioca; ...



Superalimentos

Erva de Trigo; Erva de Cevada; Alga Spirulina; Alga Clorela; Cacau; Nibs de Cacau; Guaraná; Açai; Maca; Proteína de Ervilha; Proteína de Arroz; Proteína de Cânhamo; Sementes de Cânhamo; Moringa; Curcuma; Psílio; Baobab; Lucuma; Canihua; Óleo de Coco; Farinha de Coco; Açúcar de Coco; Xarope de Agave; ...

Produtos Bioforma certificados pela Certiplanet



Certiplanet PT-BIO-04



🕒 25 MIN. 🍳 FÁCIL

SALADA DE QUINOA

SEM GLÚTEN

INGREDIENTES:

Quinoa (1 chávena)
 1 Pepino lavado e cortado em cubos pequeninos
 ½ cebola finamente cortada
 Pimentão vermelho picado q.b.
 Salsa picada q.b.
 1 Dente de alho
 Azeitonas sem caroço cortadas às rodelas (opcional)
 Azeite ou Óleo de Coco q.b.
 Bagas de Goji q.b.
 Amêndoas ou nozes cortadas em pedacinhos pequenos

PREPARAÇÃO:

Coloque 2 chávenas de água numa panela, adicione um pouco de sal, um fio de azeite (ou meia colher de sobremesa de óleo de coco) e um dente de alho e leve à ebulição;
 Quando a água estiver a ferver, adicione a quinoa (previamente lavada), e deixe cozer em lume brando durante 12-14 minutos, ou até notar que a quinoa já está cozida;
 Depois de cozida, passe a quinoa por água fria, coloque numa taça e adicione os restantes ingredientes.

“Et voilà!!” A sua salada de quinoa está pronta



PRODUTOS DA RECEITA:



Quinoa branca
biológica
500g



Óleo de coco
biológico
500ml



Amêndoas com pele
biológicas
300g



Bagas Goji
biológicas
100g



SE FOR DO SEU
AGRADO, ADICIONE-ME
UMAS FOLHINHAS
DE HORTELÃ



🕒 5 MIN. 🍷 FÁCIL

ÁGUA AROMATIZADA de Limão e Gengibre

INGREDIENTES:

Fatias de ½ limão fresco
Sumo de ½ limão fresco
Fatias de gengibre fresco
Água q.b.
Gelo, a gosto

PREPARAÇÃO:

Corte o limão fresco e adicione algumas fatias numa jarra cheia de água;
Obtenha o sumo de ½ limão e adicione à jarra;
Deixe repousar, durante pelo menos 3 horas, no frigorífico ou à temperatura ambiente.
Acrescente gelo para deixar a água mais refrescante.



SEM GLÚTEN
SEM LACTOSE



🕒 10 MIN. 🍴 FÁCIL

PUDIM DE CHIA E COCO

INGREDIENTES:

- 1 Chávena de Bebida vegetal de Aveia (ou outra do seu agrado)
- 2 Colheres de Sopa de Sementes de chia
- 1 Colher de Sopa de coco ralado
- 1 a 2 colheres de Sopa de xarope de Agave
- Coco laminado q.b.
- 2 Bananas fatiadas em rodela (ou outra fruta)

PREPARAÇÃO:

Misture todos os ingredientes e coloque no frigorífico durante 5/6 horas. Coloque as rodela de banana sobre o pudim e decore com umas tiras de coco laminado.

PRODUTOS DA RECEITA:



Bebida 100% vegetal de Aveia
biológica Sem Glúten
1 Lt



Sementes de Chia
biológicas
200 g



Xarope de Agave
biológico
500 ml



Coco ralado
biológico
300 g



Coco laminado
tostado
300 g

NOVIDADE

CHOCOLATES BIOFORMA 100% BIOLÓGICOS | VEGAN

Yammi!



6 Sabores:

- Chocolate Negro com Amêndoa (56% cacau)
- Choco Alfarroba (alternativa sem cacau)
- Chocolate Negro com Spirulina (65% cacau)
- Chocolate Negro Intenso (99% cacau)
- Chocolate Negro com Menta (70% cacau)
- Chocolate Negro com Framboesas (65% cacau)



Certiplanet PT-BIO-04



SABIA QUE ...

O óleo de onagra é uma excelente fonte de ácidos gordos ómega 6 (Ácido gama linoléico - GLA). É utilizado, desde a antiguidade, com o objetivo de equilibrar os níveis hormonais de jovens mulheres adolescentes que sofrem de tensão pré-menstrual, menstruações irregulares e problemas de pele. Acredita-se que também pode contribuir para uma melhoria do estado da pele.



Glanoform | 60 cápsulas
com 1000mg de Óleo de Onagra
Marca: BIOFORMA

SABIA QUE ...



Ómega 7 | 60 cápsulas
com Óleo de Espinheiro-marítimo
Marca: BIOFORMA

O espinheiro marítimo é utilizado, há centenas de anos, na medicina asiática, como fonte de ácidos gordos Ómega 3, 6, 7 e 9. É particularmente útil para aqueles que sofrem de secura das mucosas (olhos, boca, vagina, ...), graças ao seu teor em ácidos gordos ómega 7. Pode ser o suplemento de eleição para as mulheres durante e após a menopausa. Cuida da pele e das mucosas deixando-as com um ar mais relaxado.

Avalie o seu estado de saúde e sensibilidade alimentar em 15 minutos...

TESTE DE BIORESSONÂNCIA CAPILAR

Identifica as principais carências e excessos orgânicos nas seguintes áreas:

- 👉 Intolerância alimentar
- 👉 Vitaminas; Minerais; Ácidos gordos; Aminoácidos
- 👉 Antioxidantes; Toxinas; Microbiologia; Radiação (EMF e ELF)



ecodenta GAMA DENTÍFRICA

COM INGREDIENTES ATIVOS NATURAIS | SEM SLS | SEM PARABENOS

Para o cuidado e higiene diária dos seus dentes



✓ Linha dentífrica enriquecida com Kalident

✓ Linha dentífrica EXTRA funcional

✓ Linha dentífrica Biológica

Gama dentífrica disponível nas lojas  e em www.bioforma.pt



Porque o Verão pode ser sinónimo de...

- ✓ Cabelo desvitalizado
- ✓ Unhas enfraquecidas
- ✓ Pele ressequida



DEPURSKIN GOLD

Depurskin GOLD | xarope 500ml
com Colagénio marinho e Ácido hialurónico

Depurskin GOLD | 60 cápsulas
com Óleos de peixe e Borragem, L-Cistina, ...