



Bioforma[®]

a pensar em si naturalmente ...

SOCORRO... VÊM AÍ OS EXAMES

Saiba quais os suplementos e alimentos mais adequadas para combater a tensão e stress típicos deste período tão decisivo na vida académica.

QUANDO OS PELOS ESTÃO A MAIS

Fique a par das últimas tendências no mundo da estética.

QUANDO O CANSAÇO NÃO VAI EMBORA

Entenda quais as carências que podem contribuir para a sensação de cansaço extremo.

FÉRIAS SAUDÁVEIS

Dicas para umas férias sem precalços.

FOME EMOCIONAL

Como identificar as causas e combater a fome emocional

PREPARE-SE

para o Verão

ESPREITE AS NOSSAS SUGESTÕES PARA
CHEGAR AO VERÃO EM PLENA FORMA.



RECEITAS BIOFORMA

Receitas práticas e saudáveis para os dias mais quentes.

RESPIRE NATURALMENTE COM

OMEGAWAY®

ALGIES



ÓMEGA 3
(FONTE DE EPA E DHA)

QUERCETINA

PERILLA

VITAMINA C

ZINCO

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



Quer conhecer melhor toda a gama de suplementos Omegaway®?

Visite-nos em www.omegaway.pt

Produtos disponíveis nas Lojas Bioforma



Caro (a) leitor (a),

em-vindos àquela que é a primeira revista Bioforma do ano 2019.

Os anos passam e é sempre com muita alegria, empenho e satisfação que fazemos chegar-lhe às mãos um pouco de nós... daquilo que é o Universo Bioforma.

Somos mais do que uma rede de lojas, que pode encontrar quase em cada esquina ou Centro Comercial, somos a equipa em quem pode confiar sempre que necessita de um conselho na área da saúde.

Estamos aqui, por si e para si, e o nosso Universo jamais faria sentido sem a sua presença.

É por isso que cada revista é planeada a pensar em si!

Durante alguns meses debruçamo-nos sobre temas, compomos e selecionamos uma série de artigos, dicas e receitas que esperamos que sejam úteis e do seu agrado, até fazer chegar até si, esta que é a versão final da nossa revista Bioforma Primavera/Verão.

As alterações climáticas “trocam um pouco as tintas” e por vezes já nem sabemos a quantas andamos, mas a verdade é que o calendário dita que dia 21 de março é o primeiro dia da tão desejada Primavera. E depois de um inverno, por norma frio e chuvoso, os dias querem-se mais amenos e solarengos, não é? Está na hora de planear as tão desejadas e merecidas férias de Verão e por isso mesmo, ao folhear esta revista, poderá ter acesso a uma série de dicas que visam contribuir para que nada atrapalhe as suas férias de sonho.

Mas não nos ficamos por aqui... para alguns, esta é também uma época de preocupações... vem aí o final do ano escolar e há que manter o cérebro em forma, dando-lhe todos os nutrientes que ele necessita para não nos deixar ficar mal.

Se para uns a preocupação é o final do ano escolar, para outros é como arranjar uma forma segura e eficaz de ver-se livre das gordurinhas extra e dos pelos indesejados para poder chegar à praia livre de complexos.

Estes são apenas alguns dos temas que poderá descobrir e aprofundar ao folhear a nossa revista.

Esperamos que seja do seu agrado!!

Obrigada por pertencer ao Universo Bioforma

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:** 511039190

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

Distribuição gratuita: Lojas Bioforma

Design e Paginação: Dep. de Publicidade e Marketing Nutrimadeira
(Designers: Denise Jorge / Pamela Marques)

Impressão Gráfica: Lisgráfica S.A. | **Tiragem:** 12.500 exemplares

A NÃO PERDER...





SAÚDE E BEM-ESTAR

- 04 MODELAR O CORPO ANTES DO VERÃO CHEGAR!
- 08 SOCORRO... VÊM AÍ OS EXAMES!!
- 12 FÉRIAS SAUDÁVEIS
- 14 INFEÇÕES URINÁRIAS
- 18 QUANDO O CANSAÇO NÃO VAI EMBORA!
- 20 CUIDADOS DE VERÃO
- 22 RETENÇÃO DE LÍQUIDOS? NÃO OBRIGADA (O)!

BELEZA

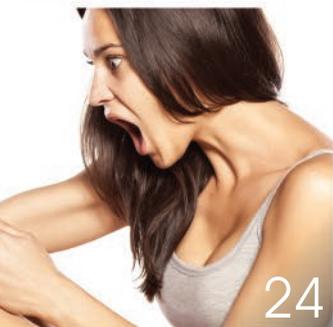
- 24 QUANDO OS PELOS ESTÃO A MAIS

ALIMENTAÇÃO

- 26 FOME EMOCIONAL
- 28 DICAS PARA A PRAIA

RECEITAS

- 32 SUMO DE MAÇÃ COM SPIRULINA
- 33 SUMO DETOX COM ERVA DE TRIGO E ASHWAGANDHA
- 34 "IOGURTE VEGETAL" DE MANGA E CENOURA
- 35 BOLINHAS DE GRÃO-DE-BICO
- 36 MASSA DE WRAP SEM GLÚTEN
- 36 SALADA DE CUSCUZ NO FRASCO
- 37 QUICHE VEGAN COM TOFU, COURGETTE E ALHO FRANCÊS
- 38 PÃEZINHOS LOW CARB
- 39 "QUEIJO" FRESCO DE CAJU
- 40 BOLO DE COCO SEM GLÚTEN
- 42 SOBREMESA DE TOFU COM FRUTOS VERMELHOS
- 43 GELADO DE MANTEIGA DE AMENDOIM
- 44 JOGOS EDUCATIVOS E DIVERTIDOS PARA OS "MIÚDOS"





Autora: Dr^a Cristina de Abreu

MODELAR O CORPO

antes do verão chegar!

Quando o frio começa a dar folga e deixamos de sentir a necessidade de usar 2 ou 3 casacos, vem a preocupação com aqueles quilos a mais que apareceram na altura do inverno. É nesta altura, que entramos em contrarrelógio e o emagrecimento “vira moda”.

Objetivo? Reduzir os centímetros a mais e melhorar a relação mente-corpo.

Quer uma ajuda? Espreite as nossas dicas...

São sugestões gerais que pode aplicar no seu dia-a-dia e ganhar vantagem na batalha contra os abusos do passado.



TOME CUIDADO COM A HIDRATAÇÃO DO SEU CORPO

As necessidades hídricas variam de pessoa para pessoa e devem ser tidas em atenção com o objetivo de melhorar o aspeto da



pele e para que o intestino funcione de forma regular.

Se beber água não faz parte da sua rotina diária, pode estar a reter alguns líquidos pelo que pode recorrer à utilização de um suplemento diurético/drenante. Desta forma, além de contribuir para um aumento da diurese, também aumenta a necessidade de consumir água com o objetivo de eliminar toxinas.



3 AUMENTE O CONSUMO DE FIBRAS NO SEU DIA-A-DIA

As fibras parecem estimular e melhorar o funcionamento intestinal e aumentar a sensação de saciedade, o que pela sua vez vai contribuir para reduzir o apetite.

Tente optar pelo consumo de cereais na sua forma mais integral (tenha atenção aos rótulos e informações nutricionais), frutas, verduras, sementes, frutos secos, entre outros.

Sempre que necessário, pode optar por utilizar algum suplemento à base de fibras, a fim de controlar o apetite, por exemplo: Glucomanano, Garcinia Cambogia, Psyllium, entre outros.

2 INCLUA SEMPRE FRUTAS E VERDURAS DA ÉPOCA

Desta forma, não só, contribui para uma melhoria do seu sistema imunitário como também, para dar saciedade e obter vitaminas e minerais que poderão contribuir para uma melhoria do seu estado de saúde e para um fortalecimento do sistema imunitário.

Na altura de verão, dê especial preferência às hortaliças e frutas de cores amarelada e vermelha. São ótimas fontes de betacaroteno e licopeno, fortes aliados do bronzado. O betacaroteno está presente em alimentos como: cenoura, abóbora, mamão, manga, pêssigo, entre outros, enquanto o licopeno encontra-se no tomate, na melancia, no morango e na goiaba.

Se quiser, também pode optar pela toma de um suplemento alimentar à base destes nutrientes, cerca de 2 meses antes de se expor ao sol e manter durante todo o verão a fim de prolongar e otimizar o bronzado.





GLUCOMANANO
60 cápsulas
com Picolinato de Crómio
Marca: BIOFORMA



GARCINIA COMPLEX
40 cápsulas
com Extrato de Garcinia
Cambogia, Vinagre de Sidra,...
Marca: BIOFORMA



PSÍLIO (ISPAGHULA)
60 cápsulas
350 mg de Psílio
Marca: BIOFORMA

4 REALIZE ATIVIDADE FÍSICA REGULARMENTE

Para perder peso, especificamente massa gorda, é preciso que exista “déficit” calórico. Atingir o déficit calórico implica que o consumo de alimentos por dia seja menor do que o valor gasto. Para que não seja tão complicada a restrição alimentar, aumente o seu gasto diário, escolha uma atividade que realmente desfrute e que lhe dê prazer a fim de manter a motivação e o foco.

Para otimizar os resultados e o rendimento na atividade física, pode sempre associar a prática de exercício com a toma de suplementos queimadores de gordura, termogénicos, estimulantes, suplementos à base de proteína, complexos de vitaminas e minerais, ácidos gordos essenciais, entre outros.



5 PREPARE AS SUAS REFEIÇÕES EM CASA

Comer fora de casa implica, quase sempre, um maior consumo de calorias, quer pela presença de molhos, óleos ou azeites, quer pela adição de alguns produtos para modificar o sabor e a textura dos alimentos, para além de ser sempre desconhecido o modo de preparo e os ingredientes usados na confeção dos alimentos que nos oferecem. Levar as suas refeições consigo é muito mais saudável, mais económico e ajuda a manter o foco. Além disso, pode estar sempre acompanhado por alimentos naturais e adaptados aos seus gostos (e metas nutricionais) para quando chegar a fome não ter de recorrer a alternativas mais densas a nível calórico (bolos, guloseimas, alimentos processados, máquinas de vending, etc).

O mais importante é criar hábitos saudáveis que consiga manter a longo prazo, e não só quando pretende perder alguns quilos para o verão.

Nota:

Lembre-se que será sempre necessário personalizar e estabelecer objetivos nutricionais e de melhoria de composição corporal individuais, e isto só pode ser atingido com acompanhamento do profissional de saúde para otimizar os resultados, assim como para acertar o uso de suplementação associada ao emagrecimento.



Tisanas para o verão



Drenform® Tisana 25 saquetas

Tisana à base de Hibisco, Alcachofra, Dente-de-Leão e Cavalinha. O seu potencial efeito diurético faz com que seja utilizada como complemento aos processos de emagrecimento.

Burnform® Tisana 25 saquetas

Tisana à base de Erva-mate, Guaraná, Chá verde e Gengibre. Um ótimo coadjuvante no processo de perda de peso.



Cynavit® TISANA
25 Saquetas
com Alcachofra, Cardo Mariano, Boldo e Pau d'Arco



Venofarm® TISANA
25 Saquetas
com Ginkgo Biloba, Centelha Asiática e Castanheiro da Índia



Ansiform® TISANA
25 Saquetas
com Flor de Laranjeira, Valeriana, Tília e Lúpulo



Imunofarm® TISANA
25 Saquetas
com Tomilho, Orégãos, Equinácea e Gengibre



Artroforma® TISANA
25 Saquetas
com Harpago, Cavalinha, Curcuma e Bardana



Autora:
Dr^a Cristina Usnik



SOCORRO... vêm aí os EXAMES !!

O final de cada período letivo vem sempre envolto de alguma tensão e stress. Os testes e exames de final de período são motivo de grande preocupação e é fundamental que o nosso cérebro não nos falhe nestas épocas tão decisivas. Afinal de contas, memória e concentração são duas palavras-chave para o bom sucesso académico e, por isso mesmo, nesta altura é fundamental cuidarmos bem do nosso cérebro, dando-lhe todos os nutrientes e todas as condições que ele necessita para não nos deixar ficar mal. Há todo um futuro pela frente, com metas e objetivos a alcançar.

Sabia que o stress e os maus hábitos alimentares são dois fatores que podem influenciar o bom funcionamento do cérebro?

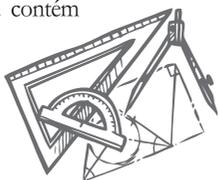
Por isso, calma, esforço, dedicação e uma boa alimentação são as 4 premissas fundamentais para que o cérebro não lhe falhe nesta altura.

Coma de 3 em 3 horas, beba muita água, prestigie os alimentos ricos em fibra, evite as gorduras saturadas, prefira o peixe à carne, consuma frutos secos, ...

Contudo, uma ajudinha extra nunca fez mal a ninguém e em época de exames nem sempre é fácil alimentarmo-nos de forma regrada e equilibrada, certo? E então como podemos dar ao nosso cérebro todos os nutrientes que ele necessita para não “nos deixar ficar na mão”?

A resposta pode estar na suplementação, contudo, nunca nos devemos esquecer que a toma de suplementos alimentares nunca deverá substituir a adoção de um regime alimentar variado e de hábitos mais saudáveis.

Hoje em dia encontra, no mercado dos suplementos, uma vasta gama de produtos direcionados para o bem-estar cerebral de pequenos e de graúdos. Se prestar atenção aos rótulos, vai reparar que a grande maioria contém óleos de peixe na sua composição.



01 Os **ÓLEOS DE PEIXE** são uma excelente fonte de ácidos gordos **ÓMEGA 3, EPA e DHA.**

Sabe-se que o DHA contribui para a manutenção de uma normal função cerebral e para a manutenção de uma visão normal. Mas atenção, se não gosta muito de peixe, principalmente os mais gordos (mais ricos em ómeegas), talvez está na altura de pensar na toma de um suplemento à base de ácidos gordos ómega 3. Além de contribuírem para uma normal função cerebral, também contribuem para o normal funcionamento do coração.

Omegaway® FORTE 60 / 180 cápsulas
Complexo de Ómega 3 + Vitamina E
Marca Bioforma



Mas nem só de ácidos gordos vive o nosso cérebro. Sabe-se que o tecido cerebral é essencialmente lipídico, com uma grande quantidade de ácidos gordos, contudo, as células nervosas alimentam-se essencialmente de glicose e de oxigénio, sendo a transmissão e a modulação das mensagens químicas entre os neurónios da responsabilidade dos aminoácidos e dos peptídeos.



02 Por isso mesmo, a **ARGININA** é um outro elemento a ter em consideração na hora de escolher um suplemento para o cérebro.

Trata-se de um aminoácido básico que parece ter algum efeito na melhoria da capacidade de memória e de concentração e que ajuda o organismo a produzir óxido nítrico. Qual a importância do óxido nítrico neste processo? Acredita-se que promove o fluxo de sangue a muitas áreas do corpo incluindo o cérebro e o coração. Além de poder encontrá-la isolada ou como parte integrante da composição de alguns suplementos para o cérebro, a arginina está presente de forma natural nas nozes, nas sementes de abóbora, no salmão, no peru, nos laticínios e na soja.

05 A **VITAMINA B5** também não deve ficar esquecida nestas alturas.

Apesar de ser produzida endogenamente pela nossa flora intestinal, a vitamina B5 também pode ser encontrada em alimentos como o fígado, o farelo de trigo, o farelo de arroz, as sementes de girassol, os cogumelos, o salmão, a pera abacate e o frango. Além de contribuir para a redução do cansaço e da fadiga e para um desempenho mental normal, esta vitamina também contribui para a síntese de alguns neurotransmissores.

03 Sabia, por exemplo, que a **LECITINA DE SOJA** contém vários nutrientes fundamentais para o bom funcionamento do organismo humano?

É uma fonte de fósforo, potássio, vitamina E e de ácidos gordos ômega 3 e 6. Mas não se fica por aqui... a lecitina de soja também é uma fonte natural de colina, um nutriente essencial não sintetizado pelo nosso organismo. Qual o seu papel no nosso corpo? A colina é responsável pela síntese de acetilcolina, um neurotransmissor responsável pelo bom funcionamento cerebral, daí que também seja muito importante garantirmos que o nosso cérebro a recebe nas quantidades certas... principalmente nesta época.

Lecitina de Soja 60 / 120 cápsulas
1200 mg de Lecitina de Soja por cápsula | Marca Bioforma





05 O **GINSENG SIBERIANO** também pode ser um ótimo aliado quando o objetivo é combater o stress e manter-nos alerta e com um melhor desempenho cerebral.

É um adaptogénio por natureza. E o que é que isso quer dizer? Pois bem, os alimentos adaptogénicos são aqueles que devido à sua constituição têm a capacidade de modular vários sistemas no organismo permitindo que o corpo funcione melhor e esteja mais protegido de doenças e de problemas de saúde. No fundo, são alimentos que têm a capacidade de aumentar a resistência do organismo a pressões físicas, químicas e biológicas. O ginseng siberiano, além de parecer contribuir para uma maior resistência física e para uma maior capacidade para lidar com níveis elevados de stress e de pressão, também parece contribuir para um melhor desempenho físico e mental.



Ginseng Siberiano 120 comprimidos
1000 mg de Ginseng siberiano por comprimido | Marca Bioforma



06 O **iodo** contribui para uma normal função cognitiva.

Pode ser encontrado como parte integrante de suplementos e naturalmente, no atum, na cavala, no mexilhão, no bacalhau, no salmão, na cerveja e no ovo, por exemplo.



Blue Green Algae 60 cápsulas
Fonte natural de Proteína, Vitaminas, Minerais e Antioxidantes | Marca Bioforma



DURMA 7 A 8 HORAS POR DIA

Uma boa noite de sono é meio caminho andado para uma cabeça fresquinha e pronta a reter informação



FAÇA EXERCÍCIO...

nem que seja 30 minutos. Além de atenuar o stress e a ansiedade, a prática de exercício físico também parece contribuir para uma maior produtividade no estudo



CONSUMA ALIMENTOS RICOS EM TRIPTOFANO
(ex: bananas e frutos secos)



dicas PARA DEIXAR O SEU CÉREBRO EM FORMA

HIDRATE-SE!

Um corpo hidratado é fundamental para o bom funcionamento cerebral



PRIVILEGIE ALIMENTOS DE BAIXO ÍNDICE GLICÉMICO...
e de absorção mais lenta (ex: pão integral, arroz integral e frutas com casca)



OPTE POR REFEIÇÕES À BASE DE PEIXE...

quanto mais gordinhos, melhor... têm um maior teor de ácidos gordos omega 3



COMA DE 3 EM 3 HORAS E ESQUEÇA AS LONGAS HORAS SEM COMER

Nesta altura, é fundamental darmos ao cérebro todos os nutrientes essenciais ao seu bom funcionamento. Alimentarmo-nos de forma equilibrada e regrada é meio caminho andado para garantir que o cérebro recebe o combustível que necessita, favorecendo o raciocínio e a memória



Prepara-te para a época de exames com

CEROMEMO[®] STUDENT

20 ampolas

à base de:



Lecitina de Soja



Ginseng siberiano



Ginkgo biloba



Arginina



Vitaminas do
Complexo B



Uma fórmula completa composta por um grupo de substâncias que visam contribuir para o bom funcionamento cerebral.

À venda nas lojas Bioforma e em www.bioforma.pt



Férias Saudáveis

LEVAMOS MESES A PENSAR NO DESTINO, NOS PASSEIOS QUE VAMOS FAZER, NOS RESTAURANTES QUE PRETENDEMOS VISITAR, MAS POR VEZES NEM TUDO CORRE COMO O PLANEADO...

Tão importante quanto planearmos a nossa viagem, é planearmos o que levamos dentro da bagagem. Roupa, sapatos, produtos de higiene pessoal não podem faltar, mas já alguma vez pensou que um suplemento ou outro pode prevenir males maiores?

Férias são sinónimo de sair da rotina, de não nos preocuparmos com nada, de experimentarmos novas iguarias, conhecermos novas culturas, vivermos novas aventuras...

Acabamos por não nos alimentar tão bem quanto deveríamos, comemos em locais onde não conseguimos controlar a

qualidade e a higiene do que nos chega às mãos e como resultado, uns dias que deveriam ser de sonho transformam-se em verdadeiras dores de cabeça... ou para ser mais precisa... verdadeiras dores de barriga.

Náuseas, vômitos, febre, diarreia e muito desconforto abdominal são as queixas mais comuns entre aqueles que viajam. Raramente constituem risco de vida, mas são altamente debilitantes.

Sabia que a diarreia do viajante é uma queixa muito comum entre os viajantes mais aventureiros, e não só? É uma

situação muito frequente, principalmente para quem se desloca para determinadas zonas da Ásia, do Médio Oriente, de África, do México, das Américas do Sul e Central, das Ilhas das Caraíbas, do Sul da Europa e de Israel, onde o saneamento básico é mais deficiente e torna-nos mais expostos a bactérias, vírus e parasitas aos quais não estamos imunes.

As bactérias mais comuns são as espécies *Escherichia coli*, *Shigella*, *Salmonella*, *Campylobacter* e *Vibrio*. Os parasitas mais comuns são *Giardia*, *Entamoeba* e *Cryptosporidium*. Os vírus são: Norovirus, Rotavirus e Enterovirus.

QUER UM CONSELHO?

Tenha muita atenção quando viajar para algum sítio em que desconfie da qualidade da água da torneira. A grande maioria dos casos de contágio acontece por contacto com águas contaminadas, ou por má lavagem dos alimentos.

Este conselho é válido tanto no que diz respeito à sua higiene pessoal, quanto no que diz respeito aos tipos de alimentos que consome.

PROBIÓTICOS

São microrganismos vivos (normalmente bactérias) semelhantes a alguns dos microrganismos presentes no intestino humano.

A nossa flora bacteriana, nomeadamente a que está presente no intestino, é um escudo protetor que tem como principal função defender-nos e proteger-nos de fungos, vírus e bactérias potencialmente patogénicos.

O stress das viagens, associado a um menor cuidado com a alimentação, entre outros fatores, pode resultar numa alteração do equilíbrio (num enfraquecimento) da nossa flora intestinal e aí surge uma oportunidade para a entrada dos tão indesejados agentes patogénicos (bactérias, fungos e vírus). É nestas alturas que pode surgir a diarreia, os vómitos e o desconforto intestinal e digestivo que ninguém quer sentir... e muito menos nas férias!!

MAIS VALE PREVENIR DO QUE REMEDIAR!

Acrescente um suplemento probiótico na sua bagagem e reforce as suas “tropas” intestinais... este pode ser o seu principal segredo e melhor aliado para um sistema imunitário reforçado e para uma flora intestinal fortalecida e capaz de combater os agentes “invasores”.



OPTIBAC EXTRA FORTE
30 cápsulas
20 biliões de culturas vivas
+ *L. acidophilus* NCFM®



Aqui ficam algumas dicas que poderão ser úteis



01 DIGA NÃO
AOS CUBOS DE GELO



02 NUNCA
BEBA ÁGUA DA TORNEIRA



03 EVITE COMER
ALIMENTOS CRUS
(EX: SALADAS)



04 LAVE A FRUTA COM ÁGUA
ENGARRAFADA OU RETIRE A CASCA
ANTES DE CONSUMIR



05 OPTE POR LAVAR
OS DENTES COM ÁGUA
ENGARRAFADA



06 DÊ PREFERÊNCIA
AOS ALIMENTOS COZIDOS

07

TOME UM SUPLEMENTO
À BASE DE PROBIÓTICOS



Autora: Dr.ª Cristina Usnik

» INFEÇÕES URINÁRIAS

É no verão, quando o tempo está mais quente e húmido, que as infeções urinárias surgem em força e com mais frequência. Afetam tanto homens quanto mulheres, contudo o sexo feminino parece ser o alvo mais fácil e conseqüentemente aquele que mais se queixa e sofre com este tipo de situações.

E porquê? É simples e parece estar amplamente relacionado com a anatomia feminina.

A **uretra feminina** é mais pequena, o que acaba por favorecer a ascensão das bactérias. Além do mais, o ânus e a vagina também estão muito próximos da entrada da uretra, o que favorece a migração de bactérias para o trato urinário. A anatomia tem, portanto, um papel muito importante, contudo, existem outros fatores que também podem contribuir para que os dias de verão não sejam tão agradáveis e tudo graças às infeções urinárias.

A **utilização de roupas mais apertadas**, lingerie sintética que não permite um arejamento adequado, as idas frequentes a piscinas com cloro, a gravidez, as relações sexuais, a obesidade, os diabetes e uma higiene pouco eficiente são fatores que podem resultar numa alteração da flora vaginal e, conseqüentemente, contribuir para o desenvolvimento das infeções urinárias.

A **flora vaginal** é muito importante para a manutenção da saúde e do bem-estar dos sistemas reprodutor e urinário femininos. Composta por cerca de 50 estirpes bacterianas que, funcionando como um exército protetor, contribuem para manter o equilíbrio da flora e evitar a proliferação de bactérias patogénicas, a flora bacteriana em conjunto com o pH vaginal são uma verdadeira barreira aos agentes patogénicos. Muitos dos microrganismos que existem na secreção vaginal são bacilos de Doderlein (ou *Lactobacillus acidophilus*), que representam cerca de 95% do total da flora vaginal.



Vontade constante de ir à casa de banho, odor forte da urina, desconforto e, até mesmo, dor ao urinar podem ser sinal de infecção urinária.

A mudança de determinados hábitos complementada com a toma de alguns suplementos pode ser meio caminho andado para fazer frente às infeções urinárias.

Consuma Arando Vermelho

O arando vermelho é uma baga de cor avermelhada, rica em proantocianidina A, um antioxidante natural. Acredita-se que este antioxidante naturalmente presente nas bagas de arando vermelho podem contribuir para a inibição da adesão de bactérias patogénicas (ex. E.coli) às células do epitélio das vias urinárias e promover a manutenção de um trato urinário saudável.



Arando Vermelho 60 comprimidos

*Concentrado equivalente a 4500 mg de Arandos vermelhos frescos

Marca: BIOFORMA

Tome Uva Ursina

A uva ursina é um subarbusto rasteiro da Europa, frequentemente utilizado como coadjuvante em casos de infeção do aparelho urinário. O seu teor em arbutósido parece contribuir para as suas propriedades antimicrobianas e anti-inflamatórias sobre o aparelho urinário.



Cranberry + Uva Ursina 500 ml

com Vitamina C

Marca: BIOFORMA

A sobrevivência destes bacilos depende da riqueza do epitélio vaginal em glicogénio. Este é libertado pelas células da mucosa vaginal, transformado em glicose, pelos bacilos de Doderlein, que por sua vez, através do metabolismo da glicose, leva à produção de ácido láctico que mantém o pH da vagina ácido (3,8 - 4,5). Estes valores de pH são favoráveis à fixação dos bacilos de Doderlein no epitélio vaginal, contudo desfavoráveis à fixação e proliferação de determinados agentes patogénicos.

Com uma barreira protetora desprotegida, por alteração da flora vaginal, as bactérias patogénicas ganham espaço para colonizar a entrada da vagina e ascender pela uretra até a bexiga. Em circunstâncias normais seriam eliminadas naturalmente pelo fluxo vaginal, pelas propriedades antibacterianas da urina e pelo pH vaginal, contudo quando tal não acontece as bactérias ganham força, aderem ao epitélio da bexiga, reproduzem-se e causam danos.



Utilize Urze

A urze é uma planta frequentemente utilizada como coadjuvante no tratamento de infecções das vias urinárias. É composta por um conjunto de substâncias (flavonoides, glucósidos da hidroquinona, taninos e esteróis) que parecem contribuir para que apresente propriedades antissépticas das vias urinárias.



Diurform Forte 60 comprimidos

com Urze, Alpo, Fumária, Borragem,...

Marca: BIOFORMA

Beba uma tisana “Barbas de Milho”

As “barbas de milho” são frequentemente utilizadas como coadjuvantes no tratamento de afeções das mucosas e do trato urinário. Os sais de potássio e os flavonoides presentes nos estiletos e nos estigmas do milho parecem ser os principais responsáveis pela sua ação diurética.



Barbas de Milho 50 g

Zea mays

Marca: BIOFORMA QUALITY HERBAL TEAS

ESPREITE AS NOSSAS DICAS

- 1 QUANDO FOR À CASA DE BANHO,** tenha sempre o cuidado de se limpar da frente para trás, ou seja, no sentido da vagina para o ânus (desta forma evitamos “arrastar” as bactérias presentes no intestino para o trato urinário).
- 2 NA HORA DA LAVAGEM ÍNTIMA,** opte por um sabonete íntimo adequado (alguns sabonetes podem matar bactérias importantes para a vagina.) e faça-o com o mesmo cuidado que enunciamos anteriormente, no sentido da vagina para o ânus.
- 3 URINE SEMPRE APÓS AS RELAÇÕES SEXUAIS** (desta forma evita que as bactérias entrem no canal da uretra).
- 4 NÃO RETENHA A URINA** (urine sempre que sentir vontade, tentando esvaziar a bexiga por completo. Assim, estará a diminuir a probabilidade de ter infecções urinárias).
- 5 BEBA MUITA ÁGUA** (a ingestão de líquidos, de preferência água, contribuirá para a limpeza do trato urinário evitando que as bactérias consigam atingir a bexiga).
- 6 OPTE POR ROUPA INTERIOR DE ALGODÃO E TRANSPIRÁVEL** (um ambiente húmido é altamente favorável ao desenvolvimento de fungos e bactérias).
- 7 TOME UM SUPLEMENTO À BASE DE PROBIÓTICOS**  Os probióticos são microrganismos vivos que existem naturalmente no nosso organismo, nomeadamente ao nível do intestino e da vagina. São conhecidos por contribuir para o reforço das defesas naturais do organismo contra infecções. Alguns fatores podem contribuir para um desequilíbrio da flora bacteriana e abrir portas para a instalação de agentes patogénicos indesejáveis. A terapêutica com probióticos é considerada natural, parecendo haver cada vez mais um reconhecimento da sua importância na prevenção e no tratamento de infecções do aparelho urogenital.



OptiBac
probiotics



**Optibac Probiotic
FLORA ÍNTIMA**

**2.3 biliões de culturas vivas
L.rhamnosus GR-1®
e *L.reuteri* -14®**



Quando o **CANSAÇO** não vai embora!

Quem já não teve daqueles dias em que tudo é feito na correria, com algum stresse à mistura e que chega ao final do dia com a sensação de que tem umas toneladas em cima?

Pois é, penso que a maioria de nós já passou por isto. O problema é quando a exceção se torna hábito e o cansaço vira uma constante nos nossos dias.



**Sabia que nem todo o cansaço advém do dia a dia agitado?**

Na verdade, algumas deficiências em vitaminas e minerais podem resultar em desequilíbrios no bom funcionamento do organismo e contribuir para a sensação de cansaço extremo.

É o caso da anemia, atualmente considerada uma das principais causas de cansaço a nível mundial.

A anemia é uma condição caracterizada por uma diminuição nos níveis de glóbulos vermelhos ou hemoglobina no sangue e resulta, normalmente, de uma carência em nutrientes essenciais como o ferro, o zinco, a vitamina B12 e as proteínas.

O **ferro** é um mineral essencial para a vida, contribuindo para a formação normal de glóbulos vermelhos e hemoglobina. A deficiência deste mineral parece estar normalmente associada a casos de cansaço extremo, queda de cabelo, dor de cabeça e unhas frágeis. A anemia devido à deficiência de ferro é a mais frequente e começa quando o organismo perde mais ferro que aquele que obtém a partir dos alimentos e de outras fontes.

Beterraba Complex 500ml
com Beterraba, Agrião, **Ferro**, Vitamina C e Selénio | Marca PowerHealth



O **ácido fólico** é necessário ao organismo para a normal formação do sangue e para o processo de divisão celular. A sua carência pode ser causada quer pela sua baixa ingestão, quer pela sua fraca absorção. O cansaço, a fraqueza, a pele pálida, irritabilidade e tonturas são alguns dos sintomas frequentemente associados à carência de ácido fólico.

Ácido Fólico 90 comprimidos
400 mcg de **Vitamina B9** por comprimido
Marca PowerHealth



A **vitamina B12** desempenha um papel importante no organismo, ao contribuir para a formação normal de glóbulos vermelhos.

A anemia resultante da deficiência em vitamina B12 surge, normalmente, quando o nosso organismo, por alguma razão, deixa de ter a capacidade de absorvê-la ou simplesmente, por um fraco consumo de alimentos ricos nesta vitamina.

Alguns sintomas frequentemente associados à sua carência são falta de energia, visão turva, memória fraca e formigamento.

Vitamina B12 60 comprimidos
500 mcg de **Vitamina B12** por comprimido
Marca Bioforma



A **vitamina C** aumenta a absorção de ferro e, como tal, a sua falta pode resultar em anemia e provocar sintomas de cansaço, palidez e tonturas.

Vitamina C 60 comprimidos mastigáveis
500 mg de **Vitamina C** por comprimido
Marca Bioforma

**Uma sugestão:****Porque não fazer um teste de Bioressonância Capilar?**

É um teste simples e rápido que nos permite saber, entre outros elementos, quais destas vitaminas e minerais estão em falta no seu organismo. Além do mais, também permite saber quais os alimentos que não deve ingerir, e assim fazer um acompanhamento mais personalizado com a alimentação mais adequada a si.

**TESTE DE BIORESSONÂNCIA CAPILAR**

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

- Intolerância alimentar
- Identifica carências e excessos:
Vitaminas; Minerais; Ácidos gordos; Aminoácidos
- Antioxidantes; Toxinas; Microbiologia; Radiação (EMF e ELF)



Teste mediante marcação:

Dr^a Andreia Ferro - Ribeira Brava: 291600809

Dr^a Patrícia Rodrigues - Funchal: 919417888 / 291229262



Autora: Dr.ª Cristina Usnik

Cuidados de Verão

Depois dos dias frios e sombrios de inverno, nada melhor do que chegar à primavera e aproveitar os primeiros raios de sol. Não só são fonte de bom humor, como também são essenciais a algumas funções biológicas.

Sabia, por exemplo, que a radiação UV é mediadora da síntese natural de Vitamina D?

01 A **VITAMINA D** além de contribuir para o normal funcionamento do sistema imunitário e para a manutenção do normal funcionamento muscular, também contribui para manutenção de ossos e dentes normais.

Esta é apenas uma das razões pelas quais podemos e devemos expor-nos ao sol, contudo, há que fazê-lo com cautela e moderação. Só desta forma poderemos evitar os riscos de uma exposição excessiva.

Os eritemas e as queimaduras solares são apenas dois dos efeitos mais imediatos da exposição solar e, no fundo, são uma resposta inflamatória ao dano causado pela radiação U.V..

Como podemos evitá-los? Precavendo-nos!! E há tantas formas naturais de o fazermos. Como? Veja como é tão simples...

02 Evite expor-se ao sol em horas de maior calor (entre as 10h-6h)

03 Não se esqueça de aplicar o protetor solar (FP 15 mínimo)

04 Aplique um bom pós-solar (desta forma manterá a sua pele sempre hidratada)

05 Ingira muitos líquidos (cerca de 70% do corpo humano é composto por água, por isso, e como forma de evitar a desidratação, devemos ingerir no mínimo 2 litros de água diariamente)



VITAMINA D3

01



60 cápsulas
5000 Ui
125 mcg por cápsula
Marca: BIOFORMA

BETACAROTENO

06



60 cápsulas
com Vitamina E
Marca: BIOFORMA

ALOE VERA GEL

07



300 ml
com Extrato
de Camomila
Marca: BIOFORMA

06

Tome um suplemento de **BETACAROTENO** ou aumente o consumo de alimentos como a cenoura, a abóbora, a beterraba e a papaia, (o betacaroteno, além de apresentar uma ação antioxidante, também parece contribuir para um bronzeado saudável e prolongado)

07

Não se esqueça do gel de **ALOE VERA** (o seu melhor amigo na hora de tratar da vermelhidão resultante da exposição ao sol)



Autora: Dr^a Cristina Usnik



Retenção de Líquidos?

Não Obrigada(o)!

Estamos numa época muito propícia aos planos de emagrecimento. O grande período das festas terminou, os dias de praia aproximam-se a passos largos e nada melhor do que chegar ao verão sem remorsos e pesos na consciência.

Os cuidados alimentares, a par com um plano de exercícios, são meio caminho andado para atingirmos o nosso objetivo, e quando feitos de forma consciente e acompanhada por um nutricionista poderá dar-nos uma maior segurança e eficácia para conseguirmos atingir aquele que é o nosso objetivo.

Sabia que na Bioforma dispomos de uma equipa de nutricionistas que estão ao seu dispor para dar-lhe todos os conselhos e fazer-lhe o devido encaminhamento para que consiga atingir os seus objetivos de forma segura e equilibrada?

O corpo humano é composto maioritariamente por água, sendo este fluido fundamental para o bom funcionamento do organismo uma vez que é amplamente responsável pela dissolução dos nutrientes e eliminação de toxinas.

Na vida e no nosso organismo é tudo uma questão de equilíbrio e quando deixamos de conseguir eliminar os líquidos de forma eficiente pode haver um comprometimento do bom funcionamento do

organismo, sem falar no fato de nos começarmos a sentir inchados e desconfortáveis.

A retenção de líquidos é normalmente temporária e se alterarmos alguns hábitos podemos combatê-la.

Vamos ver como?

-  Aumente o consumo de vegetais e frutos ricos em potássio
-  Evite alimentos demasiadamente processados
-  Reduza o consumo de sódio (ex: sal)
-  Beba 8 a 12 copos de fluidos (água, sumo, bebida vegetal,...)
-  Evite o consumo de carnes vermelhas
-  Faça exercício regularmente
-  Evite o consumo de café

Se, mesmo assim, quiser ou precisar de uma ajudinha extra no combate à retenção de líquidos, lembre-se que a natureza coloca à nossa disposição todas as ferramentas necessárias para o bom funcionamento do nosso organismo.



Aqui ficam algumas dicas:



Cavalinha

A Cavalinha é uma planta nativa da Europa. O seu teor em flavonoides e sais de potássio confere-lhe uma ação diurética. É também uma fonte de silício, sais minerais (potássio, ácido silícico e manganês) e vitamina C (contribui para a normal formação de colagénio para funcionamento normal dos vasos sanguíneos).



Cavalinha GOLD 60 cápsulas

800 mg de Cavalinha
por toma diária

Marca: BIOFORMA



Dente-de-Leão

O Dente-de-Leão, ou taraxaco como também é conhecido, é uma planta herbácea composta por polifenóis (fitosteróis, flavonoides derivados da apigenina e da luteolina) que lhe conferem propriedades coleréticas e diuréticas. A sua ação colerética contribui para um aumento da produção de bÍlis e consequentemente para um “descongestionamento” do fígado e para o favorecimento da digestão.



Drenform® TISANA 25 saquetas

com Hibisco, Alcachofra,
Dente-de-Leão e Cavalinha

Marca: BIOFORMA



Alcachofra

A Alcachofra é uma planta originária do norte de África. Frequentemente utilizada pela sua ação diurética, é igualmente uma fonte de cinarina, ácidos aromáticos e flavonoides que lhe conferem uma ação colerética, hepatoprotetora e hipocolesterolemiantes.



Alcachofra GOLD 60 cápsulas

Fonte de Cinarina

Marca: BIOFORMA



Bardana

A Bardana é uma planta comum no hemisfério Norte. Os seus ácidos fenólicos conferem-lhe ação diurética e colerética, ao passo que o seu teor em inulina e sais de potássio contribuem para que apresente uma atividade diurética.



Depurform DETOX 500 ml

Dente-de-Leão, Bardana,
Cavalinha, Alcachofra, ...

Marca: BIOFORMA

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





Autora: Dr.ª Cristina Usnik

QUANDO OS PELOS ESTÃO A MAIS

No inverno andam bem escondidinhos. As camadas de roupa quase nos fazem esquecer que os temos, contudo, quando chega a primavera, o cenário muda e aqueles pelinhos que não nos incomodaram durante alguns meses têm mesmo que desaparecer.

O tempo quente é convidativo a roupas mais reduzidas, biquínis, ... e o que mais queremos é encontrar uma forma segura, simples, rápida e eficaz de mandar os pelos embora e, de preferência, por um período de tempo muito longo.

Há uns anos falava-se muito em depilação com luz pulsada, hoje fala-se mais em laser. A principal diferença? Está nas características da luz utilizada.

Enquanto que a luz pulsada é uma luz dispersa, difusa e com baixa capacidade de penetração, o laser é uma luz monocromática, coerente e de alta intensidade e capacidade de penetração.

Na Bioforma pode encontrar o Alma Lasers.

A vantagem? Este tipo de laser pode ser aplicado tanto em homens como em mulheres, em qualquer zona do corpo e durante todo o ano!

Portanto, já sabe, faça chuva ou faça sol, já não há desculpa para não dizer adeus aos pelos a mais. Se optar por fazê-lo em épocas de mais sol, tenha sempre o cuidado de aplicar um protetor solar de proteção elevada e evite ir à praia, ou expor-se muito ao sol nos dias que se seguem.

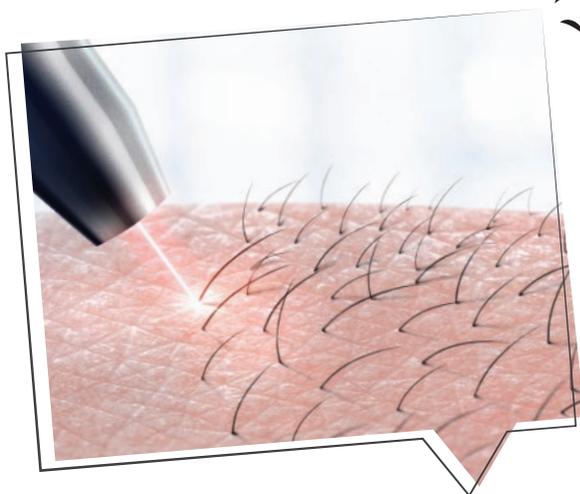


Alma Lasers é um tratamento absolutamente **seguro** e **indolor**, que pode ser realizado em **todos os tipos de pele**, sem exceção. O número de sessões é muito variável e vai depender do tom da pele, da cor e da espessura do pelo e da existência de alterações hormonais.

Peles mais clarinhas, com pelo mais escuro, costumam ter resultados visíveis mais rapidamente do que as peles mais bronzeadas ou com pelos mais fraquinhos.

Após as primeiras sessões, independentemente do tipo de pelo e da zona a tratar, é normal e espetável notar-se um **enfraquecimento gradual do pelo**, que também vai crescendo em menor quantidade e de forma mais demorada.

Quanto mais grosso e escuro for o pelo, mais rapidamente verá resultados.



As primeiras sessões costumam ser efetuadas com **intervalos de 30 dias** sendo normal que, com o enfraquecimento gradual do pelo, estes intervalos vão sendo cada vez mais espaçados podendo passar a intervalos de 40, 60 dias ou mais, até chegar a um ponto em que só será necessário repetir quando o pelo voltar a crescer.

Agora já sabe... quando os pelos estiverem a mais, passe por uma das lojas Bioforma na Ilha da Madeira, e faça a sua marcação.
* Os tratamentos são realizados na Rua João José Moura Caldeira Freitas, nº18 (atrás do Fórum Madeira).



BIOFORMA
CENTER AJUDA

Beleza e
Bem-estar

CAVITAÇÃO

ELETROLINFA

PRESSOTERAPIA

RADIOFREQUÊNCIA

CRILIPÓLISE (CRY-0)

ALMA LASERS (LASER DIODO)

TRATAMENTOS FACIAIS

TRATAMENTOS CORPORAIS

MASSAGEM DE RELAXAMENTO

DRENAGEM LINFÁTICA

1ª

AVALIAÇÃO
GRATUITA





Autora: Dr^a Márcia Elias



Fome Emocional

O que é a fome emocional?

É aquela necessidade incontrolável de comer e que demora a passar. Muitas vezes ficamos com um pensamento fixo num determinado tipo de alimento e mesmo que comamos outro, para “enganar a fome”, nunca será suficiente.

Como acontece?

Este tipo de fome pode ser desencadeado por emoções conscientes, por exemplo existem pessoas que dizem “quando tenho um problema sinto muita vontade de comer” e outras dizem exatamente o contrário, “quando tenho um problema perco a vontade de comer”. Ambas as situações são respostas emocionais em que o “comer” é o sintoma.

Um outro tipo de resposta é quando a pessoa ainda não percebe bem o porquê do comportamento. Está tão automatizado que não sabe bem a origem ou nunca pensou ou associou o alimento a causas emocionais.

Converse com sua “criança interior”. Geralmente é ela quem precisa de ir buscar consolo na comida.

Que tal fazer uma caminhada ou ter uma boa conversa com alguém positivo?

Conheça-se a si mesmo, observe quando tem vontade de comer se está calmo, ansioso ou sob stress.

Quebre o ciclo compulsivo: se costuma ter vontade de comer em horários regulares, fim do dia, quando vai assistir televisão, quando fica no computador, Faça por estar bem alimentado antes desses momentos e evite comer com distrações.



“
Quanto mais frescos,
biológicos e sem processamentos
industriais forem os alimentos que
ingerir, mais seus pensamentos estarão
nítidos e seus “olhos” prontos
para ver a sua história.
”

“
Com isso quero dizer
que conhecer-se a si
próprio, desenvolver
recursos mentais e
comportamentais
ajudará a sair do ciclo
da fome emocional.
”

“
Estude mentalmente
sua história com a comida,
principalmente com doces.
Pode descobrir coisas
importantes.
”

**ANSIEDADE? TRAUMAS?
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



Dicas para a

PRAIÁ

Ir à praia não tem de ser uma desculpa para perder o foco na sua meta nutricional. O melhor será munir-se com snacks saudáveis, e se for passar o dia, pode optar por levar uma refeição fresca para o seu almoço e com todos os nutrientes que necessita. Aqui ficam algumas ideias sobre o que pode levar para a praia para que não passe o dia com “desenrasques” pouco saudáveis.

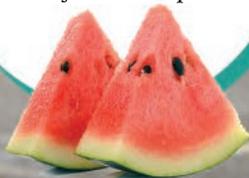
Snacks



Se vai passar apenas algumas horas na praia, sugerimos que opte por levar os seus próprios snacks (É mais económico e tem menos tendência a optar pelo geladinho).

1 Porções de fruta

Pode optar por levar por unidade ou até já picada dentro duma taça com tampa.



3 Panqueca de Aveia

Prepare a panqueca misturando com um garfo: 1 ovo inteiro, 2 colheres de sopa de flocos de aveia integrais biológicos e 1 colher de sopa de sementes de papoila. Depois de misturar, cozinhe a panqueca durante 5 minutos de cada lado numa frigideira antiaderente. Pode variar o recheio: 1 colher de sopa de “manteiga” de amendoim, “manteiga” de amêndoa, queijo de barrar biológico, queijo de barrar vegetal ou ainda 1 colher de sopa de compota de frutas sem açúcares adicionados.



2 Galetes e Vegetais

Galetes de arroz, milho, quinoa, espelta com Hummus (pasta de grão-de-bico). Também pode levar verduras como palitos de pimentão vermelho, pepino, cenoura, aipo.





Barrinhas

Energéticas ou proteicas de qualidade, tenha em conta os ingredientes e opte por barras sem adição de açúcares, à base de sementes, frutos secos e cereais integrais



Frutos secos ou desidratados

Pode levar uma taça com as porções já divididas para o grupo familiar: 8-12 cajus ou 10-15 amêndoas ou 8-16 avelãs ou 3-5 nozes inteiras ou 2-3 Castanhas do Pará. Se gosta de frutos desidratados pode juntar 2-3 unidades de tâmaras, ameixas secas ou damascos.



7

Iogurtes e Alternativas vegetais

São sempre uma boa opção. Existe tanta variedade no mercado. Sobremesas de soja, iogurtes proteicos tipo Skyr (para aqueles que têm dificuldades em aumentar o consumo de proteína), kefir de vaca, de cabra ou de ovelha. Pode sempre adicionar sementes, flocos de cereais integrais tipo espelta, trigo-sarraceno, flocos de arroz ou de milho, aveia, arroz tufado, entre outros. Se costuma fazer exercício físico, pode ainda juntar 1-2 colheres de sopa de Proteína Whey (Proteína do Soro do Leite) para aumentar a saciedade.



16 Queijo

30-60 g de queijo semi-curado ou queijo vegetal junto com 10-15 azeitonas verdes (para quem tem tendência a ter valores baixos de tensão arterial).

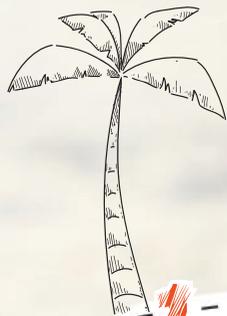




Almoços frios



Se o seu plano é passar o dia inteiro na praia, sugerimos que leve a sua marmitta com almoço pronto, uma salada fresca será sempre uma boa opção. Para a elaboração das marmittas sugerimos que misture os ingredientes e reparta em recipientes de vidro, ou frascos individuais, fáceis de transportar e que otimizam a conservação. Não coloque temperos/molhos para evitar que se estrague. Se preferir, pode preparar um molho à base de vinagre de maçã, ervas naturais e azeite e levar em separado. Ideias? Ficam aqui algumas...



Salada de quinoa ao estilo marroquino

Misture 1 chávena de quinoa (cozida sobre uma base de cebola, curcuma, cominhos, canela, alho e pimenta preta), 1 chávena de grão-de-bico cozido, 1 chávena de arandos vermelhos, ½ pimentão verde picado em cubinhos, 2 colheres de sopa de salsa picada, 3 colheres de sopa de amêndoas laminadas. Coloque num frasco de vidro com tampa.



VEGAN



SEM GLÚTEN



SEM GLÚTEN



Salada de atum e batata-doce

Prepare a salada com 2 batatas-doces médias assadas e cortadas em cubos pequenos, 2 latas de atum em azeite, 1 tomate picado em cubinhos, 1 cenoura raspada, 6 colheres de sopa de ervilhas biológicas, 4 rabanetes fatiados, 2 colheres de sopa de coentros, 1 dente de alho picadinho, 2 colheres de sopa de sementes de sésamo.

Quiche de frango com Kefir de ovelha

• 300 ml de kefir de ovelha • 2 ovos • 100 g de cogumelos laminados • 1 courgette raspada • 1 cenoura grande raspada • 2 chávenas de folhas de espinafres • 1 peito de frango cozido e desfiado • 1 chávena de mistura de farinhas para pão sem glúten • ervas aromáticas q.b. • temperos (sal dos Himalaias, curcuma, pimenta, pimentão doce) q.b..

Numa taça grande misture bem todos os ingredientes. Coloque numa forma redonda com aproximadamente 20 cm de diâmetro e leve ao forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 25-30 minutos. Desenforme e fatie para levar numa marmitta de vidro.



SEM GLÚTEN



Ir à praia não tem de ser a razão pela qual tenha de deixar de fazer refeições saudáveis. Desafie-se e experimente mudar os alimentos dos seus passeios e convívios.



100% FRUTA NATURAL,
FRUTOS SECOS
E SEMENTES

COCO &
AMENDOIM

CACAU &
AMENDOIM

SEM
AÇÚCARES
ADICIONADOS

SEM
CONSERVANTES

ALPERCE
& BANANA

BARRAS VEGAN
BIOFORMA

Paleo
Energy





VEGAN



SEM LACTOSE

SEM AÇÚCARES
ADICIONADOS

Tome este
sumo desintoxicante
e revitalizante ao
pequeno-almoço ou mesmo
entre as refeições

🕒 5 MIN.

👨‍🍳 FÁCIL

SUMO DE MAÇÃ

com Spirulina

INGREDIENTES PARA 150 ml:

- 3 maçãs
- 1 colher (sobremesa) de spirulina em pó

PREPARAÇÃO:

Coloque as maçãs na centrifugadora até obter sumo. Acrescente a spirulina em pó e misture bem até completa dissolução.

PRODUTO
DA
RECEITA



Spirulina em pó
biológica 250 g



VEGAN



SEM LACTOSE

SEM AÇÚCARES
ADICIONADOS



🕒 10 MIN. 🍳 FÁCIL

SUMO DETOX

com Erva de Trigo
e Ashwagandha

INGREDIENTES PARA 4 pessoas:

- sumo fresco de 4 laranjas médias
- sumo fresco de 1 limão médio
- 6 folhas de rama do nabo ou outra couve a gosto
- 4 ramos de hortelã ou erva-cidreira
- 3 cenouras médias
- opcional: 3 pepinos médios
- 1 colher (sobremesa) de erva de trigo em pó
- 1 colher (sobremesa) de ashwagandha em pó

PREPARAÇÃO:

Coloque os vegetais na centrifugadora pela seguinte ordem: rama do nabo, hortelã ou erva-cidreira, pepinos e cenouras. Em seguida acrescente os sumo de laranja e limão, a erva de trigo e a ashwagandha. Mexa bem ou passe a varinha mágica.

Erva de Trigo
biológica em pó
125 g

PRODUTOS
DA
RECEITA



Ashwagandha
biológica em pó
150 g



VEGAN



SEM GLÚTEN



SEM LACTOSE

🕒 10 MIN. 🍳 MÉDIO

"IOGURTE" VEGETAL

de Manga e Cenoura

Sou um "Iogurte" vegetal... com Granola Crunchy também não saibo nada mal!

INGREDIENTES PARA 1,5 litros:

- 6 chávenas (chá) de manga descascada e picada (é necessário a manga estar muito madura para dar a doçura e a textura necessárias)
- 1 chávena (chá) de cenoura picada
- sumo fresco de 1 limão médio
- 6 colheres (sopa) de linhaça germinada (1 parte de linhaça para 5 partes de água a germinar durante 8 a 16 horas)

PREPARAÇÃO:

Triture no liquidificador a manga, a cenoura e o sumo de limão até obter um creme macio, coloque numa jarra e reserve.

Acrescente a linhaça no fundo do liquidificador mais 2 chávenas de chá de água filtrada e triture até que toda a semente se converta num "leite" bem espesso. Coe num pano.

Junte este "leite" ao creme de manga e cenoura e mexa bem até obter uma mistura homogénea. Transfira para uma garrafa de vidro com tampa ou em pequenos potes de vidro individuais e encha até ao gargalo (quase sem ar).

Leve ao frigorífico e deixe fermentar por 24 horas.

SUGESTÃO:
Granola Crunchy
com Mel
700 g

PRODUTOS
DA
RECEITA



Sementes de linhaça
dourada biológica
500 g



🕒 25 MIN. 👨‍🍳 FÁCIL

BOLINHAS DE GRÃO-DE-BICO

com crosta de sementes

INGREDIENTES:

- 520g de grão-de-bico ou feijão azuki
- 1 colher (sopa) rasa de pasta Tahin
- 1 mão cheia de salsa picada
- 1 colher (sopa) de azeite
- sementes de sésamo q.b.
- curcuma q.b.
- cominhos q.b.
- sal q.b.

PREPARAÇÃO:

Triture todos os ingredientes num liquidificador ou robot até obter uma massa, mas sem deixar triturar muito. Forme bolinhas dessa massa e passe pela mistura de sementes e curcuma. Coloque as bolinhas num tabuleiro com papel vegetal e leve ao forno até dourar a crosta.



VEGAN



SEM GLÚTEN

TAHIN
Pasta de Sésamo
biológica 230 g



Sementes de Sésamo
biológicas 200 g



VEGAN

🕒 25 MIN. 🍳 FÁCIL

MASSA DE WRAP SEM GLÚTEN

INGREDIENTES:

- 125 g de farinha de aveia
- 125 g de farinha de espelta
- 2 e ½ chávena (chá) água morna
- 1 colher (sopa) de sementes de linhaça moída
- 4 colheres (sopa) de óleo de coco

PREPARAÇÃO:

Misture os ingredientes secos. De seguida acrescente os líquidos até a mistura tornar-se numa massa líquida e homogénea. Coloque uma porção numa frigideira para wrap e deixe alourar nos dois lados.

Sou um Wrap delicioso com recheio de "queijo" fresco de Caju, Espinafres e Tomate!



VEGAN

🕒 20 MIN. 🍳 FÁCIL

SALADA DE CUSCUZ

no Frasco

INGREDIENTES:

- 1 chávena de cuscuz
- água a ferver
- 2 cenouras médias raladas
- 1 courgette cozido picado
- 1 tomate picado
- 1/2 pimento verde picadinho
- 1 ramo de coentros picadinhos
- 2 colheres (sopa) de óleo de coco
- sal e pimenta q.b.

PREPARAÇÃO:

Num pirex coloque o cuscuz, adicione um fio de óleo de coco e temperos a gosto, de seguida adicione água a ferver até cobrir o cuscuz e mexa com um garfo. Deixe repousar no pirex tapado, entre 5 a 10 minutos, depois solte os grãos com um garfo até apresentar-se solto.

Adicione a cenoura, o courgette, o tomate, o pimento e os coentros e distribua por frascos de vidro com tampa. Leve ao frio.

Sou uma boa opção para um almoço leve e saudável na praia ou no campo!

PRODUTO DA RECEITA

Cuscuz de Trigo biológico 500 g





RECEITAS



VEGAN



SEM GLÚTEN

🕒 45 MIN. 🍳 MÉDIA

QUICHE VEGAN

com Tofu, Courgette e Alho francês

INGREDIENTES:

- 2 chávenas (chá) de linhaça moída
- água q.b.
- 200 g de tofu esfarelado
- 300 g de courgette picada
- 1 cebola picada
- 4 dentes de alho picados
- 300 g de alho francês laminado
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 1 colher (chá) de raspa de limão
- 3 colheres (sopa) de sumo de limão
- ¼ colher (chá) de curcuma
- 1 colher (chá) de mostarda Dijon
- sal e pimenta preta q.b.

PREPARAÇÃO:

Para a base da quiche, misture bem a linhaça com uma pequena porção de água até formar uma massa homogénea e compacta (recomenda-se que adicione a água gradualmente até dar o ponto). Unte uma forma de fundo removível e de seguida forre toda a base e as laterais com a massa, passe a mostarda por cima para dar mais sabor. Asse previamente durante 5 minutos em forno médio a 170°C, retire e reserve.

Para o recheio, refogue em azeite a cebola, o alho, os cogumelos, o tofu, a courgette e o alho francês, temperados com limão, curcuma, sal e pimenta. Coloque o recheio na base da quiche e leve ao forno por 25 minutos a 170°.





🕒 30 MIN. 👨‍🍳 MÉDIO

PÃEZINHOS LOW CARB

Baixo teor de Hidratos de Carbono



INGREDIENTES:

- 1 colher (sopa) de farinha de coco
- 2 colheres (sopa) de linhaça moída
- 1 colher (café) de fermento sem glúten
- 1 colher (sopa) de óleo de coco ou azeite virgem extra
- 1 ovo ou 2 claras de ovo

TEMPEROS:

- Opção 1: curcuma, alho em pó, alecrim picado, sal marinho
- Opção 2: orégãos, azeitonas picadas, sal marinho
- Opção 3: canela, bagas goji, coco ralado
- Opção 4: queijo fresco, tomate seco, orégãos, mostarda branca em pó

PREPARAÇÃO:

Misture todos os ingredientes secos, incluindo os temperos. Junte o óleo de coco e o ovo batido. Caso esteja muito denso, adicione 2-3 colheres de sopa de leite de coco ou água.

Faça pequenas bolas e coloque em forminhas antiaderentes e leve a forno médio pré-aquecido a 180°C durante 15 minutos.



VEGAN



SEM GLÚTEN

 10 MIN.  FÁCIL

"QUEIJO" FRESCO DE CAJU

INGREDIENTES:

- 200 g de cajus demolhados
- 100 g de amêndoas sem pele demolhadas
- ½ copo de água filtrada
- sumo de 1 limão
- 2 colheres (chá) de vinagre de sidra
- ½ colher (sopa) de alho em pó
- ½ colher (café) de sal marinho

PREPARAÇÃO:

Num copo misturador, triture todos os ingredientes até atingir a textura de creme. Sirva com tostas ou como recheio em tartes e wraps.



VEGAN



SEM GLÚTEN



SEM LACTOSE



PRODUTOS DA RECEITA



Sementes de Linhaça castanha biológica 500 ml



Óleo de coco biológico 500 ml

PRODUTOS DA RECEITA



Amêndoas sem pele biológicas 300 g

Cajus biológicos 250 g



SEM GLÚTEN



SEM LACTOSE



40 MIN.  FÁCIL

BOLO DE COCO SEM GLÚTEN

com Farinha de Coco

INGREDIENTES:

- 110 g de farinha de coco
- 100 ml de leite de coco
- 120 g de açúcar mascavado
- 8 ovos (gemas separadas das claras)
- 65 g de óleo de coco derretido
- 2 colheres (chá) de fermento em pó

PREPARAÇÃO:

Bata as claras em castelo. Numa taça misture bem as gemas, o açúcar mascavado, o óleo de coco. Adicione o leite de coco aos poucos mexendo sem parar. De seguida adicione a farinha de coco e misture suavemente com ajuda de uma colher até incorporar. Por último agregue as claras e depois o fermento. Disponha a massa numa assadeira forrada com papel manteiga e leve ao forno médio pré-aquecido a 180° por 30 minutos ou até dourar. Deixe arrefecer antes de desenformar. Polvilhe o bolo com coco ralado.

BAIXO ÍNDICE
GLICÉMICO

FONTE DE FIBRAS

Podem contribuir para uma maior sensação de saciedade.

SEM GLÚTEN

É ótima para incluir na dieta de pessoas alérgicas ou intolerantes ao glúten.

FONTE DE PROTEÍNA

Teor proteico superior ao das farinhas de trigo e centeio





🕒 25 MIN. 🍴 FÁCIL

SOBREMESA DE TOFU

com Frutos Vermelhos



VEGAN



SEM GLÚTEN



SEM LACTOSE

INGREDIENTES:

- 300 g de tofu em creme
- 200 g de creme vegetal de coco
- 300 g de frutos vermelhos
- xarope de agave ou xarope de coco q.b.
- Água

PREPARAÇÃO:

Triture o tofu com a varinha mágica até atingir uma consistência cremosa e junte o creme vegetal, incorporando bem. Deixe repousar no congelador por 10 min.

Numa panela coloque os frutos vermelhos com 2 colheres de sopa de água, adicione o agave ou xarope de coco, deixe cozinhar entre 5 a 6 minutos e de seguida deixe arrefecer.

Acrescente os frutos vermelhos por cima do creme já feito anteriormente. Sirva bem frio.

Creme vegetal
de Coco biológico
200 ml



Xarope de
Agave biológico
500 ml



VEGAN



SEM GLÚTEN



SEM LACTOSE

SEM AÇÚCARES
ADICIONADOS

🕒 10 MIN. 🍴 FÁCIL

GELADO DE AMENDOIM

com Manteiga de Amendoim

INGREDIENTES:

- 2 a 3 bananas bem maduras
- 200 ml de bebida vegetal fria
- 3 colheres de sopa de manteiga de amendoim
- 2 colheres de sopa de amendoim natural picado

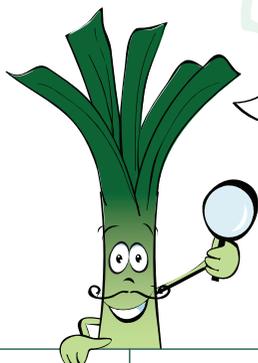
PREPARAÇÃO:

Corte as bananas em rodelas e congele durante uma noite, ou pelo menos umas 5 horas antes da preparação da receita.

Num processador de alimentos, coloque as bananas em rodelas, o leite de coco frio e a manteiga de amendoim. Triture tudo até obter uma mistura suave e cremosa. De seguida misture os amendoins picados na preparação anterior e coloque num recipiente com tampa. Finalmente coloque no congelador, até que a preparação esteja congelada.



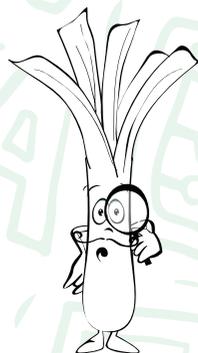
Manteiga de Amendoim
cremosa biológica 230 g



Ajuda-me a encontrar as palavras perdidas na Sopa de letras.

V	Q	F	I	B	I	O	F	O	R	M	A	A
Q	Ã	L	S	Q	E	O	J	A	F	O	Y	O
C	F	F	E	R	I	A	S	Q	M	G	H	G
L	L	R	T	I	L	H	A	S	E	U	U	L
P	O	Q	C	H	C	E	R	O	M	E	M	O
D	R	E	N	F	O	R	M	K	O	M	B	U
Q	A	C	Ã	N	M	A	Y	O	R	E	L	U
G	F	Ã	O	D	E	B	I	C	I	O	V	O
X	O	R	D	R	E	N	A	R	A	S	H	J
A	R	R	O	F	O	I	B	I	E	S	H	S
G	M	P	R	O	B	I	O	T	I	C	O	S

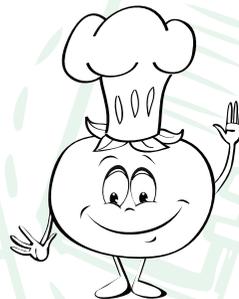
Bioforma	Memória
Drenform Kombu	Ceromemo
Floraform	Drenar
Férias	Probióticos



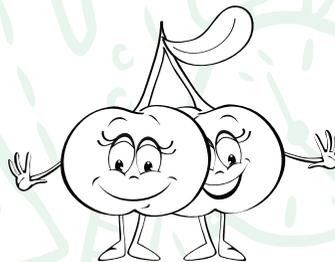
ALINHÃO FRANCÊS O CURIOSO



AMARELINHA A PROFESSORA

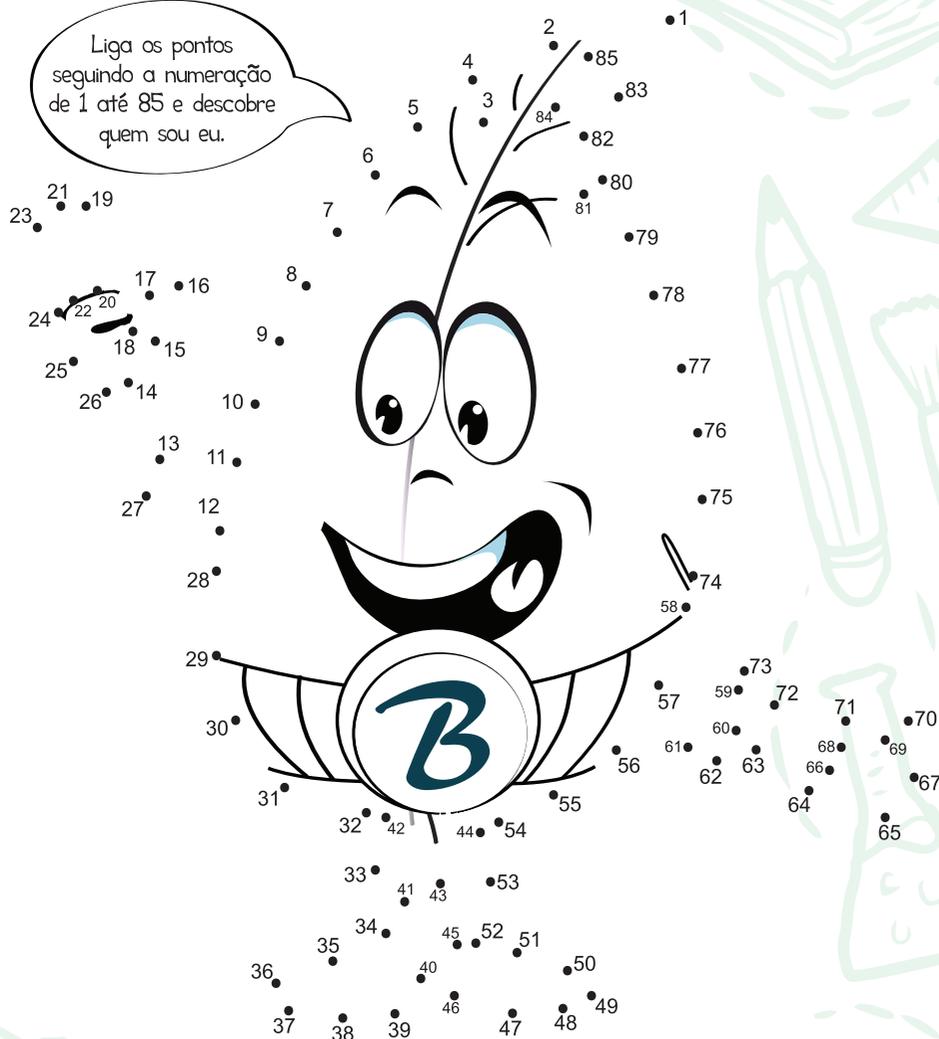


TOMATINHO O "CHEF"



CEREJINHAS AS GÊMEAS

Liga os pontos seguindo a numeração de 1 até 85 e descobre quem sou eu.





Suplementos alimentares
 Produtos biológicos
 Cosmética natural



Consultas de nutrição
 Terapias naturais
 Serviços de estética

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



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

DRENFORM® KOMBU

Uma solução Bioforma para um verão em forma!



Forma inovadora, prática, fácil de utilizar, ideal para levar para qualquer lado



VEGAN



SEM GLÚTEN



SEM AÇÚCAR



SEM ÁLCOOL



SEM CONSERVANTES

DRENFORM® KOMBU | Suplemento alimentar à base de Alga Kombu, Rodiola, Dente-de-Leão, Cavalinha, Uva ursina, Pilosela, Ginseng siberiano, Muirapuama e Saw Palmeto.

A sinergia das plantas medicinais favorece a drenagem dos líquidos corporais, o estímulo metabólico e dos lípidos, sendo um bom coadjuvante nos regimes de emagrecimento.

À venda nas lojas Bioforma e em www.bioforma.pt