

BY ORIFLAME
Wellness.



oriflame
natural swedish cosmetics

BY ORIFLAME
Wellness.

*Mude a sua
vida hoje!*

Comece já. Escolha o melhor caminho. Atinja o seu objectivo.



Mapa de Bem Estar Wellness™

Mudanças Comportamentais

É claro que um acompanhamento especializado na área da Nutrição é fundamental para perder peso de forma eficaz e saudável. Contudo, um aspecto determinante são as mudanças comportamentais que se devem fazer sentir:

Equilíbrio Energético

Para manter um peso perfeitamente equilibrado, o segredo está em consumir o número exacto de calorias que gastamos. Contudo, fazer esse controlo pode ser uma tarefa verdadeiramente árdua. Sugerimos, portanto, que tenha em consideração os Semáforos Alimentares e que opte por alimentos ricos em Nutrientes mas de baixo valor energético/calórico. A energia por nós despendida varia de acordo com alguns aspectos genéticos, actividade física e com a quantidade de energia que o nosso organismo gasta em repouso.

A energia é medida em calorias (kcal). Num dia normal

Actividade Física



O exercício físico permite-nos alcançar o peso ideal de forma saudável. Se for uma pessoa activa consegue gastar energia de 2 formas:

seguindo o caminho Tenha Atenção vai fornecer 1500 kcal ao seu organismo: 400 calorias por refeição (pequeno-almoço, almoço e jantar) e 150 calorias por lanche (lanche a meio da manhã e lanche a meio da tarde). Num dia normal seguindo o caminho Comece Já vai fornecer 1200 kcal ao seu organismo: 300 calorias por refeição (pequeno-almoço, almoço e jantar) e 150 calorias por lanche (lanche a meio da manhã e lanche a meio da tarde).

Escolha os seus alimentos tendo em consideração o Semáforo Alimentar; prepare o seu prato de acordo com o Prato Modelo, delicie-se com o seu Batido Natural Balance preferido e viva de forma muito mais saudável. Não se esqueça de comer devagar e de forma regular:

- 1) O seu corpo vai consumir uma elevada quantidade de energia durante as suas actividades físicas e durante algum tempo após ter parado.
- 2) Com a prática regular de exercício vai trabalhar a massa muscular e estimular o metabolismo.

Para começar, opte por definir objectivos que possam ser alcançados a curto prazo, um bom exemplo é "correr 30 minutos, 5 vezes por semana". Comece por exercícios simples e com o tempo vá aumentando a intensidade dos mesmos. Em baixo estão alguns exemplos de actividades físicas divertidas e separadas por grau de intensidade:

Intensidade Baixa

actividade < 200 kcal,
30min

Bowling
Brincar com crianças
Aspirar
Jogar Golf
Andar

Intensidade Média

actividade 200-300 kcal,
30min

Pedalar (rápido)
Subir escadas
Praticar Equitação
Praticar Ski
Jogar Ténis

Intensidade Elevada

actividade > 300 kcal,
30min

Nadar
Dançar
Jogar Futebol
Fazer Jogging
Correr



• **Celebre o seu sucesso** e ofereça uma recompensa a si mesmo sempre que atinge um objectivo. Proporcione a si mesmo um dia agradável ao ar livre ou faça alguma actividade daquelas que sempre adorou fazer.

• **Monitorize-se:** controle o tempo que demora a comer uma refeição e não se esqueça de ir sempre controlando o seu peso. Se tiver a perfeita noção de quanto tempo demora a comer vai poder corrigir-se de forma a comer da forma mais saudável possível.

• Evite as situações de risco:

aprenda a ter noção das situações que o levam a ingerir alimentos que não deve. Por exemplo: se é quase impossível para de comer quando está a ver televisão, procure evitar levar comida para o sofá.

• Relaxe e durma mais e

melhor: a tendência para ingerir alimentos calóricos aumenta quando estamos tristes, cansados ou stressados.

Horas de sono insuficientes podem provocar alterações hormonais que vão descontrolar os "níveis de fome". Durma, pelo menos 7 horas, todas as noites.

*Mude a
sua vida
hoje!*

Informações adicionais

Seleccionámos algumas informações e dicas adicionais que vão ajudá-lo a atingir os objectivos definidos com o Mapa de Bem Estar Wellness.

Uma dieta saudável tem tudo a ver com fazer as escolhas certas. Os melhores alimentos são aqueles que fornecem ao organismo a energia necessária para o dia-a-dia sem fornecer calorias extra. A Pirâmide Alimentar, desenvolvida por Professores da Universidade de Harvard é uma forma simples de ter a exacta percepção dos alimentos que devemos ingerir em maiores e em menores quantidades.



Com base na Pirâmide acima ilustrada, os alimentos dividem-se em 3 categorias:

- Alimentos que se podem ingerir com frequência e em maiores quantidades (verde).
- Alimentos que se devem ingerir com frequência e em quantidades moderadas (amarelo).
- Alimentos que se devem ingerir raramente ou mesmo evitar ingerir (vermelho).

Os Semáforos Alimentares abaixo indicados vão ajudá-lo a escolher os seus alimentos, tendo por base o Mapa de Bem Estar Wellness!

Ingerir com frequência e em maiores quantidades!

- Derivados de Grãos Integrais (Pão, cereais, massas, arroz)
- Óleos Vegetais (azeite, óleo de girassol)
- Vegetais coloridos
- Frutos



Ingerir com frequência e em quantidades moderadas!

- Peixe
- Aves
- Marisco
- Avelãs, sementes e feijões
- Derivados de Leite Meio Gordo



Ingerir raramente ou mesmo evitar ingerir!

- Carnes vermelhas
- Manteiga, Leite Gordo
- Todo o tipo de queijos
- Derivados de Grãos Refinados (Pão, cereais, massas, arroz)
- Bebidas doces, bolos
- Sal



É importante também ter em consideração as quantidades do que comemos. O "Prato Modelo" ilustra a refeição ideal em que metade do prato deve conter vegetais e a outra metade divide-se em duas partes sendo que uma parte deve conter alimentos ricos em Hidratos de Carbono e a outra metade deve conter alimentos ricos em Proteínas.

- Tenha Atenção
Deve consumir entre 100-125 g de alimentos ricos em Hidratos de Carbono, 100 g de alimentos ricos em Proteínas e uma grande quantidade de vegetais frescos.
- Comece Já
Deve consumir muitos vegetais (feijões e legumes) e cerca de 100 g de alimentos ricos em Proteínas.

→ Não se esqueça de, em ambos os casos, ingerir o seu Batido Natural Balance preferido cerca de 30 minutos antes da sua refeição.

Nutrientes que fornecem energia

Para escolher os alimentos mais saudáveis é importante ter algumas noções de Nutrição. Existem três nutrientes essenciais que fornecem energia ao nosso organismo: Hidratos de Carbono, Proteínas e Gorduras.

Hidratos de Carbono:

Os Hidratos de Carbono são a principal fonte de energia do nosso organismo e são também responsáveis por assegurar as principais funções cerebrais. Existem 2 tipos de Hidratos de Carbono: simples e compostos. Os Hidratos de Carbono Simples fornecem energia muito rapidamente ao organismo, porém, essa energia é gasta de forma igualmente rápida. Alimentos como pão branco, arroz branco e bolos são ricos em



Hidratos de Carbono Simples. Os Hidratos de Carbono Compostos fornecem energia ao organismo de forma mais lenta, porém o tempo que o nosso corpo demora a gastar essa energia é também superior. Os Hidratos de Carbono Compostos, encontram-se em alimentos derivados de grãos refinados (cereais, massas, etc), dão ao organismo a sensação de saciedade. Procure sempre optar pelos Hidratos de Carbono Compostos!



Proteínas:

O corpo humano utiliza as Proteínas para construir e reparar os tecidos e as fibras que formam a pele, o cabelo, os músculos, os órgãos e os restantes tecidos. Alguns alimentos ricos em Proteínas são também ricos em Gorduras Más (carnes gordas, enchidos e queijos

gordos) e por isso devem ser consumidos apenas em quantidades muito reduzidas. Opte, portanto por alimentos ricos em Proteínas, mas que contenham Fibras, Gorduras Boas, Vitaminas e Minerais (carnes brancas, peixe, ovos, feijões, leite meio gordo e alguns queijos).



Gorduras:

As Gorduras fornecem energia ao organismo e são responsáveis por regular algumas funções vitais a nível da pele, cérebro e sistema nervoso. As Gorduras dividem-se em dois grupos: Gorduras Saturadas e Gorduras Insaturadas. As Gorduras Saturadas são aquelas que, por norma, se apresentam no estado sólido à temperatura ambiente. Óleos tropicais, manteiga, leite gordo, queijo e gorduras animais tendem a ser Gordura Saturadas. Uma dieta rica em Gorduras Saturadas aumenta a

probabilidade da ocorrência de episódios de ataques cardíacos, hipertensões, obesidade e até mesmo alguns tipos de cancro. As Gorduras Insaturadas são aquelas que, por norma, se apresentam no estado líquido à temperatura ambiente e são consideradas as Gorduras Boas. As Gorduras Insaturadas podem ser encontradas no óleo de peixe, no azeite, nas avelãs, no abacate, nos ovos, etc. Os alimentos ricos em Gorduras Insaturadas são ricos também em Ácidos Gordos Essenciais. Opte, portanto por alimentos ricos em Gorduras Insaturadas.



Seja realista ao definir os seus objectivos

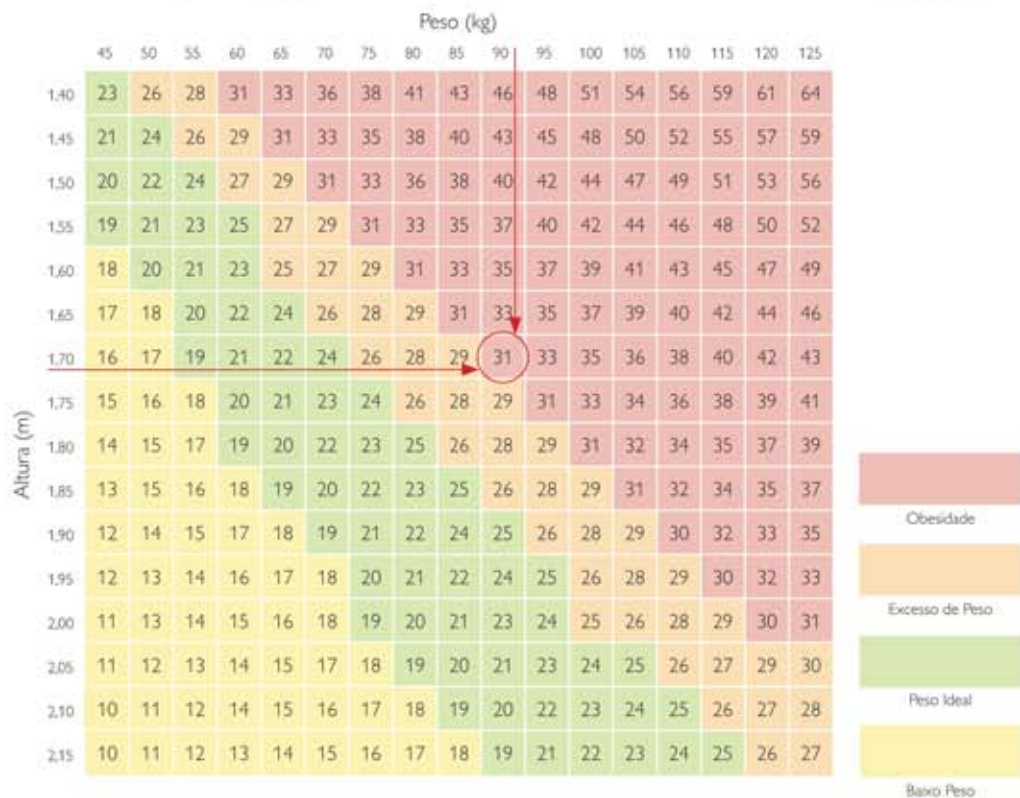
Quantos kg pretende perder e em quanto tempo? Tenha por base o seu IMC e o Programa de Nutrição da Oriflame e escolha o caminho certo.

Objectivos a definir de acordo com o Programa de Nutrição da Oriflame:

| IMC: | | Caminhos: |
|-------------|---------------------------------------------------------------|-----------------|
| IMC >30 | 4,4 kg em 3 meses e 9,4 kg ou 7,1 cm de cintura após 1 ano | COMECE JÁ |
| IMC 25-29,9 | 3,7 kg em 3 meses e 5,1 kg ou 6,1 cm de cintura após 1 ano | TENHA ATENÇÃO |
| IMC <25 | Manter o peso | MANTENHA O PESO |

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso [kg]}}{(\text{Altura [m]})^2}$$

Exemplo: $\text{IMC } 31 = \frac{90 \text{ kg}}{1,70 \text{ m}^2}$



* O Índice de Massa Corporal (IMC) relaciona a altura e o peso.

O meu guia:

Nome: _____ Peso inicial: _____ Altura: _____ Peso pretendido: _____

| | Valores Iniciais | Mês Semana | 1 | | | | 2 | | | | 3 | | | | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|--|--|--|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | | | |
| Peso (kg) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| IMC | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Cintura (cm) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sono <small>Se dorme bem coloque +, se dorme mal coloque -, se não sentir diferença coloque /</small> | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Energia/vitalidade <small>Se se sente mais energético coloque +, se se sente menos energético coloque -, se não sentir diferença coloque /</small> | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Suavidade da pele <small>Se a pele está mais suave coloque +, menos suave coloque -, se não notar diferenças coloque /</small> | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Resistência muscular <small>Se sente mais resistência coloque +, menos resistência coloque -, se não nota alterações coloque /</small> | | | | | | | | | | | | | | | | | |



Mapa de Bem Estar Wellness: um método único



Efeitos a longo prazo!

Perder peso pode implicar uma mudança no que respeita o estilo de vida. Este método ajusta-se ao estilo de vida de cada um. É uma forma saudável e fácil de ir ao encontro dos seus objectivos.

Ajusta-se ao seu estilo de vida!

Não será necessário abdicar das suas comidas preferidas nem de deixar de participar dos almoços e jantares com os amigos. O Mapa de Bem Estar Wellness sugere uma alimentação mais equilibrada de forma a ingerir menos calorias que o habitual e a queimar muitas mais. Aprenda a reconhecer os seus níveis de fome e a comer devagar.

Assegura uma nutrição óptima!

A fórmula única dos Batidos Natural Balance proporciona uma nutrição óptima para o organismo. São compostos por 3 excelentes fontes proteicas, maçã, rosas e fibras derivadas de açúcares saudáveis. Os Batidos Natural Balance ajudam a regular os níveis de açúcar do sangue.

Resultados comprovados!

Foram necessários 8 anos até que a fórmula patenteada dos Batidos Natural Balance, desenvolvida por Cientistas Suecos, fosse revelada ao Mundo. O Mapa de Bem Estar Wellness foi testado e os seus resultados foram comprovados e documentados.

O Cientista mentor do Mapa de Bem Estar Wellness

A fórmula patenteada dos Batidos Natural Balance foi desenvolvida por Stig Steen e pela sua equipa. Todo este processo de estudos, pesquisas, testes de satisfação demorou 8 anos. Stig Steen é professor de Cirurgia Cardiorráxica na Universidade de Lund na Suécia e é um dos mestres dos Transplantes de Coração e Pulmões. Durante mais de 35 anos, Stig Steen levou a cabo estudos que visam o bom funcionamento do corpo humano bem como o tratamento de algumas doenças específicas.

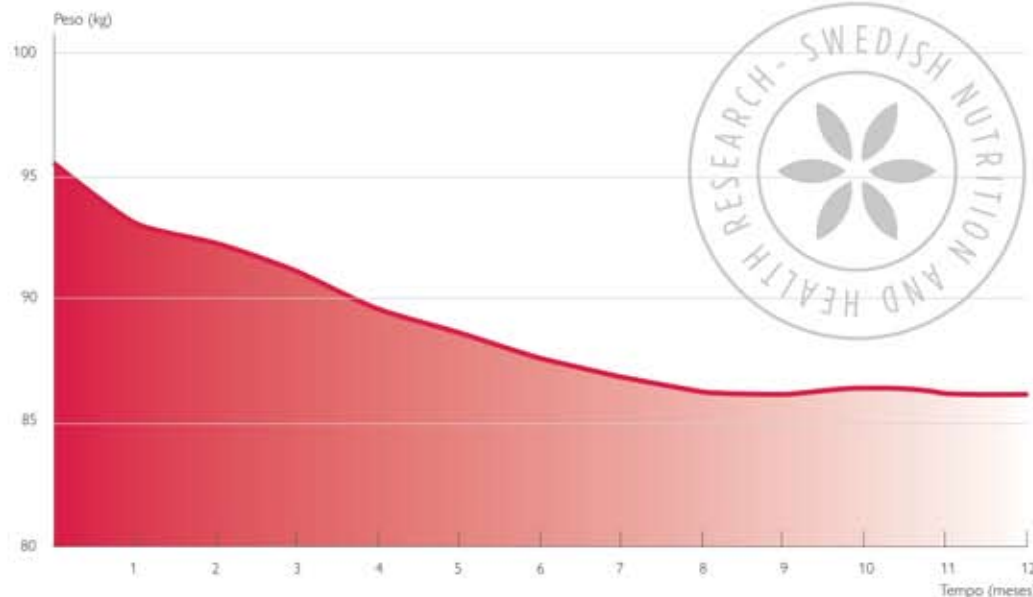


Estudo nutricional

O Mapa de Bem Estar Wellness comprovou, clinicamente, a sua eficácia. Durante um Estudo Nutricional da Oriflame, os participantes submeteram-se a análises e avaliações médicas a cada 3 meses e foram acompanhados durante 12 meses. Os participantes

que seguiram o Mapa de Bem Estar Wellness e que adicionaram os Batidos Natural Balance à sua dieta perderam em média 9,4 kg em 12 meses. Os participantes sentiram-se mais energéticos, dormiram melhor e sentiram-se com mais disposição.

Em média os participantes perderam 9,4 kg em 12 meses



Siga o caminho do sucesso

COMECE JÁ

IMC ≥ 30

Almoço

Delicie-se com um Batido Natural Balance cerca de 30 minutos antes do Almoço. Opte por uma refeição colorida, rica em vegetais e ingira também uma Saqueta do seu WellnessPack.



Lanche

Coma uma peça de fruta e 5 nozes. Experimente caminhar cerca de 30 minutos a qualquer hora do dia*. Mantenha-se activo e acima de tudo divirta-se.

*Para melhores resultados, opte por fazer exercício físico de manhã.



Pequeno-Almoço

Opte por um Pequeno-Almoço rico em fibras, frutos e vegetais e evite os açúcares. Exemplo: iogurte Magro, ovos, pão integral, fruta e vegetais ou um Batido Natural Balance!



Jantar

Delicie-se com um Batido Natural Balance cerca de 30 minutos antes do Jantar. Opte por uma refeição de carne "branca" (aves) ou peixe e vegetais muito coloridos.

Porquê apenas durante 2 semanas?

O Caminho Comece Já é ideal para perder peso. O Exemplo acima indicado abrange tudo o que o organismo necessita, mas com uma ingestão de calorias muito reduzida. Este caminho proporciona efeitos a curto prazo (2 semanas). Assim sendo, após 2 semanas deverá adoptar um caminho que lhe proporcione benefícios a longo prazo: Tenha Atenção.

TENHA ATENÇÃO

IMC 25-29,9

Almoço

Delicie-se com um Batido Natural Balance cerca de 30 minutos antes do Almoço. Metade do seu prato deverá conter Hidratos de Carbono (arroz, batata, massa)* e Proteínas (carne branca ou peixe) e a outra metade do prato deverá conter vegetais. Ingira também uma Saqueta do seu WellnessPack.

*Se possível, opte pelo arroz ou pelas massas.



Lanche

Coma uma peça de fruta e 5 nozes. Experimente caminhar cerca de 30 minutos a qualquer hora do dia*. Mantenha-se activo e acima de tudo divirta-se.

*Para melhores resultados, opte por fazer exercício físico de manhã.



Pequeno-Almoço

Opte por um Pequeno-Almoço rico em fibras, frutos e vegetais e evite os açúcares. Exemplo: iogurte Magro, ovos, pão integral, fruta e vegetais ou um Batido Natural Balance!



Jantar

Delicie-se com um Batido Natural Balance cerca de 30 minutos antes do Almoço. Metade do seu prato deverá conter Hidratos de Carbono (arroz, batata, massa)* e Proteínas (carne branca ou peixe) e a outra metade do prato deverá conter vegetais. Ingira também uma Saqueta do seu WellnessPack.

*Se possível, opte pelo arroz ou pelas massas.

MANTENHA O PESO

IMC ≤ 25

Mantenha o seu peso e sinta-se cheio de energia

• Delicie-se com os Batidos Natural Balance e sinta-se concentrado durante todo o dia enquanto fornece

ao seu organismo todos os nutrientes necessários para o seu bom funcionamento.

• A meio da manhã e a meio da tarde, substitua o habitual bolo/café por um Batido: é muito mais bar e saudável.

Ingira 1 ou 2 Batidos por dia e não se esqueça do seu WellnessPack.



Batidos Natural Balance

— a base do Mapa de Bem Estar Wellness

Fórmulas únicas

- ★ Ingredientes nutritivos naturais
- ★ Fórmula patenteada
- ★ Três fontes proteicas
- ★ Baixo Índice de Glicemia
- ★ Ricos em Ómega 3
- ★ Efeitos comprovados e documentados
- ★ Sabores naturais

Efeitos

- Atenuam a fome (deixam-no saciado)
- Atenuam a vontade de ingerir açúcares
- Asseguram uma nutrição óptima, ajudam a "cortar" a ingestão de alimentos não saudáveis e a aumentar a ingestão de Hidratos de Carbono e Gorduras Insaturadas
- Proporcionam mais energia e ajudam a queimar calorias



*Para mais informações vá a www.onflame.pt

Mapa de Bem Estar Wellness™

O Mapa de Bem Estar Wellness é um método único de equilibrar e manter o peso de forma saudável. O Mapa de Bem Estar Wellness não constitui uma dieta milagrosa e também não implica parar de comer, estando apenas relacionado com alterações do estilo

de vida e dos hábitos alimentares de cada um. Os Batidos Natural Balance são parte fundamental deste programa, uma vez que fornecem ao corpo todos os ingredientes fundamentais ao seu bom funcionamento. Os resultados deste Método foram comprovados e documentados.

Estabeleça os seus objectivos (no que respeita a perda de peso) com a ajuda da Tabela das pág. 10-11. Escolha o caminho certo conforme os seus objectivos:



Comece Já

O caminho "Comece Já" requer alterações imediatas no que respeita ao estilo de vida. Siga este percurso durante 2 semanas e depois mude de caminho e vá em direcção ao "Tenha Atenção".



Tenha Atenção

Este caminho vai levá-lo, de forma muito fácil, ao encontro de um estilo de vida muito mais saudável que lhe permitirá perder ou manter o peso.



Mantenha o Peso

O caminho ideal para quem pretende adoptar uma dieta mais completa, aumentar os níveis de energia e concentração sem perder peso.

RESULTADO:

Esteja bem e sinta-se ainda melhor! Alcance o seu peso ideal. Desfrute dos benefícios que uma alimentação saudável lhe pode trazer.

“Comida de Plástico”



COMIDA DE PLÁSTICO



O nosso peso resulta de uma equação simples que relaciona a quantidade energia ingerida e a quantidade de energia despendida. Tendo isto em consideração, perder peso parece ser muito simples. Contudo, vivemos tão atarefados que assegurar uma alimentação saudável se torna secundário. A World Health Organization estima que em 2015 mais de 2,3 biliões de adultos serão obesos. O Mundo caminha na estrada da “Comida Plástica”!

Dietas Milagrosas

Muitos de nós optamos por dietas milagrosas – mas esse é o caminho errado. As dietas milagrosas que prometem perdas de peso excessivas em tempo recorde podem causar sérios danos ao nosso organismo. Este tipo de dietas está normalmente associado a comprimidos, pastilhas e à ingestão de calorias em quantidades insuficientes, colocando assim o organismo “em modo fome” e desacelerando o metabolismo. Ao entrar num défice energético significativo, o organismo vai “roubar”

energia, originando assim ganhos de peso. Quando se pretende/necessita optar por uma dieta a longo prazo, tanto o corpo como a mente necessitam de tempo para se ajustar.

DIETAS MILAGROSAS

DEAD END STARVATION

3 aspectos essenciais para um peso equilibrado

Nutrição



Actividade Física



Atinja o seu objectivo!

Comunidade Wellness



Nutrição

Uma nutrição completa e equilibrada implica a ingestão de todos os nutrientes necessários sem a ingestão de calorias desnecessárias. No Mapa de Bem Estar Wellness, a nutrição óptima é assegurada pelos Batidos Natural Balance, um suplemente cujo desenvolvimento começou há 8 anos atrás na Suécia. Para adoptar um estilo de vida mais saudável, é importante optar por uma alimentação equilibrada enriquecida com os Batidos Natural Balance.

Actividade Física

Bastam 30 minutos diários de actividade física (por exemplo, caminhar, utilizar as escadas em vez do elevador) para mudar a sua vida. Lembre-se: a quantidade de energia que adquirimos diariamente, (sob forma de alimento), deve ser igual à quantidade de energia que gastamos. A energia não despendida, transforma-se em gordura corporal. Por isso, o exercício físico é essencial para o bem estar.

Comunidade Wellness

Para atingir o peso ideal é muito importante estabelecer regras e claro, seguir uma orientação. Crie, com os seus Clientes Wellness mais “féis” uma Comunidade Wellness: estabeleçam objectivos e definam um percurso saudável para o atingir.



Três fontes proteicas excelentes presentes nos Batidos Natural Balance: Ovos, Ervilhas e Soro de Leite.