

# Guia de Produtos



BY ORIFLAME  
**Wellness**<sup>®</sup>  
VIVA BEM, SINTA-SE MELHOR.

Marcus Jacobsson:

“ Nesta vida agitada que levamos, a maioria de nós não têm tempo, nem energia para se concentrar no nosso bem-estar nutricional. A Wellness by Oriflame é uma gama única de suplementos alimentares, pesquisados e desenvolvidos na Suécia, para revelar a sua “beleza interior”. Este conceito único traz clareza e simplicidade ao mundo da nutrição, o que significa sentir-se bem por dentro e por fora.

Após vários ensaios clínicos, ficou comprovado que todos os produtos Wellness são eficazes e seguros. São produzidos de acordo com a mais alta qualidade farmacêutica e as normas de segurança, denominadas GMP (Good Manufacturing Practice). Os produtos Wellness são pesquisados, desenvolvidos e formulados na Suécia por cientistas mundialmente conhecidos. As fórmulas são baseadas em ingredientes naturais, sem a adição de corantes e sabores artificiais, de acordo com as normas da GMP para garantir uma qualidade e segurança ótimas.

Ao viajar por vários países, conheci muitas pessoas que melhoraram as suas vidas, graças aos produtos Wellness. Experimente-os e experiencie os efeitos da beleza interior e do bem-estar. Espero que este Guia de Produtos o ajude a explicar, de forma mais fácil, como funcionam os produtos e a ciência por detrás dos mesmos. Aproveite os produtos e faça parte da história da Wellness! ”



Category Director Wellness



## Índice:

|                                      |    |  |            |
|--------------------------------------|----|--|------------|
| Produtos Wellness .....              | 5  | Estudos sobre o Batido Natural Balance | 32         |
| Especialistas .....                  | 6  | Wellness Pack .....                    | 34         |
| Professor Stig Steen .....           | 8  | Exclusividade.....                     | 37         |
| Comunidade Igelösa .....             | 9  | Ingredientes Principais.....           | 38         |
| Segurança e Ciência .....            | 10 | Astaxantina .....                      | 39         |
| Porque é que precisamos da Wellness? | 12 | Estudos Relacionados .....             | 40         |
| Batido Natural Balance .....         | 16 | Vitaminas e Minerais .....             | 42         |
| Exclusividade .....                  | 18 | Ómega 3.....                           | 46         |
| Testemunho.....                      | 23 | Subscription.....                      | 50         |
| O Mapa de Bem-estar.....             | 24 | Subscrição.....                        | 50         |
| Lista de Controlo de Perda de Peso   | 27 | FAQ's .....                            | 52         |
| Prato Modelo.....                    | 28 | Receitas .....                         | 64         |
|                                      |    | Testemunhos.....                       | Contracapa |





## Ao investir na sua alimentação diária, está a construir um alicerce de saúde e beleza para toda a vida.

A nutrição é mais do que a energia para se manter vivo e a funcionar. A comida que comemos é absorvida e torna-se os blocos de construção dos nossos corpos. Podemos comparar o efeito do que comemos, com os combustíveis de qualidade diferente que colocamos nos nossos carros. Se utilizar uma gasolina de menor octanagem, só será capaz de percorrer uma determinada distância. **Se utilizar uma octanagem de qualidade superior, vai reavivar o seu motor, torná-lo mais suave, e com muita mais potência!** Será que não gostaria de se sentir óptimo, todos os dias?

A medicina preventiva e o papel que a nutrição desempenha não só na prevenção de doenças, mas também na, cada vez maior, esperança de vida, não é nada novo. “Que a tua alimentação seja o teu melhor remédio” é um ditado popular que demonstra este conceito. Com uma boa nutrição e um estilo de vida adequado, é possível viver uma vida longa e saudável. As pessoas que agarram e abraçam este conceito, assumem a responsabilidade das suas dietas e corpos. Convidamo-lo a juntar-se aos milhões de pessoas que estão a utilizar os produtos Wellness by Oriflame, como um passo importante nessa direcção.

# Gama de Produtos Wellness



WellnessPack woman  
**15388**



WellnessPack man  
**15395**



Batido Natural Balance Morango  
**15447**



Batido Natural Balance Baunilha  
**15448**



Batido Natural Balance Chocolate  
**22138**



Batido Natural Balance Morango - 7 Saquetas individuais  
**18328**



Ómega 3  
**15397**



Complexo Sueco de Beleza  
**15400**



Multivitamínico e Mineral (para Mulher)  
**15414**



Multivitamínico e Mineral (para Homem)  
**15413**

# Especialistas Wellness by Oriflame



Para a Oriflame, é importante que todos os produtos Wellness sejam desenvolvidos e produzidos com os mais altos padrões de qualidade, segurança e eficácia. A segurança e eficácia devem ser apoiadas por dados científicos reconhecidos. Os nossos especialistas e médicos Wellness by Oriflame são conhecidos internacionalmente pelas suas práticas e campos de pesquisa. Todos têm anos de experiência em saúde e bem-estar. Examinam as composições dos nossos produtos, revêem a literatura científica mais recente, e ajudam a Oriflame a fazer afirmações correctas e baseadas em provas concretas.



**Professor Stig Steen – Membro do Conselho Consultivo Científico da Oriflame e Responsável pelo Desenvolvimento do Batido Natural Balance.**

Mais informações na pág. 8



**Professor Sven-Olof Isacsson – Membro do Conselho Consultivo Científico da Oriflame.**

MD, PhD, Departamento de Ciências Clínicas / Medicina Comunitária da Faculdade de Medicina da Universidade de Lund, na Suécia.

Sven-Olof Isacsson é um Especialista da Oriflame especializado em Medicina Interna, Cardiologia e Medicina de Família. Durante quase 20 anos foi Chefe do Departamento de Ciências da Saúde Pública em áreas como a Medicina Preventiva, Nutrição, Promoção da Saúde e Envelhecimento. Sven-Olof Isacsson enfatiza a importância da nutrição adequada, com uma dieta rica em frutas e legumes, evitar fumar e praticar actividade física regularmente para uma vida saudável. A sua frase favorita é:

“*Uma nutrição adequada, mantém-no afastado do médico*” —Sven-Olof Isacsson



**Professor Jørgen Serup – Membro do Conselho Consultivo Científico da Oriflame (MD, DMSc, Departamento de Dermatologia, Hospital da Universidade de Linköping, na Suécia)**

Jørgen Serup é um Especialista da Oriflame, especializado em Dermatologia - fisiologia da pele, cabelos e unhas. Estabeleceu um laboratório de pesquisa de métodos biofísicos não invasivos, que se tornou a maior unidade de pesquisa dermatológica na Escandinávia. Também foi Chefe de Desenvolvimento de produtos dermatológicos, na Indústria Farmacêutica, trabalhando com a formulação de novos produtos e farmacologia da pele, com métodos clínicos e objectivos. Jørgen Serup está classificado como um dos melhores investigadores europeus em Dermatologia, segundo um estudo mundial. A sua frase favorita é:

“*A beleza da vida é acessível a todos - e está mesmo à vossa frente - é uma questão de simplicidade, de ter as prioridades certas e uma capacidade de agir com generosidade.*”  
—Jørgen Serup



### **Steve Barton - BSc; MSc; Director do Desenvolvimento de Fórmulas, Cuidados de Rosto da Oriflame Cosméticos**

Steve contribuiu para mais de 20 trabalhos científicos sobre os efeitos da microdermoabrasão da pele, as medições da estrutura da superfície da pele após o uso de produtos cosméticos, e os efeitos dos esteróides sobre o colagénio. Steve dirige a Equipa do Centro de Pesquisa e Desenvolvimento de Cuidados de Rosto da Oriflame, na Irlanda. Steve está cooperando com a Equipa do Desenvolvimento de Produto Wellness, em Estocolmo, fornecendo conhecimentos actuais sobre como cuidar da pele de dentro para fora. A sua frase favorita é:

“ *A busca da verdade e da beleza é uma esfera de actividade em que nos é permitido permanecer crianças, todas as nossas vidas.* ” —Albert Einstein



### **Burcak Gömuc - Mestre em Ciências da Nutrição, Responsável pelo Desenvolvimento do Produto, Wellness, Oriflame**

O trabalho clínico de Burcak tem sido a nível internacional e nas áreas de Anti-Envelhecimento, Medicina Preventiva e Medicina Integrativa no tratamento de cancro. Realizou investigação no Instituto Karolinska, na Suécia e publicou artigos sobre a fome cerebral e periférica e funções de saciedade. Burcak tem uma visão holística sobre a saúde, onde a nutrição, exercício físico, saúde emocional, sono e contacto permanente com a natureza, desempenham um importante papel. A sua frase favorita é:

“ *Nada irá beneficiar a saúde humana e aumentar as chances de sobrevivência da vida na Terra, do que a evolução para uma dieta vegetariana.* ” —Albert Einstein



### **Ewa Larsson - Educadora Nutricional**

Durante mais de 25 anos, Ewa tem sido educadora em Nutrição e Economia Doméstica, bem como promover a Saúde Pública. Durante os últimos 10 anos, tem estado a trabalhar em Igelösa, a pesquisar os efeitos da nutrição sobre a saúde, com foco na perda de peso e diabetes. Ewa é responsável por conduzir o Estudo de Perda de Peso para a Oriflame e foi um dos membros da equipa que desenvolveu o Batido Natural Balance Wellness. Ewa sempre se mostrou muito interessada em descobrir como o alimento afecta o nosso bem-estar, tanto física como mentalmente, e sua frase favorita é:

“ *Se eu não cuidar do meu corpo, como é que o seu corpo pode tomar conta de mim?* ”  
—Ewa Larsson



### **Åke Lignell - Administrador da BioReal (Suécia), AB, Responsável pelo desenvolvimento do uso de Astaxantina natural para a saúde humana.**

Com um fundo de pesquisa da Universidade de Uppsala, sobre fisiologia das plantas, Åke desenvolveu o método de cultivo para a produção de astaxantina, a partir da alga *Haematococcus Pluvialis* na empresa de biotecnologia BioReal, Centro de Pesquisa da Universidade. Em estreita colaboração com os principais cientistas e clínicas na Suécia e no estrangeiro, iniciou e contribuiu com vários estudos pioneiros, demonstrando os benefícios de Astaxantina, na alimentação humana e animal. Um trabalho que ainda está a decorrer. A sua frase favorita é:

“ *Quando o mundo diz “Desiste!”, a Esperança sussurra “Tenta mais uma vez!”* ”  
—Author Unknown



## Professor Stig Steen

Membro do Conselho Consultivo Científico da Oriflame

### Responsável pelo Desenvolvimento do Batido Natural Balance

MD, PhD do Departamento de Cirurgia Cardiorácica do Hospital Universitário de Lund, na Suécia

Stig Steen é um dos Responsáveis pelo Desenvolvimento da gama Wellness by Oriflame. A patenteada fórmula do Batido Natural Balance foi criado por Stig Steen e pela sua equipa, durante mais de oito anos de intensas pesquisas e estudos. Ele é Professor de Cirurgia Cardiorácica e uma das maiores autoridades do mundo em transplante de coração e pulmão e reanimação. Tem mais de 40 anos de experiência prática no campo da Medicina. Um dos seus principais interesses é a nutrição e o seu impacto na nossa saúde. Junto com sua equipa na Comunidade Ciências da Vida de Igelösa, no sul da Suécia, com instalações de pesquisa e laboratórios para a nutrição e desenvolvimento de alimentos, reuniu conhecimentos únicos do corpo humano e o que necessita para funcionar optimamente em saúde e durante uma doença.

#### CURRICULUM VITAE

Nome: Stig Joar Steen    Data de Nascimento: 1948-02-07    Local de Nascimento: Tynset, Norway

#### Qualificações:

- Licenciatura em Medicina 1974
- Cirurgia Geral 1981, Cirurgia Cardiorácica 1988
- Professor de Cirurgia da Universidade de Lund
- Professor Honorário, Universidade de Medicina Xiang Xiang

#### Obras Publicadas:

- Primeiro transplante de pulmão de Doador Cadáver 2000 (Lancet 2001)
- Levantamento da fisiologia do coração após paragem cardíaca. (Ressuscitação 2002, 2003, 2004)  
- O Conselho Europeu de Ressuscitação (ERC) alterou as directrizes internacionais para o tratamento adequado da paragem cardíaca fora do hospital, devido a este estudo, de 2002.
- Primeiro transplante de pulmões rejeitados, os quais foram avaliados e recondicionados do ex-vivo antes de serem transplantados com sucesso numa paciente de 70 anos de idade 2005 (Ann Thorac Surg 2007)

#### Inventions:

- Grande Prémio de Inovação para a Região de Skåne, pelo Dispositivo Mecânico de Compressão Cardíaca LUCAS ® 2006
- Responsável pelo Desenvolvimento do Batido Natural Balance



## Comunidade de Ciências da Vida de Igelösa

Stig Steen é o fundador da Comunidade Ciências da Vida de Igelösa - uma empresa com fortes laços com a Universidade de Lund e que realiza investigações sobre nutrição e estilo de vida.

Emprega cozinheiros, técnicos de ciências de alimentação, enfermeiros, médicos e nutricionistas, tem uma Clínica e um Laboratório aprovados e registados, uma cozinha de investigação e quartos, nas suas instalações, para os doentes internos. As Ciências da Nutrição de Igelösa é um ramo que realiza pesquisas e desenvolvimento de produtos nutricionais saudáveis com base na pesquisa da

Comunidade de Ciências da Vida. Toda a investigação é conduzida por Stig Steen e concentra-se no desenvolvimento de programas e produtos eficazes para a prevenção e tratamento das doenças causadas pelos nossos diferentes estilos de vida, tais como doenças cardiovasculares, diabetes e obesidade.



Os Batidos Natural Balance Wellness by Oriflame foram desenvolvidos em colaboração com a Comunidade Ciências da Vida Igelösa. A Oriflame tem apoiado e financiado a pesquisa nutricional e o desenvolvimento feito em Igelösa.

*Porquê uma colaboração com a Oriflame?*

*Há vários anos que tenho colaborado com a gama Wellness da Oriflame, com a intenção mútua e compartilhada de melhorar a saúde e o bem-estar de todas as pessoas do mundo.*

*Porquê o interesse em Nutrição?*

*Durante as últimas décadas, aprendemos a importância de uma dieta equilibrada e natural para o bem-estar e recuperação de nossos pacientes. É importante dar ao corpo a nutrição de que ele precisa para se curar e crescer. Montámos uma cozinha de desenvolvimento de produto e uma clínica de fisiologia humana em Igelösa para esta finalidade e têm sido desenvolvidos e testados alguns dos produtos nutricionais incluídos no catálogo Wellness Oriflame. Se é a nutrição ideal para os meus doentes em estado crítico, pode e deve beneficiar as pessoas de todo o mundo. E a Oriflame pode ajudar a conseguirmos isto.*

Atenciosamente,

Stig Steen, MD, PhD

Professor of Cardiothoracic Surgery

# A Oriflame oferece uma gama de produtos Wellness cientificamente comprovada e segura.

## **Ingredientes eficazes e fórmulas inovadoras inspiradas na natureza.**

Wellness by Oriflame é uma gama de suplementos alimentares de alta qualidade que respeita o equilíbrio natural do corpo e trabalha para melhorar as suas funções naturais.

## **Elevados padrões de qualidade e rigorosos testes.**

Os produtos são desenvolvidos e formulados na Suécia a partir dos últimos avanços científicos baseados em evidências e conhecimentos, para responder aos mais altos padrões de qualidade e eficácia. Têm a garantia de pureza, de alta qualidade, e são fabricados em modernas fábricas equipadas em condições rigorosas e ambientalmente controladas.



Testes extensos e estudos de longo prazo têm sido realizados para determinar se os produtos Wellness by Oriflame são seguros, bem documentados, se cumprem as suas reivindicações e se são compatíveis com a sua embalagem.

O Pack Wellness foi desenvolvido e testado por cientistas líderes, a nível mundial, na Suécia e produzido numa fábrica sueca com um certificado de GMP.

GMP (Good Manufacturing Practice) é um sistema de qualidade que delinea os aspectos de produção e os testes que podem afectar a qualidade de um produto. Essas normas incluem especificações para formação do pessoal, limpeza, manutenção de equipamentos, manutenção de registos e recebimento de matérias-primas. Ingredientes farmacêuticos, diagnósticos, alimentos, produtos farmacêuticos e dispositivos médicos são fabricados e testados de acordo com essas directrizes de qualidade e segurança.

Ao comprar um produto que tenha sido produzido em conformidade com as Boas Práticas de Fabricação, pode ter a certeza da sua qualidade, segurança, concentração e efeito.

A produção do Batido Natural Balance foi transferido de Portugal para a Alemanha durante 2010, devido a uma maior exigência na produção em escala. A nova unidade de produção é certificada por HACCP, ISO e IFS.

As seguintes certificações relativas à qualidade, aos padrões de indústria e de segurança alimentar pertencem aos fabricantes que colaboram com a Wellness by Oriflame.

A gama de produtos Wellness está registada em 39 países e continua em crescimento.

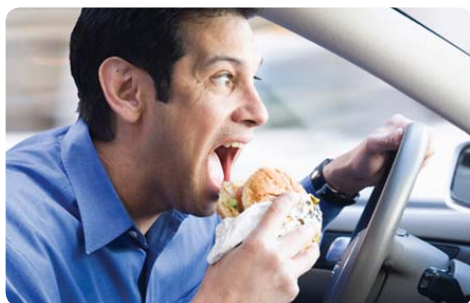


# Porque é que precisamos da Wellness?

Os hábitos alimentares da maioria das pessoas - o que comem, o método de preparação, quando comem, o tamanho da porção e o consumo de álcool - são determinados mais pelas práticas sociais e tradição do que pela finalidade da alimentação ideal para uma vida longa e saudável.

Em famílias onde ambos os adultos trabalham, os alimentos de conveniência (pré-cozinhados, em filetes, cortados e transformados) são directamente proporcionais à gestão de tempo, mas inversamente proporcionais à saúde. Alimentos não saudáveis são, ironicamente, também os mais baratos, mais ricos em calorias e pobres em nutrientes. Além disso, também são mais fáceis de encontrar em todos os lugares, por oposição aos alimentos frescos, saudáveis e orgânicos.

Estudos nutricionais confirmam que 90% das pessoas não consomem a quantidade mínima recomendada (500 g) de frutas e legumes por dia. A crianças com idades entre os 4-10 são recomendadas 400 gramas de vegetais e frutas, e 90% das crianças não atingem esse valor recomendável. Uma causa provável é que seus pais não têm tempo. Em resumo, é difícil para a maioria das pessoas alcançar ou manter uma dieta que responda às necessidades dos seus corpos sem suplementos com micro nutrientes ou formulações especiais para este fim.



*Sem tempo para ser ativo? Maus hábitos alimentares? Sente-se stressado?*



Os suplementos são recomendados para pessoas em determinadas zonas geográficas e, às vezes, dependem da raça, idade, nível de actividade e sexo. Faça este teste, coloque um visto se a sua resposta for afirmativa.

### Sim

- Tem excesso de peso ou gostaria de perder peso?
  - Come fora, compra lanches ou come algo doce quase todos os dias?
  - Vive numa cidade (poluição) ou fuma?
  - É de meia idade ou mais velho?
  - Os alimentos cozinhados ou processados perfazem 50 % ou mais da sua dieta?
- Coloque um visto se a sua resposta for negativa:**
- Faz 3 refeições principais e 2 lanches por dia?
  - Apanha sol nos braços e pernas durante, pelo menos, 15 minutos, todos os dias do ano?
  - Come 500 – 1000 gramas de vegetais e fruta fresca, todos os dias da semana?
  - Come nozes, sementes, folhas verdes escuras ou peixe todos os dias?

Se colocou um visto num quadrado , e especialmente se colocou vários, é uma boa ideia utilizar a gama de produtos Wellness de forma continuada. Não importa quais os seus desafios, se tiver vontade, a Oriflame terá o caminho para uma dieta e estilo de vida mais saudáveis e equilibrados.



*Sente-se pressionado a manter-se activo e atraente?*

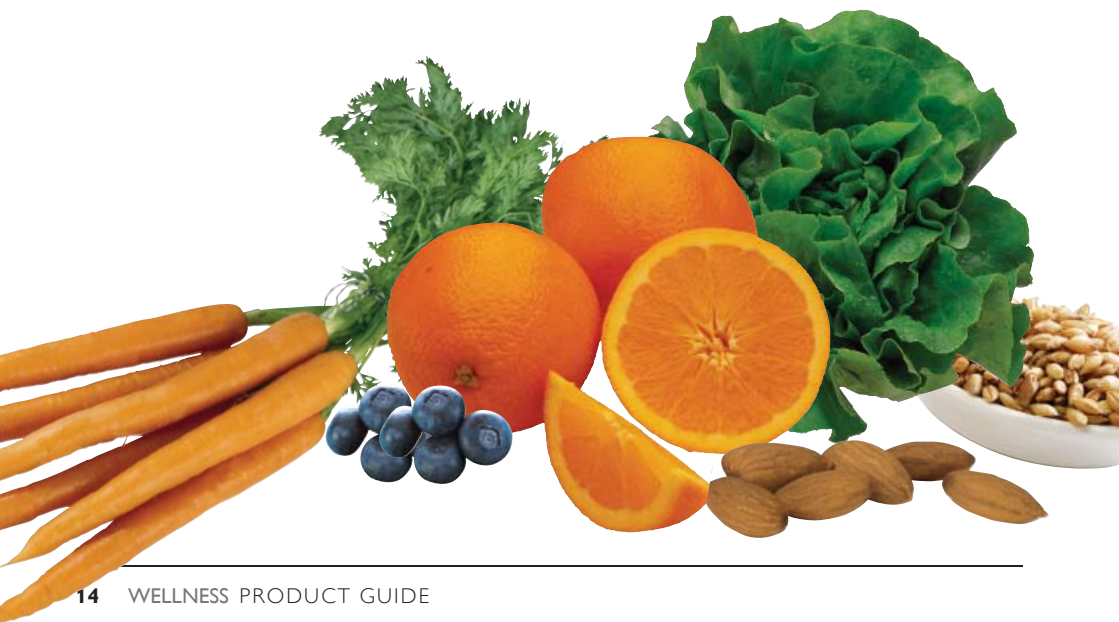


# Porque é que precisamos de uma nutrição adequada?

Já alguma vez ouviu a expressão “Você é o que come”? Tudo o que consome é absorvido e assimilado para compensar os componentes das suas células e órgãos, até os minerais e os elétrons que mantêm a corrente eléctrica do seu coração, cérebro e nervos.

Se tiver carência de vitamina A, a visão será afectada. Se não tem os ácidos gordos essenciais como Ómega 3, a sua pele, sistema imunológico e as funções cerebrais serão afectados. Se não obtiver vitamina C suficiente, o seu cabelo, pele e membranas mucosas serão afectados. Se tiver carência de selénio, as suas células não conseguirão produzir a principal enzima antioxidante do corpo e poderá desenvolver um distúrbio da tiróide. Se não tiver certos minerais – e a maioria das pessoas não recebem magnésio suficiente - o seu coração e outros músculos serão afectados. A deficiência de ferro pode torná-lo anémico e cansado, enquanto a deficiência de zinco pode afectar a imunidade e fertilidade. A lista é infindável.

Quando não tem uma nutrição adequada, o seu corpo não poderá ter um funcionamento optimizado. Considerando que a desnutrição era um problema do passado, as populações estão hoje a sofrer de uma nova condição nova referida pelos nutricionistas como “má nutrição”. Isto refere-se ao excesso de peso e ao mesmo tempo, à desnutrição. A causa é o abuso de alimentos de alto valor calórico/baixo valor nutritivo que agradam o nosso palato, em vez de nutrir os nossos corpos. Esta é a causa de inúmeras doenças relacionadas com o estilo de vida e que antes só os ricos directores de bancos sofriam, mas hoje também afligem adolescentes e crianças.



Um estilo de vida saudável e uma dieta rica em nutrientes e baixa em calorias mantém as doenças afastadas, aumenta a esperança de vida e eleva a qualidade de vida.

O PackWellness é uma combinação de todos os micro nutrientes essenciais e antioxidantes que são um pré-requisito, na tentativa de maximizar a saúde, enquanto o Batido Natural Balance fornece todos os macro nutrientes para um equilíbrio óptimo, para proporcionar energia e vitalidade.

Se começar a tomar suplementos e a melhorar a sua dieta, sentirá os benefícios tão rapidamente como quando toma um comprimido para a dor de cabeça.

Inclua os produtos Wellness by Oriflame - os Batidos Natural Balance e o WellnessPack - como parte de sua rotina diária \* durante um mês e avalie os seguintes critérios antes e depois:

1 = pobre e 5 = excelente

|                                      | Antes(1-5) | Depois(1-5) |
|--------------------------------------|------------|-------------|
| Qualidade da pele                    |            |             |
| Peso                                 |            |             |
| Níveis de energia de manhã e à tarde |            |             |
| Qualidade do sono                    |            |             |
| Rendimento desportivo                |            |             |
| Sistema imunitário/sintomas          |            |             |
| Dores                                |            |             |

\*Tome uma saqueta do Pack Wellness com o pequeno-almoço ou almoço e beba um Batido Natural Balance antes do almoço e jantar.







# Batido Natural Balance

## Principais benefícios

Existem dois propósitos para tomar o Batido Natural Balance e a sua composição única serve para ambos.

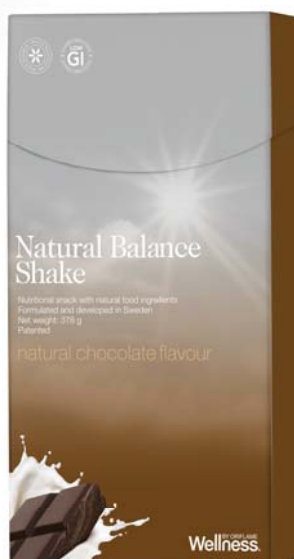
- **Ajuda a perder peso**

Muitos utilizadores começam a tomar os Batidos Natural Balance para perder peso e continuam a tomá-lo para mantê-lo.

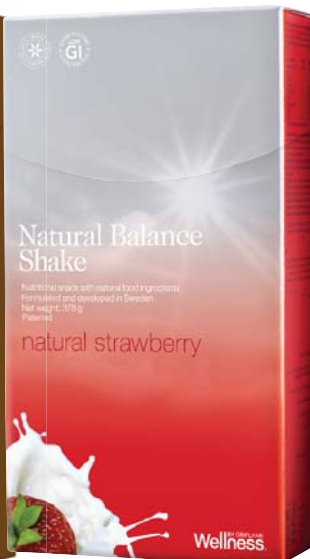
- O Batido Natural Balance é de baixo índice glicémico e isto diminui os níveis de insulina, que por sua vez, facilitam a perda de peso.
- Níveis equilibrados de açúcar no sangue reduzem o desejo de açúcar, apetite e os pensamentos sobre comida
- O Batido Natural Balance fornece o alimento ideal, apesar de ser baixo em calorias.

- **Ajuda a permanecer energizado e concentrado**

- Considerando que a maioria das pessoas sente a sua energia a diminuir no final da tarde, os utilizadores do Batido Natural Balance sentem-se mais focados no trabalho e com energia durante todo o dia – assim como durante o exercício físico.
- Tomar o Batido Natural Balance como um lanche saudável garante uma nutrição ideal com poucas calorias.



22138



15447



15448

# Batido Natural Balance

## Singularidades

- ✓ 1. Ingredientes Puros e Naturais em perfeito equilíbrio
- ✓ 2. Três excelentes fontes de proteínas (ervilha, ovo, soro de leite)
- ✓ 3. Alto teor de ómega 3 de ovos com o perfil de gordura ideal
- ✓ 4. Baixo Índice Glicémico para reduzir o desejo de açúcar e manter a energia e a concentração
- ✓ 5. Fórmula patenteada exclusivamente para a Gama Wellness
- ✓ 6. Só sabores naturais
- ✓ 7. Perda de peso segura, natural, eficaz e sustentável, clinicamente documentada



# 7 Pontos de Exclusividade:

## 1. Ingredientes Puros e Naturais em perfeito equilíbrio

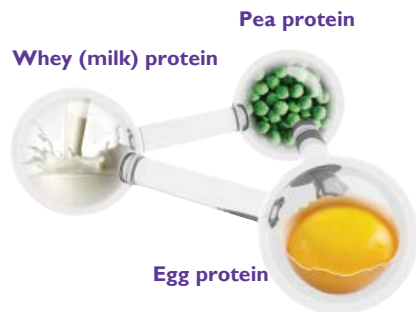


Os macro nutrientes (hidratos de carbono, gorduras e proteínas) no Batido Natural Balance advêm das ervilhas, maçãs, ovos, leite, rosa mosqueta e beterraba. Uma porção contém 7,5 gramas de proteínas, 6 gramas de hidratos de carbono e 1,5 gramas de gordura. Os ácidos gordos encontram-se num equilíbrio ideal, devido ao alto teor de Ômega 3 dos ovos, dos hidratos de carbono de baixo índice glicémico e naturalmente ricos em fibras, e as proteínas têm um perfil completo de aminoácidos.

## 2. Três excelentes fontes proteicas (ervilha, ovo, soro de leite)



As proteínas das ervilhas, ovos e soro de leite são encontradas no Batido Natural Balance em quantidades específicas, contêm todos os aminoácidos essenciais, na proporção certa, para criar um perfil completo de aminoácidos. Uma porção contém 7,5 gramas de proteína – aproximadamente 15% da média do consumo diário de proteínas da mulher – no entanto só fornece 3% de calorias. As proteínas proporcionam mais saciedade do que hidratos de carbono e gorduras, quando comparados, e está clinicamente comprovado que o Batido Natural Balance reduz a fome e os desejos.



## 3. Alto teor de ômega 3 dos ovos com o perfil de gordura ideal



A maioria dos fabricantes de produtos de baixo teor de gordura no mercado não levam em consideração o tipo de gordura que os seus produtos contêm, quando no rótulo se lê “baixo” ou “reduzido”. Durante a última década ou mais, a investigação nutricional mostrou claramente que não é apenas a quantidade de gordura que desempenha um papel na saúde - saúde cardiovascular, em particular - mas também o tipo de gordura. É por isso que um tipo muito particular de ovo é a fonte do Batido Natural Balance - ovos de galinha que foram alimentadas com sementes de linhaça - a fim de aumentar o teor de ácidos gordos ômega 3 no produto final. Esse resultado é a relação saudável e equilibrada de 1:5 de ômega 3 e ômega 6 no Batido Natural Balance.

#### 4. Fórmula de Baixo Índice Glicémico para reduzir a ansiedade pelo açúcar e manter a energia e concentração



Alimentos ricos em hidratos de carbono podem ser classificados por ter um índice glicémico alto, médio ou baixo. Qualquer valor inferior a 55 é considerado baixo, e o Batido Natural Balance tem um índice glicémico de 28 (ver o estudo na página 33). Alimentos e bebidas com alto índice glicémico, não são considerados saudáveis uma vez que os seus açúcares entram na corrente sanguínea rapidamente e forçam uma vigorosa produção de insulina para permitir a sua absorção pelas células musculares e adiposas. Altos níveis de insulina promovem, assim, ganho de peso. Exemplos de hidratos de carbono simples com este efeito incluem alimentos que são de cor branca ou doce no gosto - pão branco, arroz branco, açúcar branco e todos os bolos e doces.

Os hidratos de carbono complexos, ou amidos, são chamados de “baixo índice glicémico” ou “de libertação lenta”, pois o organismo leva mais tempo a digeri-los. Estes exercem menos pressão sobre a produção de insulina pelo pâncreas e produz-se a um ritmo normal, proporcionando uma energia mais duradoura até à próxima refeição.

A forma mais complexa de hidratos de carbono são as fibras dietéticas. As fibras dietéticas não podem ser digeridas e, portanto, não fornecem qualquer energia. No entanto, mantêm o sistema digestivo em bom funcionamento, ajudam a reduzir o mau colesterol e aumentam a sensação de saciedade. O Batido Natural Balance tem uma mistura de hidratos de carbono complexos e fibras de beterraba, rosa mosqueta e maçãs.

#### Uma medição de quão rápido e elevado está o açúcar no sangue (glicose) depois de uma refeição que contenha hidratos de carbono



— Ao comer alimentos de alto Índice Glicémico: os seus níveis de açúcar no sangue irão aumentar rapidamente. Depois experimenta-se uma descida brusca nos níveis de energia.

— Ao comer alimentos de baixo Índice Glicémico: os seus níveis de açúcar no sangue estão estáveis e mantêm-se equilibrados. Isso fornece uma energia de longa duração.



VEJA O ESTUDO DETALHADO  
Na página 33

## 5. Fórmula patenteada disponível exclusivamente para a Gama Wellness



A fórmula foi desenvolvida originalmente pelo professor Stig Steen para pacientes em lista de espera por um transplante de pulmão ou coração, ou em recuperação de tais cirurgias. Devido às suas propriedades únicas e efeitos fisiológicos, também é perfeito para pessoas saudáveis. Para que a fórmula não seja plagiada, está, agora, patenteado e é vendida exclusivamente pela Oriflame.

## 6. Só sabores naturais



Para se conseguir uma bebida que tão pura e natural quanto possível, os sabores utilizados (morango, baunilha e chocolate) são todos naturais. Mesmo que isso encareça a produção, faz com que a qualidade e o sabor do Batido Natural Balance seja superior a outras bebidas nutricionais no mercado.



## 7. Clinicamente documentado na perda de peso segura, natural, eficaz e sustentável

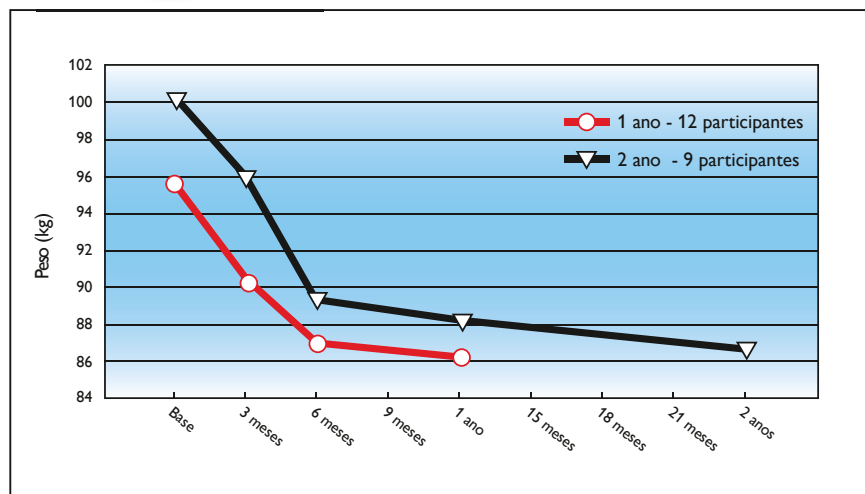


A nossa experiência mostra repetidamente que a combinação de orientações dietéticas, incentivo ao exercício e um acompanhamento semanal leva a grandes resultados. Nós chamamos o modelo de perda de peso “Mapa de Bem Estar” e consiste em três etapas: “Comece Já” (rápida perda de peso durante 2 semanas), “Tenha Atenção” (perda de peso constante até alcançar o peso desejado) e “Mantenha o Peso” (manutenção do peso desejado). Isto foi originalmente implementado e documentado na Igelösa durante os dois anos do Estudo de Perda de Peso (ver página 32), e há ainda participantes no seu terceiro ano que estão a ser actualmente documentados. Os dados clínicos mostram que todos os marcadores biológicos melhoram durante o uso do Batido Natural Balance e a concomitante perda de peso. Considerando que a maioria das empresas fica satisfeita com um Estudo de 6-8 semanas, a Oriflame escolheu continuar a documentar-se para ilustrar a segurança e a eficácia do Batido Natural Balance no controlo do peso - algo que talvez seja mais crucial do que a perda de peso em si.



### Efeitos da Perda de Peso Clinicamente Comprovados

- Estudos conduzidos por Stig Steen no Centro de Nutrição Igelösa, Suécia
- Os Participantes controlaram o seu peso seguindo o Método do Mapa de Bem Estar Wellness



VEJA O ESTUDO DETALHADO  
Na página 32

# Testemunho do Matt



DEPOIS



ANTES

“ Tenho lutado com o meu peso toda minha vida. Embora não fosse severamente obeso quando era muito jovem, era sempre maior do que as outras crianças. Conforme fui crescendo, fui ficando mais pesado e, apesar de várias tentativas, não conseguia perder peso. Embora soubesse o que deveria comer, em vez disso comia os alimentos que queria. Fast-Food, batatas fritas e refrigerantes compunham a maioria da base da minha dieta, fornecendo uma grande quantidade de calorias sem a nutrição de que meu corpo precisava. Em 2007, quando vim para Igelösa determinado a assumir o controlo da minha vida e a perder o peso que havia ganho, pesava cerca de 150 kg. Desde então, tenho seguido um programa de estilo de vida para mudar minha vida. O exercício diário, uma melhor alimentação e fazer parte de uma comunidade de apoio têm sido factores importantes no meu sucesso. Faço questão de andar pelo menos uma hora todos os dias, e os alimentos que ingiro são baixos em calorias e ricos em nutrientes. Os grãos integrais, muitos legumes e peixe formam a base da minha dieta. Juntamente com estes, tomo também os Batidos Natural Balance pelo menos duas vezes por dia. Tomo-os entre as refeições para me impedir de ficar com fome e para me ajudar a combater o desejo de açúcar. Ao beber os Batidos Natural Balance antes de ter fome, é mais fácil evitar excessos nas refeições e impensados lanches. Vários foram os desafios que enfrentei no meu caminho para o sucesso. No primeiro mês da minha mudança, apesar de uma alteração completa do exercício e dieta, custou-me perder peso. Outras vezes, apesar de comer correctamente e fazer exercício, o meu peso continuou o mesmo durante um mês. Noutras alturas teria, certamente, desistido quando confrontado com este tipo de obstáculos, mas desta vez segui o conselho que me foi dado: o de ter paciência. Com o apoio da comunidade mantive o meu programa de exercício e nutrição, e rapidamente comecei a perder peso. Agora, em menos de três anos depois de chegar a Igelösa, perdi mais de sessenta quilos. Sinto-me melhor, tenho mais energia e aproveito a vida mais do que nunca. ”

—Matt Pohl

Chef do Centro de Ciências da Vida Igelösa



# Batido Natural Balance

## O Modelo de Perda Peso: Mapa de Bem-estar

*The Natural Weight Balance Roadmap™*

Quanto pesa é uma equação entre a energia que ingere e que gasta. Esta é uma fórmula simples, mas a falta de conhecimentos de dieta, motivação e altos níveis de stress podem impedi-lo de ter uma alimentação saudável. O Mapa de Bem Estar dá-lhe as ferramentas para compor uma dieta saudável, propicia à perda de peso, lidar com os desejos, motivar-se para o exercício físico, e para manter o programa. Além disso, os efeitos da perda de peso e Mapa de Bem Estar têm sido clinicamente testados e documentados. Veja o Estudo nas páginas 32-33. Embora mais peso possa ser perdido, em menos tempo do que no estudo oficial da perda de peso, o prazo realista para alcançar resultados duradouros são 3-6 meses. O período de manutenção de peso que se segue é quando transforma o programa num estilo de vida saudável. Pode segui-lo durante meses, quantos poder e desejar.

## As três peças fundamentais para o equilíbrio de peso:

### Nutrição

Nutrição completa e equilibrada é assegurada com o Batido Natural Balance.

### Actividade Física

30 minutos de exercício leve todos os dias, por exemplo, caminhar.



### A Comunidade Wellness

Os objectivos para perder peso são mais fáceis de alcançar com o apoio activo.



### 3 PASSOS PARA ATINGIR O SEU PESO IDEAL



#### 1º PASSO: CALCULAR O SEU ÍNDICE DE MASSA CORPORAL ACTUAL

A tabela do índice de massa corporal abaixo mostra como o peso do corpo é clinicamente classificado. Demora cerca de um mês a avançar uma posição para a esquerda - e aqui pode calcular quando chegará à sua meta, se se mantiver no programa. Calcule o seu IMC actual, defina uma meta na sua agenda para atingir o seu peso ideal, e depois passe para o 2º Passo.

|            |      | Peso (kg) |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |     |     |     |                         |
|------------|------|-----------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------------------------|
|            |      | 45        | 50 | 55 | 60 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 100 | 105 | 110 | 115 | 120 | 125 |                         |
| Altura (m) | 1,40 | 23        | 26 | 28 | 31 | 33 | 36 | 38 | 41 | 43 | 46 | 48 | 51  | 54  | 56  | 59  | 61  | 64  | Peso inferior ao normal |
|            | 1,45 | 21        | 24 | 26 | 29 | 31 | 33 | 35 | 38 | 40 | 43 | 45 | 48  | 50  | 52  | 55  | 57  | 59  |                         |
|            | 1,50 | 20        | 22 | 24 | 27 | 29 | 31 | 33 | 36 | 38 | 40 | 42 | 44  | 47  | 49  | 51  | 53  | 56  | Peso normal             |
|            | 1,55 | 19        | 21 | 23 | 25 | 27 | 29 | 31 | 33 | 35 | 37 | 40 | 42  | 44  | 46  | 48  | 50  | 52  |                         |
|            | 1,60 | 18        | 20 | 21 | 23 | 25 | 27 | 29 | 31 | 33 | 35 | 37 | 39  | 41  | 43  | 45  | 47  | 49  |                         |
|            | 1,65 | 17        | 18 | 20 | 22 | 24 | 26 | 28 | 29 | 31 | 33 | 35 | 37  | 39  | 40  | 42  | 44  | 46  | Excesso de Peso         |
|            | 1,70 | 16        | 17 | 19 | 21 | 22 | 24 | 26 | 28 | 29 | 31 | 33 | 35  | 36  | 38  | 40  | 42  | 43  |                         |
|            | 1,75 | 15        | 16 | 18 | 20 | 21 | 23 | 24 | 26 | 28 | 29 | 31 | 33  | 34  | 36  | 38  | 39  | 41  | Obeso                   |
|            | 1,80 | 14        | 15 | 17 | 19 | 20 | 22 | 23 | 25 | 26 | 28 | 29 | 31  | 32  | 34  | 35  | 37  | 39  |                         |
|            | 1,85 | 13        | 15 | 16 | 18 | 19 | 20 | 22 | 23 | 25 | 26 | 28 | 29  | 31  | 32  | 34  | 35  | 37  |                         |
|            | 1,90 | 12        | 14 | 15 | 17 | 18 | 19 | 21 | 22 | 24 | 25 | 26 | 28  | 29  | 30  | 32  | 33  | 35  |                         |
|            | 1,95 | 12        | 13 | 14 | 16 | 17 | 18 | 20 | 21 | 22 | 24 | 25 | 26  | 28  | 29  | 30  | 32  | 33  |                         |
|            | 2,00 | 11        | 13 | 14 | 15 | 16 | 18 | 19 | 20 | 21 | 23 | 24 | 25  | 26  | 28  | 29  | 30  | 31  |                         |
|            | 2,05 | 11        | 12 | 13 | 14 | 15 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 23 | 24  | 25  | 26  | 27  | 29  | 30  |                         |
|            | 2,10 | 10        | 11 | 12 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 22 | 23  | 24  | 25  | 26  | 27  | 28  |                         |
|            | 2,15 | 10        | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 21 | 22  | 23  | 24  | 25  | 26  | 27  |                         |

$$BMI = \frac{PESO}{ALTURA \times ALTURA}$$

$$EX = \frac{75 \text{ KG}}{1,68 \times 1,68} = 26,57$$



## 2ª PASSO: Encontre o caminho com que deve começar e como continuar

|             | 2 SEMANAS               | PERDA DE PESO ESPERADA | APÓS 2 SEMANAS   | PERDA DE PESO ESPERADA |
|-------------|-------------------------|------------------------|--|------------------------|
| IMC >30     | Caminho Comece Já       | 2-3 kg/semana          | Caminho Tenha Atenção 3 semanas, Caminho Comece Já 1 semana (alternar até IMC 25-29) | 1-2 kg/semana          |
| IMC 25-29,9 | Caminho Comece Já       | 1-2 kg/semana          | Caminho Tenha Atenção  | 0.5 -1 kg/semana       |
| IMC <25     | Caminho Mantenha o Peso | 0 kg/semana            | Caminho Mantenha o Peso  | 0 kg/semana            |

- O Caminho Comece Já é a dieta mais prudente e essas duas semanas vão resultar numa notável perda de peso.
- Após as duas primeiras semanas, segue-se o Caminho Tenha Atenção. Este caminho permite uma maior ingestão calórica e, embora a perda de peso continue de forma constante, faz-se a um ritmo ligeiramente mais lento que pode ser mantido.
- Pessoas que pretendam perder muito peso, recomenda-se voltar ao Caminho Comece Já, a cada três semanas.
- Uma vez que o peso desejado é atingido, é importante mantê-lo por um longo período de tempo, a fim de estabilizar as hormonas de controlo de peso, apetite e hábitos de vida. Isso é denominado por Caminho Mantenha o Peso.

Dica da nossa nutricionista: Se a tabela de IMC mostrar que você está no canto superior de cor verde (dentro dos limites saudáveis) e que gostaria de perder mais alguns quilos e passar para a canto inferior, pode começar com o Caminho Comece Já, durante duas semanas, e continuar com o Caminho Tenha Atenção até atingir o peso pretendido. Depois, siga o Caminho Mantenha o Peso, para manter o seu peso.



## 3º PASSO: Siga o Mapa de Bem Estar e a Lista de Verificação

Na página 28 e 29, encontrará duas alternativas para o pequeno-almoço, quatro alternativas para o lanche, e três grupos de alimentos para compor as suas refeições principais. O seu programa vai ditar quais os grupos de alimentos que pode escolher e as quantidades que deve ingerir. As opções para o lanche e pequeno-almoço ficam ao seu critério.

Nós não baseamos o programa em torno de receitas impraticáveis - pode facilmente compor as suas refeições escolhendo alimentos que tem no frigorífico e armário. As restrições são quanto ao tipo de alimentos, quantidades, e como são preparados. Pode encontrar essas e outras instruções na Lista de Verificação Diária de Perda de Peso, na página ao lado.

# Lista de Verificação Diária de Perda de Peso

Date: \_\_\_\_\_

- Tomar um Batido Natural Balance 30 minutos antes do almoço e jantar.
- Caminhar pelo menos 30 minutos / dia (aumentar para duas vezes por dia, quando conseguir).
- Fazer musculação, aeróbica, ciclismo, dança, etc, pelo menos, 30 minutos, 3 x semana.
- Beber um copo de água antes de cada refeição.
- Tomar o pequeno-almoço, almoço e jantar todos os dias à mesma hora.
- Comer devagar, mastigando bem. Não ver televisão, ler ou trabalhar durante toda a refeição.
- Contentar-se em sentir-se aproximadamente 80% cheio e sair da mesa, se possível.
- Escovar os dentes imediatamente após cada refeição principal - o que irá reduzir o desejo de mais comida ou sobremesa.
- Dormir cerca de 8 horas / noite. Deitar-se cedo.
- Evitar todos os alimentos fritos. Além disso, evitar bolachas, doces, sobremesas, batatas fritas e semelhantes, salgados / fritos, molhos cremosos, manteiga, queijos gordos, pão branco, macarrão, arroz, sumos de frutas e outros doces / bebidas açucaradas e refrigerantes.
- Ferver, grelhar, ou cozer os alimentos.
- Não consumir álcool durante este tempo ou limitar a ingestão de uma unidade por semana, se precisar.
- Se tiver desejo de açúcar, tome um Batido Natural Balance para superá-lo.

Corte-me, coloque-me no seu frigorífico ou quadro de avisos, e verifique-me todos os dias!



# O Prato Modelo do Mapa de Bem Estar

Use os três grupos de alimentos da próxima página para compor as suas refeições. Lembre-se de tomar uma saqueta do WellnessPack diariamente.

## Modelo 1: Caminho Comece Já

### PERDA DE PESO INTENSIVA

**Pequeno-Almoço:** Alternativa 1 ou 2

**Lanche:** Uma alternativa (1-4)

**Almoço:** Só 1 grupo de alimentos

**Lanche:** Uma alternativa (1-4)

**Jantar:** Grupo 1 (75 % do prato)

Grupo 2 (25 % of plate)

Exemplo:

Almoço

Jantar



## Modelo 2: Caminho Tenha Atenção

### PERDA DE PESO NATURAL

**Pequeno-Almoço:** Alternativa 1 ou 2

**Lanche:** Uma alternativa (1-4)

**Almoço:** Grupo 1 (75 % do prato)

Grupos 2 & 3 (25 % do prato)

**Lanche:** Uma alternativa (1-4)

**Jantar:** Grupo 1 (75 % do prato)

Grupo 2 & 3 (25 % do prato)

Exemplo:

Pequeno-Almoço

Jantar



## Modelo 3: Caminho Mantenha o Peso

### MANUTENÇÃO

**Pequeno-almoço:** Alternativa 1 ou 2

**Lanche:** Uma alternativa (1-4)

**Almoço:** Grupo 1 (50 % do prato)

Grupo 2 (25 % do prato)

Grupo 3 (25 % do prato)

**Lanche:** Uma alternativa (1-4)

**Jantar:** Grupo 1 (50 % do prato)

Grupo 2 (25 % do prato)

Grupo 3 (25 % do prato)

Exemplo:

Almoço & Jantar



# OS TRÊS GRUPOS ALIMENTARES

| Grupo 1<br>Vegetais  | Grupo 2<br>Proteínas  | Grupo 3<br>Hidratos de Carbono   |
|--|---|--|
| Alface<br>Espinafre, rúcula e outras<br>Verduras<br>Salsa, Coentros, Ervas<br>Repolho, Couve<br>Pepinos<br>Pimentos<br>Tomate<br>Brócolos, Couve-flor<br>Cenouras<br>Espargos<br>Beterraba<br>Rabanete<br>Couves de Bruxelas<br>Ervilhas<br>Aipo verde, erva-doce<br>Brotos (Feijão verde, girassol,<br>etc)<br>Algas marinhas (algas)<br>Azeitonas, Abacates<br>Cebola, alho<br>Cogumelos<br>Milho<br>Lentilhas<br>Feijões (todos os tipos)<br>Grão de bico, Ervilhas | Lentilhas<br>Grão de bico<br>Feijões (todos os tipos)<br>Ovos<br>Tofu<br>Peixe<br>Frutos do mar<br>Frango<br>Perú<br>Soja<br>Lácteos de baixa<br>gordura e sem açúcar<br>ou alternativas ao leite<br>(queijo, iogurte, leite) | Cereais (aveia, centeio,<br>trigo integral)<br>Batata<br>Batata-doce<br>Abóbora<br>Milho<br>Aipo<br>Massas de grãos integrais<br>Quinoa<br>Bulgur<br>Pão integral<br>Talhaçim<br>Macarrão<br>Arroz |

**Alternativa de pequeno-almoço 1:** 2 dl de iogurte magro / probiótico, 0,5 de muesli e 0,5 de bagas frescas. ¼ de pimentão Chá / café e / ou laranja, sumo de frutas

**Alternativa de pequeno-almoço 2:** Uma sandes (pão integral) com 1 fatia de baixo teor de gordura de cobertura, pepino, tomate, azeitonas e alface / salsa. 1 ovo. Chá / café e / ou sumo de laranja ou de fruta

**Alternativa de Lanche 1:** Uma fruta fresca e 5 amêndoas / nozes / castanhas

**Alternativa de Lanche 2:** 1 Batido Natural Balance e uma fruta fresca

**Alternativa de Lanche 3:** 1,5 dl de iogurte magro / queijo de baixo teor de gordura e frutas frescas

**Alternativa de Lanche 4:** Um pequeno punhado de frutos secos e nozes com um pedaço de pepino, aipo ou cenoura



# Rótulo do Batido Natural Balance

Por uma porção de 18g:

- Energia 65kcal/280kj
- Proteínas 7,5g
- Hidratos de Carbono 6g
- Gorduras 1,5g

A composição é equilibrada para uma óptima renovação celular e uma ideal absorção de proteínas

A tall, clear glass filled with a light-colored smoothie. Two dark vanilla bean pods are stuck into the top of the smoothie, which is topped with a splash of white cream. The background is a soft, out-of-focus gradient of yellow and white.

SÓ  
**65**  
CALORIAS!

# Informação Nutricional e Instruções

## Batido Natural Balance, Sabor Natural a Baunilha, Contém Adoçante Nutrição Natural

O Batido Natural Balance contém uma ótima e patenteada mistura de ingredientes puros naturais, para uma ingestão de nutrientes segura e eficaz. Fornecem proteínas essenciais a partir de três fontes de alta qualidade, Ômega 3 / 6, hidratos de carbono de liberação lenta e de fibras, que, naturalmente, fornecem vitaminas, minerais e antioxidantes. Ajuda a manter estáveis os níveis de açúcar no sangue (baixo IG) e ajuda a controlar o apetite.

| Informação Nutricional   | 100g     | Porção 18g |
|--------------------------|----------|------------|
| Energia kcal/kJ          | 370/1550 | 65/280     |
| Proteínas g              | 42       | 7,5        |
| Hidratos de Carbono g    | 32       | 6          |
| - Dos quais açúcares * g | 20       | 3,5        |
| Gordura Total g          | 8        | 1,5        |
| - Da qual saturada g     | 2        | 0,5        |
| - Da qual insaturada g   | 6        | 1,0        |
| Fibras Dietéticas g      | 8        | 1,5        |
| Sódio (Na) g             | 0,6      | 0,1        |

\* 150 ml de batido contém menos de 1% de lactose

**Ingredientes:** Fórmula NGC (mistura de proteína de ervilha, maçã, ovo integral, soro de leite (proteína do leite e rosa mosqueta), albumina de ovo de galinha, fibra de beterraba, aromas naturais (baunilha, nata, chocolate, manteiga e outros sabores), antioxidante (ácido ascórbico) e adoçante (Sucralose).

**Instruções:** Misture uma colher (4,45 dl/18g) de pó do Batido Natural Balance com 150 ml de água fria e mexa bem. Divirta-se! Pode ser usado como um complemento da refeição, ou como um lanche saudável.

**Aviso:** Este produto não pretende diagnosticar, tratar, curar ou prevenir qualquer doença. Este produto não deve ser utilizado como um substituto para uma dieta variada. Manter fora do alcance das crianças. Não use se o selo de segurança estiver danificado ou em falta. Depois de aberto consumir dentro de 3 meses. Armazenar em local seco, fresco e escuro. Consumir antes de - ver EX.

Vendido exclusivamente por Oriflame

Produzido por Atlantic Multipower Germany GmbH & Co. OHG, Hamburgo, Alemanha.

# Efeitos da ingestão do Batido Natural Balance e conselhos de saúde nutricional para obesos, durante um período de 2 anos.

Este é o estudo realizado para determinar se o consumo do Batido Natural Balance num grupo de indivíduos obesos, em conjunto com o conselho de estilo de vida, poderiam resultar na perda de peso, melhoria na saúde (medida por meio de marcadores no sangue) e uma melhoria subjectiva da qualidade de vida.

Durante o primeiro ano do estudo, doze indivíduos, com IMC acima de 30, participaram, dos quais 8 eram mulheres e 4 homens com uma idade média de 43. O programa consistiu na ingestão diária de Batidos Natural Balance e consultas com uma nutricionista que prestou assessoria e orientação nutricional para uma vida mais saudável. O estudo foi prolongado para um segundo ano e nove dos doze indivíduos continuaram.

Foi observado que, durante o tempo que um indivíduo tinha altos níveis de insulina, foi impossível para ele ou para ela perder peso, mas quando os níveis de insulina diminuíram, ele / ela começou a perder peso. Os indivíduos foram examinados regularmente com análises ao sangue, medição da pressão arterial, pesagem, medição da cintura e do quadril. AVAS (Escala Analógica Visual) foi usada para medir as avaliações dos próprios indivíduos sobre o desejo de açúcar, os níveis de motivação e energia, alterações na necessidade de sono, a quantidade de exercício e bem-estar geral.

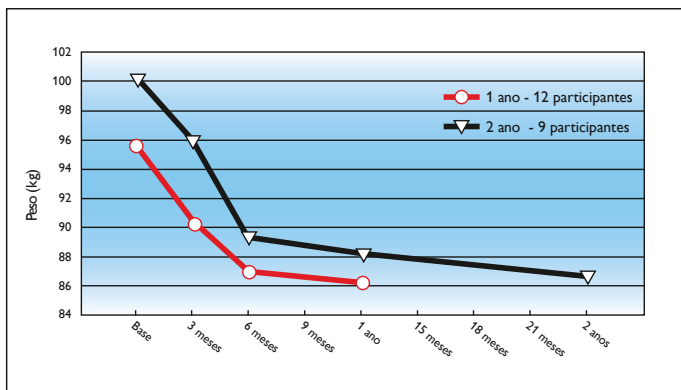
A média de perda de peso ao final do primeiro ano foi de 9,4 kg. Na maioria dos estudos, aumenta o peso corporal durante o segundo ano, mas durante este estudo continuou a diminuir, embora a um ritmo mais lento, e a perda de peso após o segundo ano foi de 13,6 kg. Como resultado da perda de

peso, a pressão arterial sistólica e diastólica diminuíram durante dois anos. Os níveis de insulina diminuíram de 14,4mU / L para 9,0mU / L, e PCR (proteína C-reativa) - um marcador de inflamação que se eleva na obesidade - diminuíram significativamente também.

A avaliações dos próprios indivíduos dos marcadores relacionados com a qualidade de vida, tais como bem-estar geral, energia, motivação e níveis de exercício aumentaram acentuadamente, enquanto o seu desejo de doces e bolos diminuiu.

**A conclusão foi que o uso do Batido Natural Balance, em conjunto com aconselhamento sobre o estilo de vida, leva a uma perda de peso impressionante em indivíduos obesos.**

*Steen. S. Efeitos da ingestão do Batido Natural Balance e conselhos de saúde nutricional para obesos durante um período de 2 anos, de 2010. Relatório.*





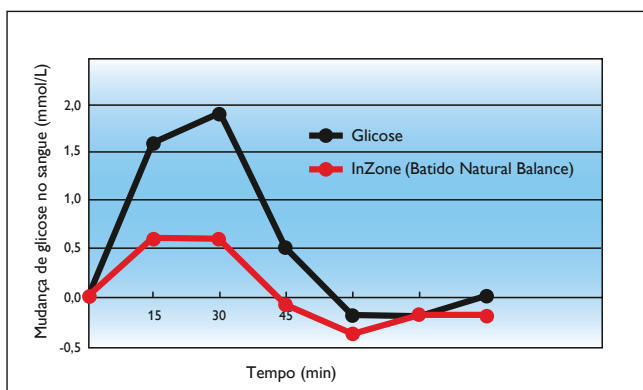
# Relatório da Investigação do Índice Glicémico

O objectivo deste estudo foi medir o valor do índice glicémico (IG) do Batido Natural Balance, que era denominado 'InZone® Omega Plus' durante o seu desenvolvimento. Um grupo de 10 pessoas saudáveis, não-fumadoras, com idade entre 18-45 anos, foram recrutados entre os funcionários e estudantes da Universidade de Sydney e consistia em duas mulheres e oito homens. A idade média dos participantes era de 23,3 anos e o índice de massa corporal médio do grupo (IMC) foi de 21,9 kg/m<sup>2</sup>.

O alimento de referência (glicose pura dissolvida em água) e o alimento do ensaio (O Batido Natural Balance) foram servidos aos indivíduos em quantidades fixas contendo 10 gramas de hidratos de carbono (de fácil digestão), em diferentes ocasiões. Foram recolhidas amostras de sangue em 15, 30, 45, 60, 90 e 120 dias após a ingestão da bebida. A curva de glicose no sangue de duas horas foi elaborada para cada indivíduo, utilizando os teores médios de glicose no sangue nas sete amostras de sangue.

Foi calculado um valor de índice glicémico do Batido Natural Balance para cada indivíduo. Utilizando a glicose como o alimento de referência (IG = 100), os alimentos com IG inferior a 55 são actualmente considerados alimentos com baixo IG. Alimentos com IG entre 56-69 são alimentos de médio ou moderado IG, e alimentos com um IG de 70 ou mais são alimentos de alto IG. Observou-se que o Batido Natural Balance feito com água tem um valor de IG muito baixo, 28 – mais baixo que muitas bebidas lácteas e outros substitutos alimentares.

Semelhante ao valor de IG é o valor CG (carga glicémica), estes valores são úteis para ajudar as pessoas a identificar quais os tipos e quantidades de alimentos que produzem uma resposta relativamente mais baixa de glicose no sangue após o consumo - uma informação importante para as pessoas com diabetes ou em risco de desenvolvê-lo. Os valores GL de 10 ou menos são valores baixos de GC, os valores GC entre 11-19 são valores médios de GL e valores de 20 ou mais são valores altos de GC. Uma porção (18 gramas) do Batido Natural Balance tem uma carga glicémica baixa de 1,6 gr.





# WellnessPack

## Principais Benefícios

Os Cientistas concordam que um dos pré-requisitos para se viver mais tempo e de forma saudável é a restrição calórica e o aumento da ingestão de micro nutrientes (vitaminas, minerais, antioxidantes e outros nutrientes do reino vegetal chamados fito nutrientes). Tomar uma saqueta diária do Pack Wellness é um fantástico início - fazendo isto está a ingerir os micro nutrientes acima mencionados, bem como ácidos gordos essenciais. Os principais benefícios do Pack Wellness são os seguintes:

- Complementa a ingestão diária de nutrientes, fornecendo-lhe mais vitalidade e bem estar
- Restaura a tez da pele jovem, suavizando, nutrindo e hidratando a pele a partir do interior
- Melhora a resistência e o rendimento muscular
- Apoio nutricional às funções cerebrais
- Apoio nutricional à saúde cardiovascular
- Apoio nutricional ao sistema imunológico :
  - Fornecer os nutrientes que necessita para o bom funcionamento e defesa
  - Ajudar os processos anti-inflamatórios



# WellnessPack

## 21 Saquetas num Pack

### UMA SAQUETA CONTÉM:



- 1 Complexo Sueco de Beleza – contém o poderoso antioxidante Astaxantina



- 2 Ómega 3 - contém ácidos gordos essenciais EPA e DHA



- 1 Multivitamínico & Mineral – especialmente adaptado às necessidades dos Homens e das Mulheres

*A dose diária recomendada está concebida para ter um efeito óptimo e para realçar a sua beleza, desempenho e bem-estar.*



# WellnessPack

## Singularidades

- ✓ 1. Está clinicamente comprovado que uma saqueta por dia realça a beleza e bem-estar
- ✓ 2. Contém o mais alto grau de astaxantina natural disponível - um antioxidante extremamente poderoso com efeitos anti-envelhecimento únicos a partir do arquipélago sueco
- ✓ 3. Contém um Multivitamínico e Mineral completo, especialmente adaptado às necessidades quotidianas das mulheres e óleo de peixe de alta qualidade, proporcionando ácidos gordos Ómega 3 essenciais
- ✓ 4. Pesquisado, desenvolvido e testado por cientistas Suecos líderes no mundo
- ✓ 5. 100% livre de gelatina bovina e suína
- ✓ 6. 100% livre de OGM
- ✓ 7. Mais alto nível de produção farmacêutica (GMP)



# WellnessPack – Ingredientes Chave

## Complexo Sueco de Beleza - Astaxantina

Naturalmente purificado num ambiente de laboratório, rigorosamente controlado para obter uma concentração mais alta e uma qualidade mais pura

- Os cientistas da Oriflame identificaram a cepa de algas que acumula a maior concentração de astaxantina e que também é capaz de sobreviver num ambiente de laboratório
- O cultivo exclusivo controlado em laboratório das algas a partir do qual a astaxantina do Complexo Sueco Beleza é derivada tem um total de 10 dias, iniciando com uma fase de crescimento
- As algas verdes que têm atingido a maturidade estão finalmente expostas a condições de muito stress, utilizando luzes fortes e privação de nutrientes para estimular a acumulação de astaxantina
- As algas vermelhas, ricas em astaxantina estão prontas para a colheita. São esmagadas e depois secas num pó que é encapsulado no Complexo Sueco de Beleza



# Astaxantina

Os cientistas têm tentado explicar o enigmático processo de envelhecimento com “a teoria dos radicais livres”. Essa teoria pode simplesmente ser descrita como o oxigênio que nós respiramos para viver também faz estragos no interior das nossas células e, progressivamente, envelhece-nos. O nosso corpo possui mecanismos para controlar o dano oxidativo, e uma grande parte dessa defesa vem de factores dietéticos. A astaxantina é um antioxidante único que é totalmente absorvido e transportado para todos os tecidos do corpo. Protege contra o dano oxidativo no interior das veias, uma vez que está a ser transportado, e também têm sido documentados efeitos anti-inflamatórios. É por isso que ajuda a reduzir a inflamação causada pela radiação UV e dores musculares após o exercício. Tomar astaxantina vai reduzir o dano oxidativo, que ocorre diariamente dentro do seu corpo.

**O Complexo de Beleza Sueca é a única fonte de astaxantina disponível no mercado com efeitos sobre a beleza e rendimento clinicamente comprovados:**



## Melhoria da aparência da pele

Reduz as linhas de expressão e as rugas 53%  
(Placebo 8%)

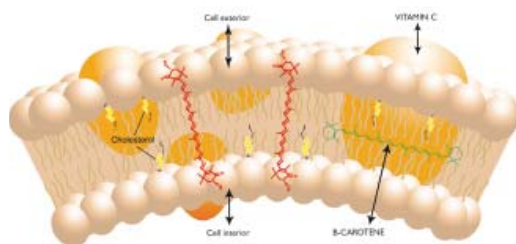
Melhora a elasticidade da pele 53%  
(Placebo 14%)

Reduz a secura da pele 56%  
(Placebo 10%)

**Aumenta o rendimento muscular e a resistência**

Efeitos de auto-avaliação na semana 6.\*

\*Yamashita, E, Os efeitos de um suplemento dietético contendo astaxantina sobre a condição da pele, Ciência dos Carotenóides vol 10, 2006



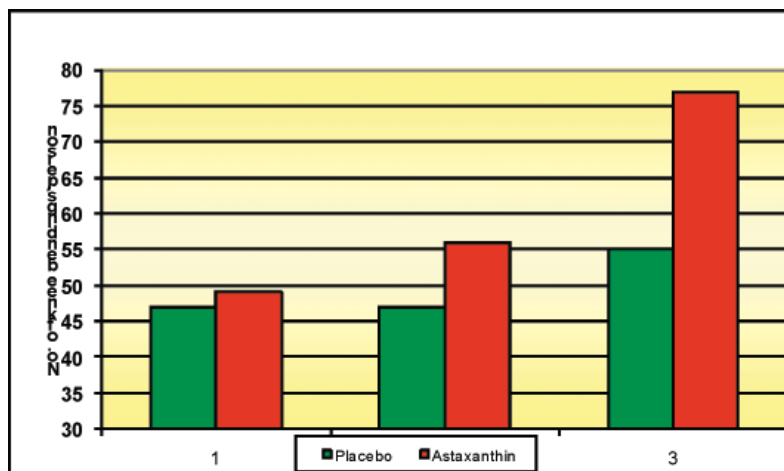
**!** VEJA O ESTUDO DETALHADO nas páginas 40-41

Sabia que depois de tomar astaxantina, a mesma é transportada para todas as células do nosso corpo, onde reduz os radicais livres e inflamação?

# A Suplementação Dietética com Algas Ricas em Astaxantina melhora a Resistência e Força

Este é o estudo realizado para determinar os efeitos da suplementação de astaxantina no rendimento físico.

Foi realizado em 40 estudantes saudáveis do sexo masculino, durante mais de 6 meses, onde metade dos participantes recebeu cápsulas contendo 4 mg de astaxantina por dia e a outra metade recebeu cápsulas com nenhum ingrediente activo (placebo). A fim de evitar um resultado falso, não foram dadas informações aos participantes ou ao supervisor de experiência sobre o conteúdo das cápsulas, após o final do estudo. Antes de iniciar a suplementação alimentar, os valores base de resistência e força para cada um dos indivíduos, foram obtidos, a partir do número de flexões dos joelhos (agachamento) que conseguem realizar. No final do período de seis meses, o número médio de agachamentos por pessoa, aumentou em 27 (49-76) para indivíduos que tenham recebido astaxantina e em 9 (46-55) para os indivíduos que tomaram o placebo. O aumento no grupo de astaxantina, em que havia sido complementado com astaxantina foi três vezes maior do que a do grupo placebo. O mecanismo pelo qual a astaxantina tem esse efeito biológico, acredita-se ser através da protecção das membranas celulares contra o stress oxidativo, gerado durante o exercício intenso. **Os resultados sugerem que a suplementação com astaxantina é eficaz para a melhoria da resistência muscular e, conseqüentemente, o rendimento desportivo.**



Malmsten C.L. Os suplementos dietéticos à base de algas ricas em astaxantina, aumenta a resistência e a força. Um estudo duplo cego controlado com placebo em estudantes do sexo masculino. Ciências dos Carotenóides 2008; 13: 20-22

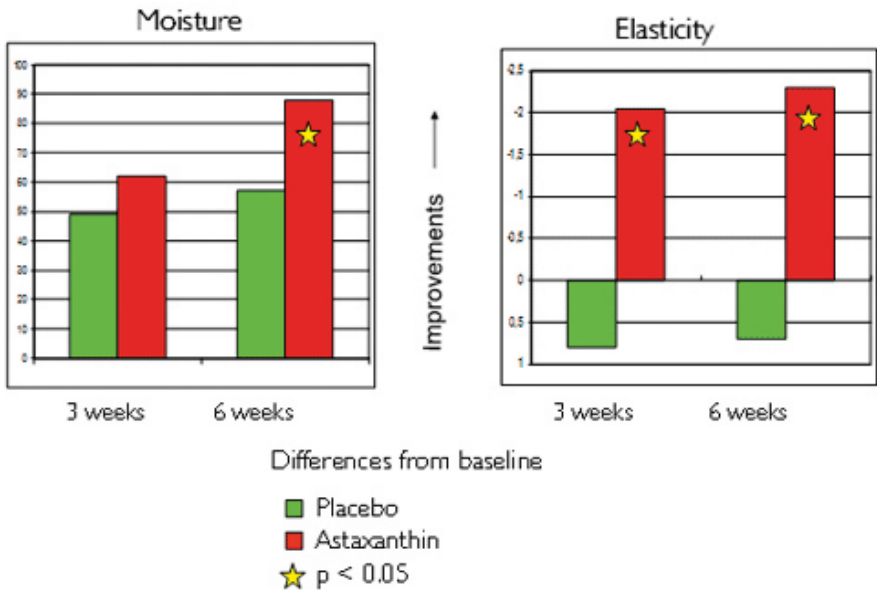


# Os Efeitos na Pele de um Suplemento Dietético que contém astaxantina

Este é o estudo de 6 semanas realizado para determinar os efeitos da suplementação diária de 4 mg de astaxantina na pele.

Foi realizado em 49 mulheres (28 indivíduos do estudo e 21 indivíduos do grupo placebo) com média de idade de 47. O estudo foi duplo cego o que significa que os participantes não sabiam se estavam a receber astaxantina ou um placebo (cápsulas de óleo de cânula), mas o supervisor sabia. Os resultados foram baseados na hidratação, elasticidade e secura da pele, e na visibilidade das linhas de expressão e rugas. Estes parâmetros foram medidos com instrumentos, avaliados por um dermatologista, e auto-avaliado pelos participantes. O estudo mostrou uma melhoria significativa nas linhas de expressão e rugas, na elasticidade e grau de humidade, após seis semanas, em relação aos valores de linha de base.

Considerando que é geralmente muito difícil observar qualquer diferença significativa na condição da pele da administração oral de suplementos, **os resultados estéticos de astaxantina foram considerados excelentes.**



Yamashita E. Os efeitos de um Suplemento dietético que contém Astaxantina na condição da pele. *Ciência dos Carotenóides* 2006; 10:91-95

# Vitaminas & Minerais

## Preciso realmente de um suplemento?

### O que são?

Vitaminas e minerais são substâncias essenciais que não podem ser produzidas pelo organismo e, portanto, precisam ser obtidos através da nossa dieta. Precisamos deles para o crescimento, desenvolvimento e uma existência mais saudável. Na verdade, não podemos sobreviver sem eles.

### Existem dois tipos de vitaminas:

- **As Vitaminas Lipossolúveis** (A, D, E e K) são geralmente encontradas em nozes, óleos, vegetais, verduras, peixe e produtos animais e podem ser armazenados no fígado. Doses elevadas de vitamina A são utilizadas para os problemas de pele, mas também podem ser tóxicas.
- **Vitaminas Hidrossolúveis** (Vitaminas B e C) são encontradas em frutos, vegetais e grãos inteiros. São transportadas por todo o corpo pela água, o que significa que não se podem armazenar em excesso e são eliminadas pela urina. Deve comer diariamente alimentos que as contenham. As vitaminas solúveis em água podem ser destruídas ao serem cozinhadas e encontram-se nas capas exteriores dos grãos, pelo que é importante comer alimentos crus e integrais para conseguir uns níveis óptimos.

### Os Minerais também se dividem em dois – micronutrientes e oligoelementos.

Isto deve-se às quantidades que necessitamos.

- Potássio, Cloro, Sódio, Cálcio, Fósforo e Magnésio pertencem ao grupo dos “micronutrientes”, porque precisamos deles entre 500 – 5000 mg.
- Zinco, Ferro, Manganeso, Cobre, Iodo e Selénio pertencem aos “oligoelementos”, porque precisamos deles entre 50 microgramas – 10 mg.

### Nem sempre é fácil conseguirmos todas as vitaminas e minerais, que necessitamos, a partir da nossa dieta.

As frutas e os legumes envelhecem (uma maçã numa tigela perde vitaminas hora a hora), e as técnicas modernas de processamento reduzem consideravelmente o teor de vitaminas e minerais de muitos alimentos. É por isso que até mesmo os professores de Harvard, como Walter Willet, recomendam que a maioria das pessoas tome um suplemento multivitamínico e que o façam diariamente: por segurança.



# Vitaminas

## Vitamina A

A vitamina A é importante para a pele, olhos e visão. Também é importante para o sistema imunológico do organismo e contribui para níveis saudáveis de crescimento. A vitamina A pode ser encontrada naturalmente em vegetais de folhas verdes, cenoura, damasco seco, produtos lácteos, ovos e peixes.

## Vitamina B

Existem 8 vitaminas reconhecidas do grupo B e, juntas, permitem o metabolismo, a divisão celular, nervos e função muscular e muito mais. Como são solúveis em água e sensíveis ao tratamento, muitas pessoas têm deficiências numa ou noutra, devido ao amplo consumo de alimentos processados e cozidos em dietas modernas. As várias vitaminas B podem ser encontradas em vegetais, frutas, raízes, nozes, produtos integrais, ovos e peixe.

## Vitamina C

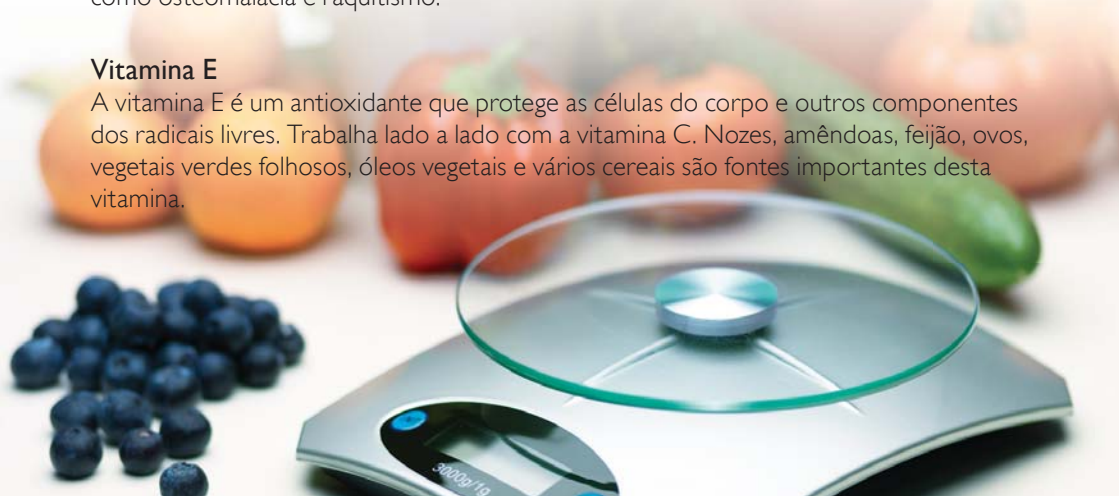
A vitamina C é um antioxidante importante. Desempenha um papel essencial no processo de formação de colagénio no tecido conjuntivo e, portanto, fortalece a pele, dentes, ossos e vasos sanguíneos. A vitamina C também ajuda o corpo a extrair ferro dos alimentos. Fruta, bagas, brotos, legumes e raízes são fontes comuns desta vitamina.

## Vitamina D

A vitamina D permite a absorção de cálcio dos alimentos e é necessário para o funcionamento normal do sistema imunológico, uma resposta inflamatória saudável, e a manutenção da função muscular normal. A mais importante fonte de vitamina D é a luz solar; uma caminhada de 30 minutos no sol, no meio do dia é dito ser tão benéfico quanto beber 10 copos de leite. Os peixes gordos, gema de ovo e alimentos enriquecidos são uma fonte dietética da vitamina. A falta de vitamina D pode causar doenças ósseas como osteomalácia e raquitismo.

## Vitamina E

A vitamina E é um antioxidante que protege as células do corpo e outros componentes dos radicais livres. Trabalha lado a lado com a vitamina C. Nozes, amêndoas, feijão, ovos, vegetais verdes folhosos, óleos vegetais e vários cereais são fontes importantes desta vitamina.



# Minerais

## Cálcio

O cálcio é um componente estrutural de ossos, dentes e tecidos moles. O cálcio regula a função dos músculos e nervos, secreções glandulares, dilatação e contracção dos vasos sanguíneos e é essencial para uma coagulação sanguínea adequada. Boas fontes alimentares de cálcio incluem vegetais de folha verde (fonte de cálcio de vaca!), sementes de gergelim, amêndoas, feijão, frutas e lacticínios.

## Magnésio

O magnésio está envolvido em mais de 300 reacções metabólicas essenciais, incluindo a produção de energia, a condução dos impulsos nervosos, contracção muscular e o ritmo cardíaco normal. Assim como o ferro é responsável pela cor vermelha do sangue, o magnésio é responsável pela cor das folhas verdes. Boas fontes de magnésio são, portanto, todos os vegetais de folhas verdes, castanhas, amêndoas e grãos integrais. Os homens precisam de magnésio ligeiramente mais que as mulheres, mas a deficiência de magnésio está presente na maioria das pessoas já que não ingerem as quantidades recomendadas. A longo prazo pode levar a doenças do sistema cardiovascular.

## Selénio

O selénio une-se às nossas proteínas para formar importantes enzimas antioxidantes que ajudam a prevenir os danos celulares dos radicais livres. A deficiência de selénio pode contribuir para um mau funcionamento da função cardíaca, hipotiroidismo e um sistema imunológico enfraquecido. As principais fontes alimentares de selénio são os cereais, nozes e sementes, cogumelos, legumes e peixe.

## Zinco

O zinco é necessário para que o sistema imunológico funcione correctamente, para a cicatrização de feridas, a metabolização de hidratos de carbono, a visão, a pele, cabelo e o olfacto e do paladar. Boas fontes de zinco são gergelim, sementes de abóbora e girassol, nozes, carne, lentilha, amendoim, cogumelos e ervilhas.

## **Iodo**

O iodo é um componente essencial das hormonas tireoidianas triiodotironina (T3) e tiroxina (T4), que regulam o metabolismo, o crescimento, desenvolvimento e função reprodutiva. Distúrbios por deficiência de iodo incluem o hipotireoidismo, bócio e atraso mental. A deficiência de selénio pode exacerbar os efeitos da deficiência de iodo. Boas fontes de iodo são as ervas daninhas do mar, sal iodado, frutos do mar, feijões, batatas, produtos lácteos e ovos.

## **Cobre**

O cobre é um componente funcional de enzimas envolvidas no sistema nervoso central, na produção de energia, na formação do tecido conjuntivo (colagénio e elastina na pele, mas também no coração, vasos sanguíneos e tecidos ósseos), a formação de melanina e antioxidantes. As fontes dietéticas incluem feijões, nozes, sementes, grãos e cogumelos.

## **Ferro**

Em todos os organismos, o ferro incorpora-se numa estrutura biológica chamada "hemo" - um componente essencial das proteínas envolvidas nas reacções de desintoxicação e oxigenação. Exemplos incluem a hemoglobina que transporta o oxigénio e mioglobina encontrada nas células vermelhas do sangue e células do músculo, respectivamente. Boas fontes de ferro inorgânico incluem lentilhas, feijão, ervilhas, vegetais de folhas verdes, e morangos. Ferro orgânico (hemo) vem da carne e do sangue dos animais.



# Ómega 3

Existem dois ácidos gordos essenciais para o ser humano e são chamados de “Ómega-3” e “Ómega-6” dependendo das duas formas moleculares. Tal como com vitaminas, é essencial obtê-los dos alimentos, já que não podem ser sintetizados a partir de outros precursores. As dietas modernas típicas tendem a ser muito mais elevadas em ácidos gordos ómega-6, devido ao consumo de produtos de origem animal e ao uso de óleos de cozinha. Este desequilíbrio generalizado no nosso corpo é saudável, pois os ácidos gordos ómega-6 aumentam moléculas inflamatórias ao contrário dos ómeegas 3, que são anti-inflamatórios. O efeito resultante pode reflectir-se como dores em geral, mas um aumento da inflamação também pode contribuir de forma silenciosa para outros problemas de saúde.

## O que faz o ómega 3?

- Ómega 3 é importante para o cérebro, olhos, sistema nervoso e desenvolvimento fetal. A depleção de DHA (uma longa cadeia de ómega 3) no cérebro pode dar lugar a deficit de aprendizagem e pode ser um factor de risco para Alzheimer e outros tipos de demência.
- As dietas com elevada ingestão dos ácidos gordos ómega 3 estão associadas a uma redução nas doenças cardiovasculares. Em geral, as recomendações dietéticas sugerem o consumo semanal de 1-2 porções de peixes gordos e que os indivíduos com doença coronária documentada consumam aproximadamente 1g/ dia de EPA + DHA.
- Suplementos à base de óleo de peixe diminuem a dor articular e têm efeitos anti-inflamatórios documentados. Portanto, é benéfico tomá-los para outras doenças inflamatórias cutâneas ou internas.










### Qual a quantidade de que necessito?

Segundo o relatório "EURODIET", 200 mg de ómega 3 de cadeia longa por dia é compatível com "Objectivos populacionais de nutrientes para a prevenção dos principais problemas de saúde pública na Europa ". A quantidade encontrada nas 2 cápsulas (1g de óleo de peixe) no WellnessPack é de aproximadamente 300 mg de ácidos gordos ómega 3 de cadeia longa EPA e DHA. Acreditamos que este é um valor perfeitamente equilibrado para um suplemento diário

Também é geralmente recomendado consumir peixe gordo duas vezes por semana, mas a Autoridade Europeia de Segurança Alimentar (EFSA), não recomenda mais que isso. Mulheres que pretendem engravidar, estão grávidas ou a amamentar não é recomendado comer certos tipos de peixe. Isto é devido às toxinas ambientais ligadas às proteínas na carne dos peixes, como o mercúrio, bifenilos policlorados (PCBs) e dioxinas. Como resultado, tomar um suplemento de ómega 3 pode ser melhor que consumir peixes, tanto em termos de pureza como de assegurar o mínimo de quantidades diárias recomendadas.

Ómega 3 da Wellness by Oriflame tem sido objecto de destilação molecular e está totalmente livre de metais pesados e outros contaminantes.

-  Puro e Seguro
-  Devidamente protegido contra a oxidação por poderosos antioxidantes
-  Foi sujeito a destilação molecular e é de grau farmacêutico (GMP)
-  Vem dos peixes naturalmente ricos em EPA e DHA
-  Limpo de metais pesados e outros contaminantes, Sem transgénicos
-  A gelatina da cápsula está livre das espécies bovina e suína.
-  Contém ómega 3 natural em vez de concentrado para garantir uma absorção elevada de todo o espectro de ácidos gordos essenciais.

# WellnessPack





# Informação Nutricional & Instruções

## WellnessPack para mulher (21 saquetas)

WellnessPack é cientificamente formulado para mulheres, e oferece uma combinação equilibrada de multivitaminas e minerais, óleo de peixe natural de alta qualidade com ácidos gordos essenciais ómega 3 (EPA e DHA) e o Complexo de Beleza Sueco - um exclusivo complexo antioxidante (Astaxantina) de algas sueco.

**Nota:** Mulheres grávidas ou a planear uma gravidez devem consultar o seu médico antes de tomar suplementos vitamínicos ou minerais. Este produto não pretende diagnosticar, tratar, curar ou prevenir qualquer doença. Um suplemento dietético não deve ser utilizado como um substituto de uma dieta variada. Manter fora do alcance das crianças. Não usar se a saqueta estiver adulterada. Não exceder a dose diária indicada. Consumir antes da data - ver EX.

**Instruções:** 1 saqueta por dia depois de uma refeição principal. Conservar em lugar fresco, escuro e seco.

**Uma saqueta contém:** 1 Multivitamico e Mineral para mulher (15414), 1 Complexo de Beleza Sueco (15400) e 2 Ómega 3 (15397).

## WellnessPack para homem (21 saquetas)

WellnessPack é cientificamente formulado para homens e oferece uma combinação equilibrada de multivitaminas e minerais, óleo de peixe natural de alta qualidade com ácidos gordo essenciais Ómega 3 (EPA e DHA) e o Complexo de Beleza Sueco - um exclusivo complexo antioxidante (astaxantina) de algas suecas.

**Nota:** Este produto não pretende diagnosticar, tratar, curar ou prevenir qualquer doença. Um suplemento dietético não deve ser utilizado como um substituto de uma dieta variada. Manter fora do alcance das crianças. Não usar se a saqueta estiver adulterada. Não exceder a dose diária indicada. Consumir antes da data - ver EX.

**Instruções:** 1 saqueta por dia depois de uma refeição principal. Conservar em lugar fresco, escuro e seco.

**Uma saqueta contém:** 1 Multivitamico e Mineral para mulher (15413), 1 Complexo de Beleza Sueco (15400) e 2 ómega 3 (15397).

# Subscrição

Poupe tempo e dinheiro subscrevendo os seus produtos Wellness favoritos!

- A única forma de obter um desconto nos produtos Wellness!
- Entrega ao domicílio!
- Nunca percas um dia de bem estar!

Com Wellness by Oriflame, os melhores resultados são alcançados através da utilização dos produtos, todos os dias, durante um longo período de tempo. Certifique-se sempre de ter os seus produtos favoritos Wellness em casa, subscrevendo-os - é a única maneira de obter um desconto no Batido Natural Balance e WellnessPack!

É muito fácil - com o pressionar de um botão, pode inscrever-se para ter os seus produtos entregues automaticamente a cada período. É fácil criar uma subscrição e não há nenhum risco - pode cancelá-la a qualquer momento. Assegure-se de que tem o que necessita para sentir-se bem todos os dias com o Programa de Subscrição da Wellness by Oriflame.

Diagram illustrating the subscription benefit for three products:

- Four small images of WellnessPack woman + = One large image of WellnessPack woman + **GRÁTIS!**
- Four small images of WellnessPack man + = One large image of WellnessPack man + **GRÁTIS!**
- Four small images of Natural Balance Shake + = One large image of Natural Balance Shake + **GRÁTIS!**

Pode escolher com sabor a morango, baunilha ou chocolate.

Para mais informações adquira o Folheto do Programa de Subscrição através do Código 473049 por apenas €0.20.



# Respostas que deverá saber para as questões que lhe irão colocar!

## O Batido Natural Balance



### O que é o Batido Natural Balance?

O Batido Natural Balance é uma mistura em pó nutricional que fornece nutrientes vitais contribuindo para uma perda de peso mais saudável. Combina as proteínas provenientes de três fontes para alcançar um perfil completo de aminoácidos, tem um índice glicémico muito baixo e alto teor de fibra. Isso torna-o uma alternativa muito saudável e equilibrada a outros lanches ou batidos dietéticos. Tomá-lo 30 minutos antes das refeições vai saciá-lo e impedi-lo de consumir muitas calorias. Desta forma, pode ajudá-lo com seus objectivos de perda de peso. Se quiser manter o seu peso, mas sentir-se mais saudável e / ou mais energizado,

pode usar o Batido Natural Balance como um lanche entre as refeições. Isso ajudá-lo-á a manter os seus níveis de açúcar no sangue, permitindo que se concentre no trabalho e tenha energia para o exercício e para a vida social à noite.

### Porque é que devo tomar o Batido Natural Balance?

Foi originalmente desenvolvido para nutrir pacientes à espera de transplantar um órgão, e formulado para conter todos os macronutrientes essenciais de que os seres humanos necessitam. Tem alto teor de proteína com um perfil completo de aminoácidos, um perfeito equilíbrio entre ómega 3 e outros ácidos gordos, hidratos de carbono de baixo índice glicémico e muita fibra. Nutricionalmente equilibrado, com ingredientes naturais e de baixas calorias, o Batido Natural Balance é uma alternativa única a uma refeição ou lanche. Vai também ajudá-lo a sentir-se completo, irá fornecer-lhe energia e nutrientes essenciais para que não se sinta privado de nada de fundamental, se estiver a tentar perder peso e tiver que consumir poucas calorias. Uma dose tem aproximadamente 65 kcal.

Porque os ingredientes nutricionais são naturais e integrais (o que significa que não são sintéticos, nem hidrolisados de aminoácidos), é possível continuar a usar o Batido Natural Balance durante o tempo que quiser. Os cientistas que criaram a sua fórmula tomam-no todos os dias, mesmo os que não estão a tentar perder peso. É uma solução perfeita se sentir fome, cansaço ou desconcentração durante o dia de trabalho ou antes de uma sessão no ginásio. Como o batido é facilmente digerido e tem um alto poder saciante, também é uma opção saudável e de baixo teor calórico do que a maioria de lanches nocturnos.

### ais são os benefícios de tomar o Batido Natural Balance?

O Batido Natural Balance é o apoio ideal para uma perda de peso saudável e proporciona ao corpo os nutrientes de que este necessita. Reduz a fome e o desejo de consumir açúcar devido à sua fórmula de baixo índice glicémico, melhorando os níveis de energia e concentração.

### **De que é composto o Batido Natural Balance?**

O Batido Natural Balance consiste em ingredientes cuidadosamente seleccionados: ervilhas, ovos ricos em ómega-3 (de frangos alimentados com semente de linhaça), albumina do ovo extra, proteína de soro (de leite), maçã, rosa mosqueta e fibras a partir de beterraba. Todos estes são ingredientes naturais são misturados para formar um óptimo equilíbrio entre proteínas, gorduras e hidratos de carbono. Não existem gorduras "trans" ou ácidos gordos saturados na sua formulação. Os hidratos de carbono no Batido Natural Balance são provenientes da maçã e rosa mosqueta, que proporcionam uma absorção lenta e, ao mesmo tempo, uma controlada subida de açúcar no sangue. A rosa mosqueta e a maçã são naturalmente ricas em vitaminas, especialmente vitamina C, que é um antioxidante importante. A cor rosa vem da beterraba e o doce da sucralose não calórica.

### **Existem estudos clínicos sobre o Batido Natural Balance?**

Desde o ano de 2000 houve vários estudos clínicos realizados pelo Departamento de Cirurgia Cardiorádica do Hospital Universitário de Lund, na Suécia. Além de avaliar a resposta de insulina IG e do produto, vários efeitos positivos também foram observados e documentados. Entre eles está uma redução de açúcar no sangue e baixos níveis de pressão arterial, uma melhoria no perfil de lipídios séricos e perda de peso. Além disso, quando testado em alunos da Escola Eslöv, foi observada uma maior capacidade de concentração. Existe também um estudo em curso sobre a perda de peso e a administração do Batido Natural Balance, que se iniciou em 2007, este estudo indica perda significativa de peso e o aumento do bem-estar e energia. A perda de peso após 12 meses foi de 9,4 kg e 13,6 kg após 24 meses.

### **Os ingredientes no Batido Natural Balance são naturais?**

Sim, nós só utilizamos ingredientes nutricionais e sabores naturais - incluindo o de baunilha e morango. A sucralose é adicionada como único aditivo da fórmula.

### **O que é o "índice glicémico" (IG) e qual é o GI do Batido Natural Balance?**

O Índice Glicémico é um valor dado a alimentos ricos em hidratos de carbono que avalia a subida de açúcar no sangue. Os alimentos com hidratos de carbono são absorvidos rapidamente na corrente sanguínea (por exemplo, as bebidas açucaradas) têm um elevado índice glicémico e exigem que o pâncreas produza insulina rapidamente. Os alimentos que contêm hidratos de carbono de absorção lenta (por exemplo, legumes e pão integral) têm um IG baixo, isto deve-se ao facto do corpo precisar de mais tempo para digerir e absorver os hidratos de carbono, por isso, o pâncreas pode funcionar mais lentamente. Alimentos com IG inferior a 55 são considerados de baixo IG.

Originalmente, o método IG foi desenvolvido a fim de seleccionar os melhores alimentos apropriados para diabéticos. Alimentos com baixo IG ajudam a manter estáveis os níveis de açúcar e insulina no sangue. Este aspecto da saúde é benéfico não só para diabéticos, mas para todos. O índice glicémico do Batido Natural Balance foi testado na Universidade de Sidney e é 28.

### **O Batido Natural Balance vai ajudar-me a perder peso?**

Estudos têm mostrado uma significativa perda de peso em indivíduos que tenham consumido o Batido Natural Balance em conjunto com aconselhamento sobre dieta e exercício. O Batido Natural Balance ajuda a perder peso de muitas formas e um dos factores importantes é que os níveis de insulina tendem a diminuir em consumidores regulares do batido. A insulina é um hormona anabólica (promove o ganho de peso), que está elevada em pessoas com excesso de peso e os seus níveis tendem a normalizar, como resultado do consumo habitual de Batido Natural Balance e ingerir refeições com mais regularidade. Este pode ser um mecanismo que facilita a perda de peso. Utilizadores relatam sentir-se saciados depois de tomar o batido, que ajuda a reduzir o tamanho das porções e calorias durante as refeições principais.

Para consumir o Batido Natural Balance para controlar o peso ou perder peso, é recomendável que o Batido Natural Balance seja tomado das seguintes formas:

- o 1) Tome um batido meia hora antes das refeições principais (vai sentir menos fome e comer menos à refeição)
- o 2) Tome-o como um lanche ou sempre que sentir o desejo de açúcar, em vez de algo menos saudável e mais calórico

Para mais informações, consulte o Mapa de Bem Estar Wellness.

### **É possível tomar o Batido Natural Balance como substituto de uma refeição?**

É possível substituir uma refeição, tomando 1-3 porções de uma só vez, dependendo do seu peso e nível de actividade. Uma vez que o Batido Natural Balance é baixo em hidratos de carbono, é sempre recomendado complementar com legumes, frutas ou bagas. Nos nossos programas, no entanto, recomendamos-lo sempre como um complemento de uma refeição, e não como um substituto da mesma.

### **O Batido Natural Balance afecta o apetite?**

A observação geral e relatos subjectivos indicam que o apetite pode ser controlado tomando o Batido Natural Balance, cerca de 30 minutos antes da refeição. Além disso, a estabilização dos níveis de açúcar no sangue pode ajudar a atenuar os desejos, assim tomar o Batido Natural Balance entre as refeições pode também ajudar a diminuir a fome e o apetite.

### **Eu faço desporto e vou ao ginásio – posso tomar o Batido Natural Balance em vez de outras fórmulas de proteínas e hidratos de carbono do mercado?**

O Batido Natural Balance contém 41% de proteínas e 32% de hidratos de carbono e pode ser tomados antes e depois do treino. Irá fornecer ao seu corpo o combustível necessário durante o treino e ajudar os seus músculos a recuperar depois do mesmo, mas lembre-se que o IG é baixo e, assim, o Batido não estimulará o efeito anabólico da insulina. Se deseja aumentar a ingestão de proteínas e hidratos de carbono, pode tomar duas colheres. Se você misturar com leite ou leite de soja, também pode aumentar o total de proteínas, hidratos de carbono e calorias.

### **É possível utilizar o Batido Natural Balance para aumentar a massa muscular?**

Sim. O Batido Natural Balance é uma fonte óptima de nutrientes, incluindo três tipos de proteínas completas e naturais. Deve tomá-lo antes e após o treino que lhe proporcionará a energia adicional que o seu corpo necessita durante o treino e depois, na recuperação do mesmo. Também é importante continuar a comer refeições saudáveis ao longo do dia.

### **É seguro tomar o Batido Natural Balance durante um longo período de tempo?**

O Batido Natural Balance pode ser tomado como um complemento alimentar por tanto tempo quanto desejar.

### **Quanto tempo antes posso preparar um Batido Natural Balance antes de o consumir?**

Quanto menor for o tempo em que o Batido Natural Balance permanecer no copo, melhor será o seu sabor. Após cerca de 10 minutos, a mistura começa a separar-se, por isso, deve ser misturado tão próximo quanto possível do seu consumo. Um pré-mistura pode ser feita 30 minutos antes do seu consumo e, em seguida, deve ser agitado antes de o verter no copo. Sirva-o sempre frio.

### **O Batido Natural Balance tem algum efeito sobre a pressão sanguínea?**

Não, o Batido Natural Balance não afecta a pressão arterial.

## **Tenho intolerâncias/alergias alimentares. Posso tomar o Batido Natural Balance?**

Se for alérgico a algum destes ingredientes, deve evitar tomar o produto ou consultar o seu médico antes de o consumir.

### *Leite*

Existe uma quantidade mínima de lactose (cerca de 1% na mistura preparada) no Batido, e a nossa experiência tem mostrado que a maioria das pessoas com intolerância à lactose pode consumi-lo sem problemas. Se, no entanto, é alérgico à proteína do leite, então não deve consumir o Batido Natural Balance.

### *Morangos*

O sabor natural de morango no Batido Natural Balance é hipoalergénico e bem tolerado por pessoas alérgicas aos morangos. A sensibilidade pode, contudo, diferir entre os indivíduos e cabe a cada pessoa decidir se gostariam de experimentar o sabor, talvez em pequenas porções, para começar, para ver se aparece alguma reacção.

### *Ovos*

O Batido Natural Balance contém ovos e portanto, não é adequado a pessoas alérgicas a ovos. No entanto, algumas pessoas que são alérgicas a ovos toleraram bem o Batido Natural Balance de qualquer maneira, mas a tolerância é sempre individual. Consulte o seu médico antes de tomá-lo.

## **Posso misturar previamente o Batido Natural Balance e levá-lo para consumir mais tarde?**

Recomendamos que utilize as porções individuais para o efeito ou que o levem em pó no copo misturador/ garrafa vazia e adicionar água, quando o desejar beber. Dessa forma, o Batido estará fresco e frio. Mas sim, pode misturá-lo e levá-lo consigo ou colocá-lo no frigorífico durante um dia, lembre-se de o agitar antes de beber. Recomendamos que deite fora os batidos com mais de 24 horas, especialmente se tiverem estado à temperatura ambiente.

## **O Batido Natural Balance é adequado para diabéticos? Qual é o teor de açúcar?**

Quando se trata de doenças crónicas ou se estiver a tomar medicação prescrita, deve sempre consultar o seu médico antes de tomar qualquer suplemento, incluindo o Batido Natural Balance. O Batido Natural Balance pode ser tomado por diabéticos. Não tem adição de açúcar e um índice glicémico de 28 - muito baixo. O teor de hidratos de carbono por porção é de 6 gramas, dos quais 3,5 g são açúcares simples. Se toma insulina ou medicação oral, pode ser necessário monitorizar os seus níveis de açúcar no sangue e ajustar a dose da sua medicação devido a este ser um produto de índice glicémico baixo e com poucos hidratos de carbono, especialmente se estiver a perder peso.

## **O Batido Natural Balance tem alguma adição de açúcar?**

O Batido Natural Balance não contém açúcar, só os açúcares e hidratos de carbono dos ingredientes naturais. Para melhorar o sabor, mas manter um baixo índice glicémico, o adoçante sucralose é usado em quantidades muito pequenas.

### O Batido Natural Balance contém um adoçante?

O Batido Natural Balance contém sucralose, um adoçante aprovado pela UE, a fim de criar um paladar agradável ao Batido, mantendo baixos os níveis de açúcar e calorias. A sucralose não provoca a mesma magnitude da resposta à insulina como outros adoçantes no mercado aprovados pela UE. A sucralose tem origem no açúcar natural, mas é aproximadamente 600 vezes mais doce. É por isso que só precisamos utilizar uma pequena quantidade (cerca de 0,125 g por porção).

### Quando estiver a tomar o Batido Natural Balance como suplemento, continuo a precisar de tomar vitaminas e minerais?

O Batido Natural Balance não é um suplemento de vitaminas e minerais, é uma fórmula única de alimentos comuns. Se o seu consumo total de alimentos contém 0,5 - 1 kg de vegetais frescos e frutas orgânicas, então não precisa de suplementos de vitaminas e minerais. No entanto, se não estiver a comer uma dieta saudável e variada, então pode ser uma boa ideia para complementar a sua alimentação com uma drageia de multivitaminas. Nos EUA, o professor de Harvard Willett afirmou que a maioria das pessoas ingere pouca quantidade das vitaminas D, B6, B12 e ácido fólico na sua dieta. É um dos muitos profissionais de saúde que defende que se deve tomar uma drageia de multivitaminas/minerais diariamente para prevenir deficiências.

### A partir de que idade se pode tomar o Batido Natural Balance?

É seguro a partir dos 3 anos e pode ser utilizado da seguinte forma (a menos que a legislação local estipule o contrário):

3 – 7 anos: 1/3 da porção do Batido Natural Balance misturado com 1,5 dl de água potável

7 – 11 anos: 1/2 da porção do Batido Natural Balance misturado com 1,5 dl de água potável

Maiores de 12 anos: 1 porção do Batido Natural Balance misturado com 1,5 dl de água potável

### Posso misturar o Batido Natural Balance com outros líquidos, além da água?

Sim, pode misturar o batido com todos os líquidos frios como o leite, leite de soja, leite de amêndoa, leite de aveia, sumo de fruta, iogurte, etc - de acordo com suas necessidades energéticas e preferências alimentares - mas lembre-se que o teor de energia (calorias) e índice glicémico pode aumentar se se misturar com outros líquidos que não água. Também existe um livro de receitas para fazer deliciosos batidos com os sabores de morango e baunilha.

## Astaxantina



### O que é Astaxantina?

A Astaxantina é um antioxidante. É um pigmento vermelho e faz parte da família dos carotenóides. Carotenóides são pigmentos orgânicos que ocorrem naturalmente nos cloroplastos e cromoplastos das plantas, bactérias, algas, fungos e nas aves e peixes que os comem (salmão, camarão, flamingo). Têm duas funções principais nas plantas e nas algas, que absorvem a luz (energia) para uso na fotossíntese, e que protegem a clorofila do foto envelhecimento. Os carotenóides que consumimos através dos alimentos acumulam-se na nossa pele e têm um efeito fotoprotector. Estudos mostram que a astaxantina é um

poderoso antioxidante - 100 vezes mais forte do que a vitamina E no combate aos radicais livres gerados no organismo. Os radicais livres são moléculas instáveis de oxigénio com elétrons desemparelhados que "roubam" elétrons de outros átomos. Quando um radical livre reage com uma molécula estável, converte-a num radical livre. Isto pode desencadear uma reacção em cadeia na



formação de radicais livres. Muitos cientistas acreditam que uma das causas do envelhecimento é o dano celular causado pela descontrolada reacção em cadeia de radicais livres. A astaxantina tem uma estrutura molecular única que lhe dá uma capacidade superior como antioxidante.

### **Como funciona a Astaxantina?**

A astaxantina é um antioxidante solúvel em gordura e protege as membranas celulares, em todos os tecidos do corpo, contra danos oxidativos. Porque é solúvel em gordura, tem a capacidade de atravessar a barreira hematoencefálica, que actua nos olho, cérebro e sistema nervoso central. A astaxantina também tem efeitos comprovados noutros tecidos do corpo. Foi estudada para aumentar a resistência muscular através da inibição da resposta inflamatória secundária após o exercício. Na pele, comprovou-se que reduz o foto envelhecimento, ao atenuar os danos causados pelos raios UV e que tem um efeito anti-inflamatório, após exposição UVB.

### **Quais são os benefícios de tomar Astaxantina regularmente?**

A astaxantina desempenha um papel crucial nos nossos corpos, defende as nossas células do envelhecimento prematuro e dano oxidativo. Vários benefícios humanos são reconhecidos até à data:

- o Melhoria na saúde da pele e maior protecção contra os danos produzidos pelos raios UV
- o Melhora a recuperação muscular depois do exercício, o que leva a um maior rendimento físico e resistência
- o Melhora a visão

### **Como é que a Astaxantina pode ser 100 vezes mais forte que a vitamina E?**

Normalmente, dois antioxidantes (como vitaminas C e E) trabalham em conjunto no combate a radicais livres, porque a doação de um elétron estabiliza os radicais livres, mas destabiliza um dos antioxidantes (vitaminas). Em comparação com antioxidantes comuns, a astaxantina oferece dois novos grupos de moléculas de oxigénio que lhe dá a capacidade de neutralizar os radicais livres, sem se tornar instável. Em outras palavras, astaxantina capta os radicais livres e não precisa de outro doador de elétrons para retornar a um estado estável. Devido a esta estrutura química distinta, a astaxantina é elevado ao status de uma classe única de carotenóides, conhecidos como xantofilas, que oferece uma elevada capacidade antioxidante.

### **A Astaxantina pode ajudar-me a reduzir as rugas?**

Sim, pode. Estudos mostram que a astaxantina melhora a elasticidade, hidratação e reduz rugas. As rugas são vincos na superfície da pele que ocorrem como resultado de gesticulação, desidratação e danos causados pela radiação UV às células, poluição atmosférica, tabagismo, dieta inadequada, falta de circulação e altos níveis de stress. A radiação UV que atinge a pele é composta de dois tipos diferentes de ondas, raios UVA e UVB. Os raios UVB são mais curtos do que a UVA e afectam principalmente as camadas externas da pele. São a principal causa de queimaduras solares. Os raios UVA penetram mais profundamente e de forma eficiente, dando um bronzeado duradouro, enquanto danificam as fibras de colagénio na derme, levando à formação de rugas. A astaxantina protege as membranas celulares e o colagénio que neutraliza os radicais livres produzidos durante a exposição aos raios UV.

### **Como é que a Astaxantina melhora a aparência da pele?**

A Astaxantina ajuda a manter a pele com uma aparência fresca e saudável, protegendo a pele contra os danos ambientais e os efeitos do envelhecimento. A pele é o maior órgão do corpo e a nossa primeira linha de defesa contra o ambiente externo. É uma barreira que nos defende de todos os microorganismos, raios UV, água, calor e poluição. Para que este órgão se mantenha saudável, é muito importante ter uma dieta com uma alimentação melhor, incluindo vitaminas, minerais e antioxidantes.

Infelizmente, a maioria das pessoas não consome a quantidade diária recomendada de 0,5 - 1,0 kg de saladas, vegetais, legumes, cereais integrais e frutas, por isso, para compensar a falta de antioxidantes, vitaminas e minerais, é muito importante tomar um suplemento.

A astaxantina ajuda a eliminar os radicais livres e a reduzir a inflamação que ajuda a manter a integridade da membrana celular. Isto faz com que tenhamos os níveis de hidratação correctos, elasticidade melhorada e redução da profundidade das rugas, como está mostrado nos estudos.

### **Como é que a Astaxantina pode aumentar a força muscular e melhorar a resistência?**

Os radicais livres são produzidos nos nossos corpos, não só devido à exposição a condições desfavoráveis (radiação UV, tabagismo, má alimentação), mas também durante as funções corporais normais, como a produção de energia e digestão. Durante a actividade física, respiramos cada vez mais rápido, a fim de fornecer aos nossos tecidos o oxigénio necessário à produção de energia. Isso gera mais radicais livres e os nossos corpos respondem a estes, a longo prazo, produzindo mais antioxidantes endógenos. Em curto prazo, no entanto, os radicais livres activam a resposta inflamatória que leva à fadiga muscular e dor. A astaxantina diminui radicais livres nos músculos e, como resultado, inibe a lesão muscular e inflamação. Além disto, estudos em humanos mostram níveis menores de ácido láctico após exercício intenso em indivíduos a tomar uma cápsula de astaxantina por dia durante quatro semanas, e uma melhoria significativa na resistência depois de completar seis meses. Em resumo, a astaxantina ajuda a reduzir o dano muscular e melhora o tempo de recuperação muscular após uma actividade extenuante.

### **Por quanto tempo posso/ devo tomar Astaxantina?**

Porque é natural e encontra-se em alimentos, pode tomar astaxantina continuamente durante toda a sua vida, e é por isso que nós a incluímos no WellnessPack. A quantidade de pigmento astaxantina encontrado numa cápsula corresponde a uma parcela grande de salmão selvagem.

### **Devo tomar a Astaxantina antes ou depois de uma refeição?**

Recomendamos que tome astaxantina (ou o WellnessPack), juntamente com o seu pequeno-almoço. Não importa se o toma antes, durante ou depois, mas as manhãs são o melhor momento para tomar suplementos, a fim de entrar na rotina e se lembrar de tomá-los. Isto porque os benefícios e os efeitos de todos os suplementos, incluindo a astaxantina, demoram algumas semanas a ter efeitos visíveis e muitas vezes são mais subtis, em relação aos efeitos dos medicamentos. Quando se trata de absorção, a astaxantina é um pigmento solúvel em gordura, o que significa que precisa de gordura para estar presente para que ela seja absorvida no intestino. Existe uma quantidade adequada de gordura em cada cápsula para uma absorção de 100%.

### **As crianças podem tomar Astaxantina?**

Não foram realizados estudos de astaxantina em crianças pequenas e, portanto, não podemos recomendá-lo como tal. Se o seu filho tomar as drageias, não é perigoso ou tóxico.

### **Posso tomar Astaxantina se estiver grávida ou a amamentar?**

As mulheres que estão grávidas ou a amamentar devem consultar um médico antes de usar suplementos alimentares em geral, e isto aplica-se à astaxantina também. Não foram realizados estudos de astaxantina em mulheres grávidas ou a amamentar.

## Os diabéticos podem tomar Astaxantina?

Quando se trata de doenças crónicas, ou se está a tomar medicação prescrita, deve sempre consultar o seu médico antes de tomar qualquer suplemento. Não existem contra-indicações para diabéticos. De facto, estudos sugerem que as espécies reactivas de oxigénio (ROS) induzidas pela hiperglicemia, contribuem para a aterosclerose e as complicações da evolução do diabético: cegueira, insuficiência renal e amputações. A astaxantina foi utilizada para preservar a função das células beta e reduzir a toxicidade da glicose em ratos diabéticos. consult your doctor before taking any supplements. There are no contraindications for diabetics to take astaxanthin. In fact, studies suggest that reactive oxygen species (ROS) induced by hyperglycemia contribute to atherosclerosis and the complications of diabetic progression: blindness, kidney failure and amputations. Astaxanthin has been found to preserve beta-cell function and reduce glucose toxicity in diabetic mice.

# WellnessPack



## Posso tomar outros suplementos multivitamínicos em conjunto com o WellnessPack?

Não, não é recomendado. O nosso suplemento multivitamínico e mineral contém uma quantidade de nutrientes perfeitamente ajustada às necessidades diárias de um adulto.

## Posso tomar o WellnessPack com qualquer líquido (ex. café, chá, refrigerantes, etc.?)

Recomenda-se beber muita água ou outros líquidos não alcoólicos, juntamente com o WellnessPack. Recomendamos tomar WellnessPack com pelo menos 2 dl de água para uma melhor absorção. A água transporta nutrientes em torno do nosso corpo e elimina os resíduos e toxinas.

## Posso tomar o WellnessPack ou o Suplemento Multivitamínico e Mineral durante a gravidez?

Recomenda-se um suplemento à maioria das mulheres, principalmente de ácido fólico antes e durante a gravidez para evitar defeitos de nascimento. Os suplementos alimentares, no entanto, nunca foram testados em ensaios clínicos em mulheres grávidas. O WellnessPack também contém astaxantina - um antioxidante que não foi testado em ensaios clínicos em mulheres grávidas ou a amamentar. Apesar de ser um antioxidante natural que pode ser encontrado em frutos do mar e salmão, aconselhamo-la a consultar o seu médico.

## O WellnessPack pode ser consumido por crianças?

O WellnessPack foi desenvolvido para as necessidades do adulto. A quantidade de vitaminas e minerais que contém foram formuladas para atender às necessidades diárias das pessoas com mais de 12 anos. No entanto, não é recomendado ser tomado por crianças com menos de 12 (ou de acordo com a legislação de cada país para os suplementos dietéticos).

# Ómega 3



## Porque é que devo tomar um suplemento diário de Ómega 3?

Os ácidos gordos ómega 3 são ácidos gordos essenciais, o que significa que não podem ser produzidos pelo nosso organismo e, portanto, devem ser obtidos a partir da nossa dieta alimentar. Ácidos gordos Ómega 3 desempenham um papel importante em muitos órgãos e tecidos, incluindo:

- o O sistema cardiovascular (pode diminuir os níveis da pressão arterial e do colesterol, reduzindo assim o risco de ataques cardíacos e derrames cerebrais)
- o O sistema nervoso (melhora a memória e a capacidade mental)
- o Olhos (melhora a visão)
- o O sistema imunitário (pode ajudar a reduzir as alergias e os sintomas de doenças inflamatórias auto-imunes como a artrite, doença de Chron e o Síndrome do intestino irritável)
- o As articulações (ajuda a aliviar a inflamação e dor)
- o A pele

Os ácidos gordos ómega 3 formam uma parte de todas as membranas do corpo, incluindo a da pele. Para a pele, isso significa manter-se hidratada e firme. Os seus efeitos positivos na elasticidade da pele estão bem documentados.

## O peixe contém poluentes tóxicos. Qual é o caso do óleo Ómega 3 Oriflame?

Os metais pesados são encontrados em peixes e unem-se às proteínas, por isso, é mais tóxico consumir a carne do peixe do que consumir o óleo purificado. O nosso óleo de peixe é derivado do peixe capturado ao largo da costa da América Latina. Além disso, é purificado durante o processo de fabricação, devidamente protegido contra a oxidação, foi submetido a destilação molecular e é de qualidade farmacêutica. Do ponto de vista toxicológico, portanto, é muito mais seguro tomar suplementos de ómega 3 do que comer peixe gordo.

## Estou grávida e ouvi que o Ómega 3 é benéfico para o meu bebé. É verdade?

É verdade. Os ácidos gordos Ómega 3, especialmente o DHA, são importantes no desenvolvimento e funcionamento do sistema nervoso do bebé - o cérebro e os olhos - especialmente nos últimos três meses de gravidez e os primeiros seis meses de vida da criança. A única forma de fornecer aos bebés estes ácidos gordos essenciais é através da mãe. É um bom princípio consultar o seu médico antes de iniciar qualquer regime complementar, se estiver grávida.

## Posso dar o suplemento Ómega 3 às crianças?

Desde que tenham idade suficiente para engolir a cápsula, sim pode. Os ácidos gordos Ómega 3 têm muitas funções cruciais para as crianças e o seu crescimento, incluindo o desenvolvimento dos olhos e cérebro, melhorando a concentração, atenção, memória e habilidades de leitura. Recomenda-se que as crianças ingiram a mesma quantidade de Ómega 3 que os adultos - entre 1 e 2 gramas por dia. Consulte o seu pediatra antes de dar um suplemento ao seu filho.

## As pessoas com alergia a peixe podem utilizar o Suplemento de Óleo de Peixe Ómega 3 da Wellness by Oriflame?

As alergias ao peixe são causadas pela reacção do seu corpo à proteína de peixe. Mesmo que o nosso óleo contenha apenas vestígios de proteína, isto pode ser o suficiente para desencadear uma reacção alérgica, se a sua alergia for grave. Portanto, não é aconselhável o uso de suplementos de óleo de peixe.

## Porque é que as cápsulas de Ómega 3 contêm óleo de peixe e não óleo vegetal?

Os Ácidos gordos ómega 3 podem ser encontrados em ambos os óleos. Os óleos de peixe têm mais ácidos gordos ómega 3 chamados EPA (ácido eicosapentaenóico) e DHA (ácido docosahexaenóico), enquanto os óleos vegetais contêm ácidos gordos mais curtos chamados ALA (ácido alfa-linolênico). O nosso corpo converte o ALA em cadeias mais longas, dependendo da capacidade, disponibilidade e necessidade. Os ácidos gordos EPA e DHA têm benefícios documentados de saúde do sistema nervoso e cardiovascular, bem como propriedades anti-inflamatórias. Porque os ácidos gordos de cadeias mais longas são responsáveis pelos efeitos positivos para a saúde, optamos por ómega 3 do peixe, em vez de fontes vegetarianas.

# Multivitamínico e Mineral



## É seguro tomar multivitaminas e minerais todos os dias?

Uma drageia do Multivitamínico e Mineral Wellness by Oriflame é formulado para atender às quantidades diárias recomendadas de vitaminas e minerais e não representam um risco de sobredosagem. É do conhecimento comum que as vitaminas solúveis em gordura podem representar um risco de toxicidade, mas a toxicidade crónica com relação à vitamina A pode desenvolver-se apenas depois de ingerir > 100.000 UI / dia por mês (cerca de 37 drageias tomados simultaneamente durante meses). Alguns suplementos e

medicamentos não devem ser tomados de forma contínua (por exemplo, Equinácea). Não há, no entanto, nenhum benefício de parar a ingestão do wellnesspack ou do multivitamínico e mineral, uma vez que apenas contêm os nutrientes que necessitamos diariamente. É seguro tomar uma drageia todos os dias.

## O Ferro e Cálcio podem ser absorvidos em simultâneo? As vitaminas não antagonizam os minerais ou vice versa?

O status de uma vitamina pode afectar a sua absorção - se tiver uma deficiência, absorverá mais. Porém, nem um mineral destrói o outro e nem uma vitamina destrói a outra. Alguns deles competem pelos receptores no intestino delgado para sua absorção, mas o canal intestinal é tão longo e a absorção no trato intestinal é muito elevada. A pessoas que têm doenças intestinais (SII, Chron) ou que tenham removido parte do seu intestino podem absorver menos e é uma boa ideia o uso de um suplemento. É verdade que a vitamina C aumenta a absorção de ferro inorgânico e os altos níveis de cálcio a inibem. As drageias do Multivitamínico e Mineral da Wellness by Oriflame contêm vitamina C e cálcio, assim a absorção de ferro não é afectada. É por isso que o cálcio, ferro e vitamina C, coexistem sempre em suplementos multivitamínicos e minerais em geral. Os suplementos com grandes doses de cálcio ou ferro utilizados no tratamento da osteoporose e anemia não devem, no entanto, ser combinados.



## O que contém o Multivitamínico e Mineral para as Mulheres e como se compara à Dose Diária Recomendada?

| <i>Suplemento</i>                 | <i>Quantidade por drageia</i> | <i>% of RDA (EU 2008)</i> |
|-----------------------------------|-------------------------------|---------------------------|
| Vitamina A                        | 800 mcg                       | 100                       |
| Vitamina D                        | 5 mcg                         | 100                       |
| Vitamina E                        | 10 mg                         | 100                       |
| Vitamina B1 (tiamina)             | 1.4 mg                        | 100                       |
| Vitamina B2 (riboflavina)         | 1.6 mg                        | 100                       |
| Vitamina B3 (niacina)             | 18 mg                         | 100                       |
| Vitamina B5 ( ácido pantotênico ) | 6 mg                          | 100                       |
| Vitamina B6 ( piridoxina )        | 2 mg                          | 100                       |
| Vitamina B9 (ácido fólico)        | 200 mcg                       | 100                       |
| Vitamina B12 (cobalamina)         | 1 mcg                         | 100                       |
| Biotina                           | 150 mcg                       | 100                       |
| Vitamina C                        | 60 mg                         | 100                       |
| Cálcio                            | 175 mg                        | 22                        |
| Magnésio                          | 75 mg                         | 25                        |
| Iodo                              | 150 mcg                       | 100                       |
| Cobre                             | 900 mcg                       | 90                        |
| Ferro                             | 14 mg                         | 100                       |
| Zinco                             | 15 mg                         | 100                       |
| Selénio                           | 25 mcg                        | 45                        |



## O que contém o Multivitamínico e Mineral para os Homens e como se compara à Dose Diária Recomendada?

| <i>Suplemento</i>              | <i>Quantidade por drageia</i> | <i>% of RDA (EU 2008)</i> |
|--------------------------------|-------------------------------|---------------------------|
| Vitamina A                     | 800 mcg                       | 100                       |
| Vitamina D                     | 5 mcg                         | 100                       |
| Vitamina E                     | 10 mg                         | 100                       |
| Vitamina B1 (tiamina)          | 1.4 mg                        | 100                       |
| Vitamin B2 (riboflavina)       | 1.6 mg                        | 100                       |
| Vitamin B3 (niacina)           | 18 mg                         | 100                       |
| Vitamin B5 (ácido pantotênico) | 6 mg                          | 100                       |
| Vitamin B6 (piridoxina)        | 2 mg                          | 100                       |
| Vitamin B9 (ácido fólico)      | 100 mcg                       | 50                        |
| Vitamin B12 (cobalamina)       | 1 mcg                         | 100                       |
| Biotina                        | 150 mcg                       | 100                       |
| Vitamina C                     | 60 mg                         | 100                       |
| Cálcio                         | 150 mg                        | 19                        |
| Magnésio                       | 100 mg                        | 33                        |
| Iodo                           | 150 mcg                       | 100                       |
| Cobre                          | 900 mcg                       | 90                        |
| Zinco                          | 15 mg                         | 100                       |
| Selénio                        | 50 mcg                        | 91                        |

# As Nossas Receitas Favoritas com os Batidos Wellness

## Pêssego *Refreshante*

*Ideal para beber à beira da piscina  
naqueles dias quentes de Verão.*

1 dose

### Ingredientes

1 colher (18 g) do Batido Natural Balance  
Baunilha  
150 ml de água ou leite magro (0.5%)  
75 g de fatias de pêssego (cerca de meio  
pêssego)  
3 cubos de gelo

### Preparação

Misture todos os ingredientes num  
liquidificador e sirva num copo de vidro.

### Calorias por dose

1 colher do Batido Natural Balance = 65 kcal  
150 ml de leite magro = 57 kcal  
75 g de pêssego = 30 kcal  
Total: 152 kcal

## Morangos e Nozes Mix

*Ninguém vai resistir a este prazer!*

1 dose

### Ingredientes

1 colher (18 g) do Batido Natural  
Balance Morango  
150 ml de água ou leite magro (0.5%)  
nozes trituradas (3 nozes)

### Preparação

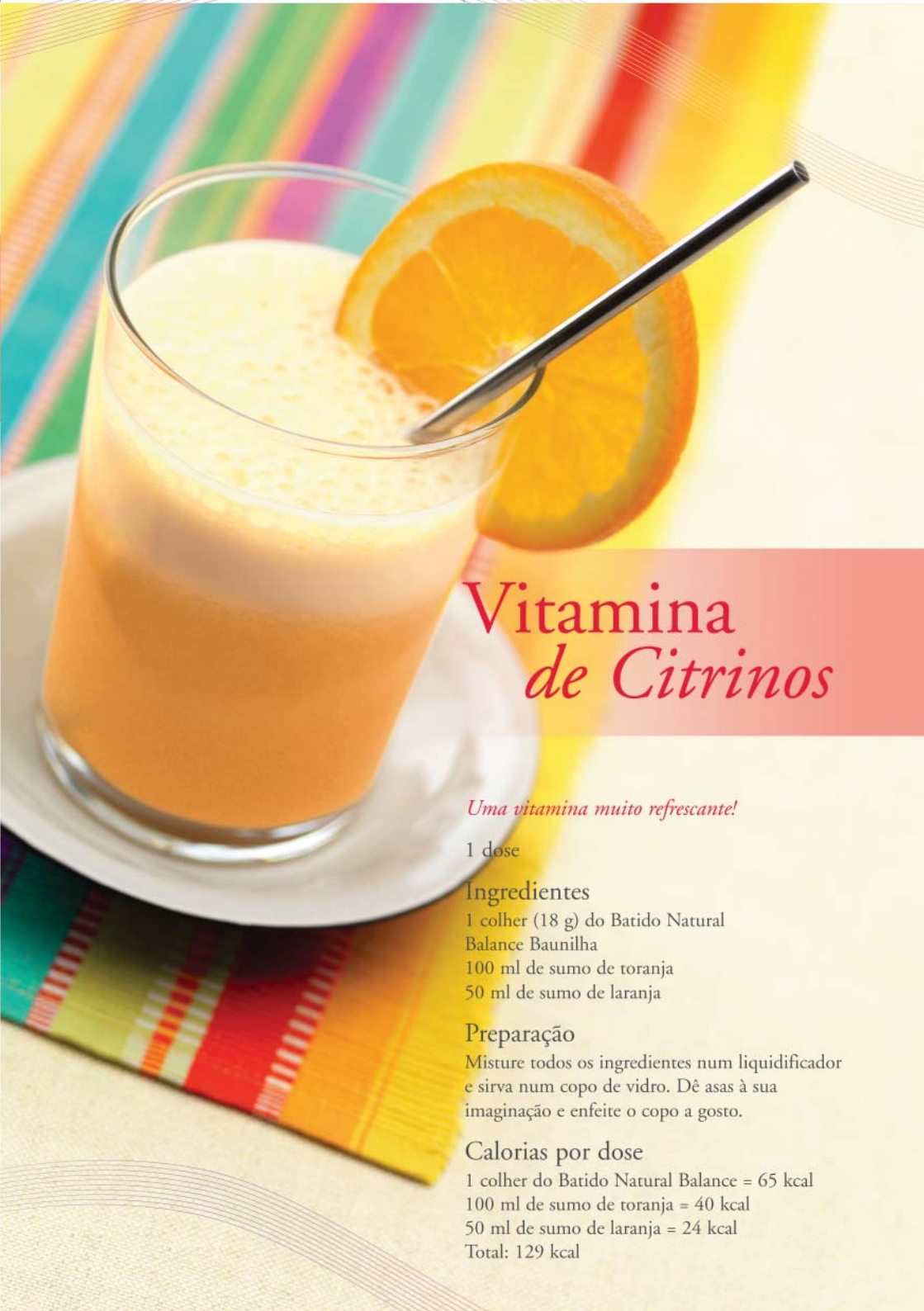
Misture o Batido Natural Balance Morango  
com o leite magro. Sirva num copo de  
cocktail e enfeite com os pedaços de noz.

### Calorias por dose

1 colher do Batido Natural Balance = 65 kcal  
150 ml de leite magro = 57 kcal  
nozes trituradas (3 nozes) = 59 kcal  
Total: 181 kcal







# Vitamina de Citrinos

*Uma vitamina muito refrescante!*

1 dose

## Ingredientes

1 colher (18 g) do Batido Natural

Balance Baunilha

100 ml de sumo de toranja

50 ml de sumo de laranja

## Preparação

Misture todos os ingredientes num liquidificador e sirva num copo de vidro. Dê asas à sua imaginação e enfeite o copo a gosto.

## Calorias por dose

1 colher do Batido Natural Balance = 65 kcal

100 ml de sumo de toranja = 40 kcal

50 ml de sumo de laranja = 24 kcal

Total: 129 kcal

# Morango Chocolate

*Para agradar o corpo e a alma.  
Surpreenda-se!*

1 dose

## Ingredientes

1 colher (18 g) do Batido Natural Balance  
Morango  
100 ml de leite de soja ou leite magro (0.5%)  
50 ml de sumo natural de laranja  
3 folhas de hortelã-pimenta para enfeitar  
3 morangos  
1 pedaço de chocolate preto para enfeitar

## Preparação

Misture todos os ingredientes num liquidificador. Sirva num copo de cocktail. Utilize as folhas de hortelã-pimenta e o chocolate para enfeitar.

## Calorias por dose

1 colher do Batido Natural Balance = 65 kcal  
100 ml de leite de soja = 36 kcal  
50 ml de sumo de laranja = 24 kcal  
3 morangos = 15 kcal  
Chocolate preto 10 g = 50 kcal  
Total: 190 kcal



# Manga Paradise

*Refresque-se durante o Verão!*

1 dose

## Ingredientes

1 colher (18 g) do Batido Natural Balance  
Morango  
150 ml de sumo de manga  
1/2 banana madura  
4 cubos de gelo

## Preparação

Misture todos os ingredientes num liquidificador. Sirva num copo alto de vidro.

## Calorias por dose

1 colher do Batido Natural Balance = 65 kcal  
150 ml de sumo de manga = 75 kcal  
1/2 banana = 40 kcal  
Total: 180 kcal





# Cenouras Crocantes

*Sabor irresistível e glamour inquestionável. Ninguém vai ficar indiferente.*

1 dose

## Ingredientes

1 colher (18 g) do Batido Natural Balance  
Baunilha  
75 ml de iogurte natural não açucarado  
75 ml de sumo de cenoura  
1 colher de chá de café instantâneo (pó)  
1 colher de chá de gengibre ralado  
5 folhas de hortelã-pimenta (para enfeitar)  
5 amêndoas torradas (para enfeitar)

## Preparação

Misture todos os ingredientes num liquidificador. Sirva num copo de cocktail enfeitado com as folhas de hortelã-pimenta e com pedaços de amêndoas torradas.

## Calorias por dose

1 colher do Batido Natural Balance = 65 kcal  
75 ml de iogurte natural não açucarado = 32 kcal  
75 ml de sumo de cenoura = 24 kcal  
1 colher de chá de café instantâneo (pó) = 4 kcal  
1 colher de chá de gengibre ralado = 18 kcal  
5 amêndoas torradas = 33 kcal  
Total: 176 kcal

# As Celebridades Mundiais Recomendam Wellness by Oriflame!



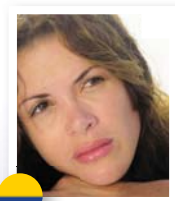
“ Com o WellnessPack para Homem consigo lidar melhor com cargas mais pesadas, sinto-me sempre tonificado, o que significa que estou a tornar o meu objectivo cada vez mais real! ”

— Evgeni Plushenko, Campeão Olímpico Russo em Patinagem Artística



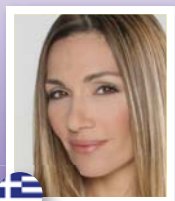
“ Comer de forma correcta é realmente milagroso. Foi o que pensei quando tomei, pela primeira vez, o Batido Natural Balance. Sinto menos fome, mais concentração e energia. O Batido Natural Balance é bom para todas as pessoas que queiram sentir-se mais activas no seu dia-a-dia. ”

— Elin Emanuelsson, Uma das Melhores Jogadoras de Golfe da Suécia



“ Recomendo o WellnessPack a todas as mulheres que queiram parecer uma Top-Model! ”

— Nataly Umaña, Modelo e Actriz Colombiana



“ A minha receita para estar em forma é uma nutrição adequada e exercício físico. É por isso que tomo o Batido Natural Balance todos os dias! É conveniente, seguro e eficaz. E adoro o sabor! ”

— Eleni Petroulaki Ivic, Treinadora Profissional e Professora de Yoga, Grécia

BY ORIFLAME  
**Wellness**®