

WELLOSOPHY™

GUIA DE PRODUTO

WELLOSOPHY™

COM WELLOSOPHY TUDO É POSSÍVEL!



WELLOSOPHY™
GUIA DE PRODUTO

Índice

| | |
|--|----|
| Um legado de vida saudável | 6 |
| Descubra a alegria de uma vida saudável! | 8 |
| Consigo, em cada passo que dá | 10 |
| Sobre os produtos Wellosophy | 12 |
| Com base em conhecimentos científicos | 14 |
| O mundo Wellosophy | 16 |

Produtos Wellosophy:

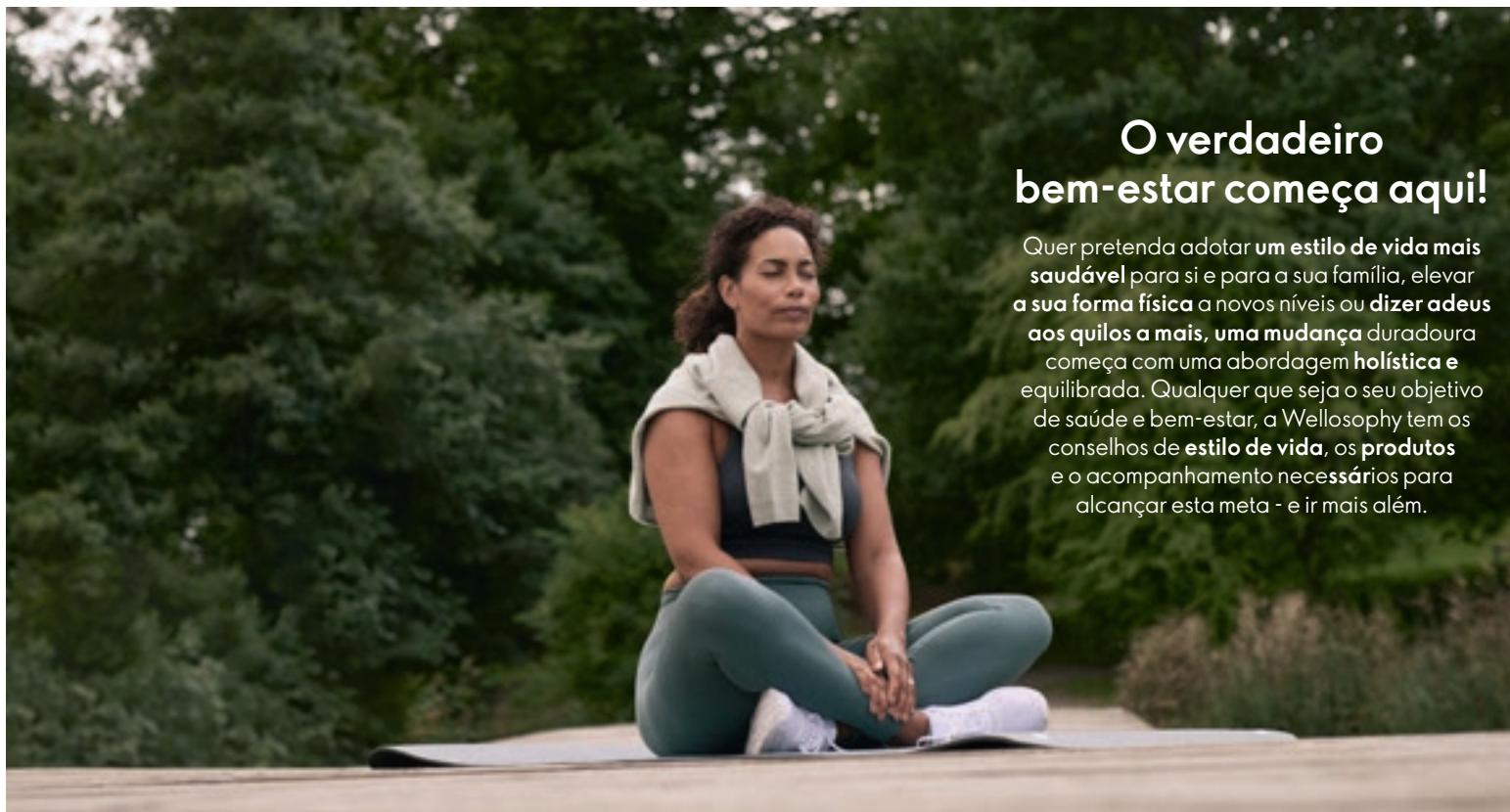
| | |
|--|----|
| Wellness Pack | 20 |
| Multivitamínico e Mineral Man & Woman | 22 |
| Ómega 3 | 24 |
| Astaxantina e Extrato de Mirtilo | 26 |
| Batidos & Fórmula Proteica Natural Balance | 28 |
| Sopa e Batidos Substitutos de Refeição | 30 |
| Batidos Natural Balance vs Batidos | |
| Substitutos de Refeição | 34 |

Informação nutricional e ingredientes:

| | |
|--|----|
| Multivitamínico e Mineral Man & Woman..... | 38 |
| Ómega 3 | 39 |
| Sopa e Batidos Substitutos de Refeição | 39 |
| Sopa e Batidos Substitutos de Refeição | 40 |
| Astaxantina e Extrato de Mirtilo | 43 |

| | |
|---------------------------|----|
| Perguntas frequentes..... | 45 |
|---------------------------|----|

| | |
|----------------------------|----|
| Glossário Wellosophy | 53 |
|----------------------------|----|



O verdadeiro bem-estar começa aqui!

Quer pretenda adotar **um estilo de vida mais saudável** para si e para a sua família, elevar **a sua forma física** a novos níveis ou **dizer adeus aos quilos a mais**, **uma mudança** duradoura começa com uma abordagem **holística e equilibrada**. Qualquer que seja o seu objetivo de saúde e bem-estar, a Wellosophy tem os conselhos de **estilo de vida**, os **produtos** e o acompanhamento **necessários** para alcançar esta meta - e ir mais além.



COM WELLOSOPHY TUDO É POSSÍVEL!



Wellosophy – o legado de uma vida saudável

Há mais de 15 anos, a Wellness by Oriflame surgiu devido ao entusiasmo de Jonas e Robert af Jochnick por uma vida saudável – mantinham o estilo de vida saudável sueco, verdadeiramente holístico, e percebiam que isso lhes proporcionava a energia e a força mental necessárias para concretizarem as suas ambições e para os conduzir ao sucesso, e acreditavam veementemente que isso era algo que devia ser partilhado com o mundo.

Passemos a 2023 e o estilo de vida saudável de Jonas e Robert é um legado vivo - a sua paixão vive através dos seus filhos e dos filhos dos seus filhos. A Wellosophy eleva este legado e dá-lhe vida - combinando escolhas de estilo de vida sustentáveis e saudáveis com produtos de bem-estar e aconselhamento profissional para o ajudar a alcançar um maior sucesso de bem-estar – isto é o verdadeiro bem-estar.

"Com amor, da nossa família para a sua!"

Descubra a alegria de uma vida saudável!

Wellosophy é uma marca diferente de bem-estar – qualquer que seja o seu objetivo, queremos que o alcance e o mantenha. Isso significa que não queremos apenas vender os nossos produtos de bem-estar, pois acreditamos que o verdadeiro bem-estar começa com um estilo de vida saudável – e nós queremos ajudar a mudar a sua para melhor.

O seu parceiro de vida saudável

Sabia que o maior impacto na sua saúde e bem-estar é causado pelas suas opções de vida? Isso inclui consumir alimentos nutritivos, ser fisicamente ativo, ter um sono de qualidade e cuidar das suas necessidades emocionais. A Wellosophy ajuda a identificar os seus objetivos pessoais de bem-estar e recomenda pequenas alterações ao seu estilo de vida para que os alcance!

Produtos de qualidade para complementar o seu estilo de vida

Os produtos nutricionais de qualidade Wellosophy complementam o seu estilo de vida – e adaptam-se a si. Podemos ajudar a identificar os produtos certos para ajudar a manter o seu estilo de vida e atingir os seus objetivos.

O apoio que precisa, sempre que precisa!

Atingir qualquer objetivo de bem-estar é sempre mais fácil com alguém ao seu lado. Com a Wellosophy, nunca precisa de fazê-lo sozinho – faça parte de uma comunidade global de pessoas iguais a si!

*"well / osophy:
filosofia de bem-estar
– a sabedoria de estilo de vida
para o verdadeiro bem-estar"*



"Alcançar objetivos de saúde é sempre melhor em conjunto."

Wellosophy – sempre a seu lado!

Comece a sua jornada

Decidiu melhorar a sua saúde e o seu bem-estar, mas por onde começar? Podemos ajudar a compreender os fatores que influenciam a sua saúde e bem-estar pessoal, definir objetivos realistas de bem-estar e identificar as alterações no estilo de vida e os produtos que podem ajudar a atingir essas metas. Faça a nossa Avaliação Wellness online para começar!



RECEBA A SUA
RECOMENDAÇÃO
WELLOSOPHY!

WELLOSOPHY™



Boa nutrição. Atividade física. Sono de qualidade. Ligação social.

Pequenos passos podem resultar em grandes mudanças!

Fazer mudanças de estilo de vida pode parecer assustador - mas não precisa de o ser! Começa com a definição de metas realistas, mudanças sustentáveis e pequenos passos para lá chegar. Muitas pequenas vitórias motivam-nos a ir mais longe!

A sua comunidade Wellosophy que lhe dá apoio

O poder da comunidade está no nosso ADN! Desde as redes locais presenciais e os programas de apoio dos Wellness Clubs, até à nossa rede global online, com a Wellosophy faz parte de algo especial - uma comunidade de pessoas como você, que partilham o seu progresso, se animam mutuamente e celebram o sucesso uns dos outros!

Wellness Clubs

Para um sistema de apoio mais formal na sua jornada de bem-estar, junte-se a um Wellness Club! Os Wellness Clubs, geridos por Coaches Wellness Club certificados, disponibilizam programas estruturados, com base científica, de 12 semanas sobre vida saudável e controlo de peso. O seu Coach Wellness Club ajuda a identificar as suas necessidades, a definir os seus objetivos e a acompanhar o seu progresso.

Os nossos produtos – eficazes, seguros e responsáveis

A mudança duradoura começa com um estilo de vida saudável, mas todos precisamos de uma pequena ajuda de vez em quando! A Wellosophy oferece uma gama de produtos para responder às suas necessidades e ao seu estilo de vida - desde suplementos nutricionais para o dia a dia, a soluções de snacks saudáveis e produtos para ajudar na gestão do seu peso.

Os nossos produtos – complementando o seu estilo de vida saudável

Todos os produtos Wellosophy são baseados nas necessidades e nas mais recentes investigações no domínio da saúde. Concentramo-nos no desenvolvimento de produtos que ajudam a colmatar quaisquer lacunas entre o seu estilo de vida saudável e o seu objetivo de bem-estar. Nunca utilizamos doses excessivas de ingredientes, mas fornecemos níveis de ingredientes com benefícios científicos comprovados, que são seguros, cumprem a legislação europeia e local rigorosa e apoiam uma dieta variada e equilibrada. Os nossos produtos alimentícios têm uma textura e um perfil de sabor cuidadosamente desenvolvidos para proporcionar uma experiência sensorial gratificante.

Os nossos ingredientes – de alta qualidade, saudáveis e seguros

Os produtos Wellosophy centram-se no aumento da ingestão de ingredientes que geralmente não ingerimos em quantidade suficiente na nossa alimentação - incluindo proteínas, fibras alimentares, ómega-3, vitaminas e minerais e antioxidantes. Os nossos ingredientes são inspirados nos princípios da Dieta Nórdica - uma forma de alimentação dos países nórdicos, incluindo a Suécia - centrada em alimentos integrais sazonais de origem local, incluindo frutos silvestres, frutas e legumes, cereais integrais e gorduras saudáveis. Procuramos utilizar ingredientes de origem natural, não OGM, e evitamos, sempre que possível, os corantes, aromas e conservantes artificiais.

Nutrição sustentável

Nutrição sustentável é uma nutrição saudável tanto para as pessoas como para o planeta. Para além de garantirmos que os nossos produtos proporcionam uma elevada qualidade nutricional e contribuem para a saúde humana, também nos esforçamos por utilizar ingredientes de origem vegetal e sustentável sempre que possível.

"Produtos Wellosophy – desenvolvido segundo as normas mais exigentes."

Wellosophy – com base em conhecimentos científicos

Quando se trata de bem-estar, é necessário confiar que os conselhos que lhe são dados são credíveis e que os produtos que consome são de elevada qualidade, seguros e eficazes. É por isso que tudo o que dizemos e fazemos - desde os conselhos de saúde e bem-estar que oferecemos até aos produtos alimentares e suplementos que vendemos - é sustentado por investigação científica.

"Sustentado por uma investigação credível sobre o bem-estar."



Caroline Cummins, MSc.
Nutricionista Registrada

Marlene Nordlander, MSc.
Nutricionista Registrada

Isabella Lee, PhL.
Nutricionista

Conselho de Nutrição Oriflame

O Conselho de Nutrição Oriflame é composto por nutricionistas experientes, especialistas altamente competentes em nutrição e saúde. Estão envolvidos numa vasta gama de iniciativas, incluindo a orientação do desenvolvimento de produtos, a educação e formação em nutrição, a participação em eventos e a definição da filosofia nutricional em toda a empresa.



Painel de Conselheiros Científicos Oriflame

Dispomos igualmente de um Conselho Consultivo Científico independente, composto por investigadores internacionais de renome nos domínios especializados da nutrição e da saúde. Estes domínios incluem a gestão do peso, a saúde intestinal e o microbioma, e a nutrição de desempenho ao longo da vida. Prestam assistência aos nossos especialistas, orientando-os sobre a investigação mais recente nestes domínios - e a direção que está a tomar. Trabalhamos com este conselho para ajudar a orientar e alimentar ideias para a nossa investigação futura, desenvolvimento de produtos e oferta atual - e futura.



Prof. Claude Marcus MD, PhD.
Karolinska Institute, Suécia
Especialização: Controlo do peso

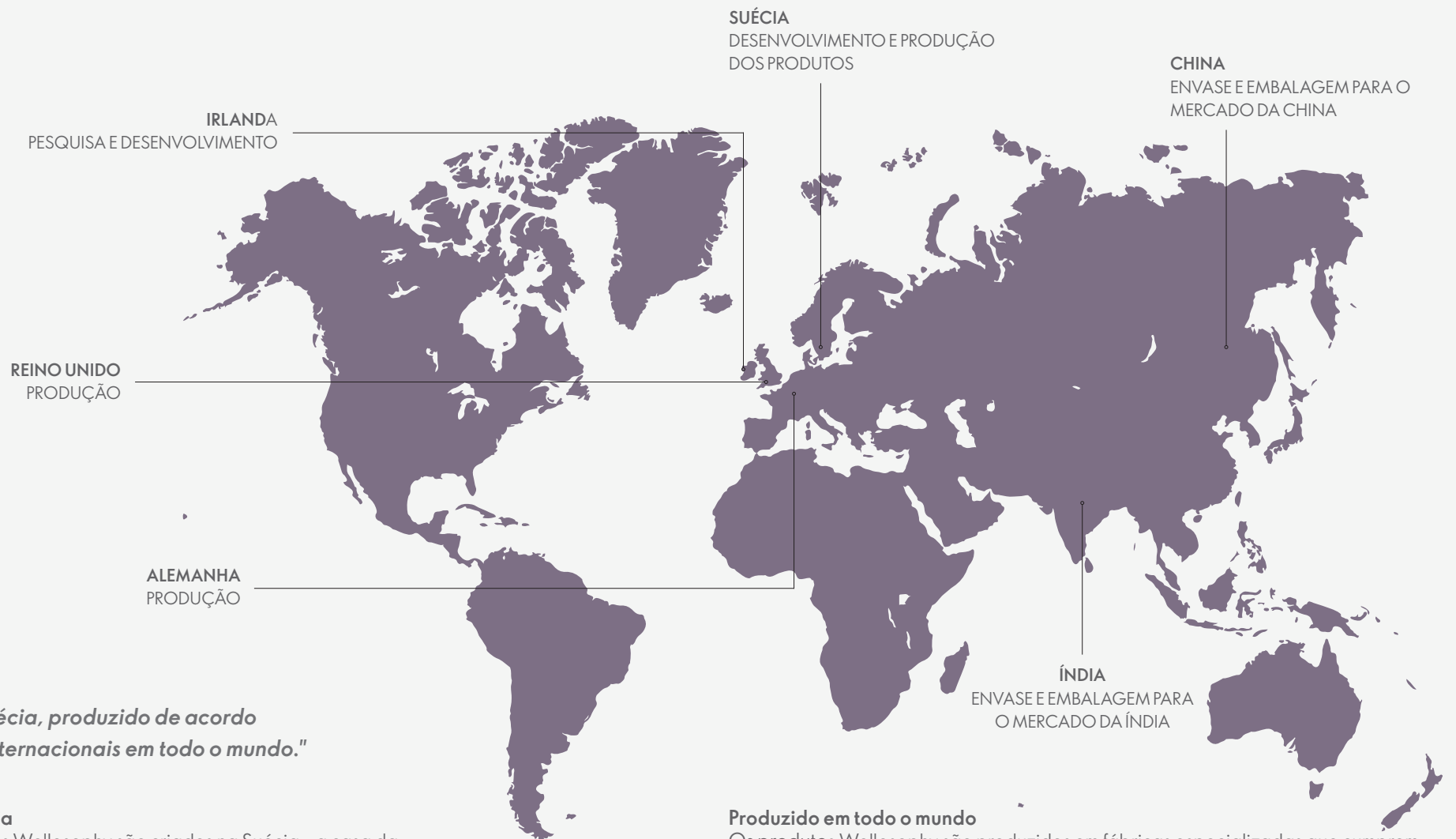


Prof. Assoc. Frida Fåk Hällenius, PhD.
Lund University, Suécia
Especialidade: Saúde intestinal e microbioma



Prof. Assoc. Brendan Egan, PhD.
Dublin City University, Irlanda
Especialidade: Desempenho físico e envelhecimento saudável

Bem-vindo ao mundo Wellosophy!



"Criado na Suécia, produzido de acordo com normas internacionais em todo o mundo."

Criado na Suécia

Todos os produtos Wellosophy são criados na Suécia – a casa da Oriflame – e produzidos em todo o mundo. São desenvolvidos para cumprir, ou superar, os requisitos regulamentares de qualidade, segurança e eficácia em todos os países onde são comercializados.

Produzido em todo o mundo

Os produtos Wellosophy são produzidos em fábricas especializadas que cumprem rigorosas práticas de qualidade e segurança alimentar. Estas instalações de produção são certificadas por organismos internacionais e locais, incluindo a norma ISO (International Organisation for Standardisation), BRC (British Retail Consortium), FSSC (Food Safety System Certification), GMP (Global Manufacturing Processes) e HCAAP (Hazard Analysis Critical Control Point).



PRODUTOS
WELLOSOPHY

Wellness Pack Wellosophy Man & Woman

O que é o Wellness Pack Wellosophy?

O Wellness Pack é uma prática saqueta diária de suplementos concebida pelos nossos nutricionistas para complementar a sua alimentação regular e promover a sua saúde e bem-estar totais:

- 1x Drageia Multivitamínico e Mineral
- 2x Cápsula Ómega 3
- 1x Cápsula Astaxantina e Extrato de Mirtilo

Porque é que necessito dele?

O nosso corpo depende de uma vasta gama de micronutrientes para funcionar de forma ideal e manter a saúde física e mental e o bem-estar ao longo da vida – a maior parte dos quais só podemos obter através de uma alimentação variada e saudável e recorrendo a suplementos.

O que é que o Wellness Pack faz por mim?

Multivitamínico e Mineral Wellosophy: 22 vitaminas e minerais essenciais que sustentam o funcionamento normal e a manutenção de diversas funções corporais, incluindo o sistema imunitário, o sistema esquelético, o sistema cardiovascular,

o sistema muscular, o sistema nervoso e o sistema tegumentar (pele, cabelo, unhas)¹.

Ómega 3 Wellosophy: rico nos importantes ácidos gordos ómega-3 EPA e DHA, que contribuem para o normal funcionamento do coração², cérebro³ e olhos³.

Astaxantina e Extrato de Mirtilo Wellosophy: um amplo espectro de antioxidantes – astaxantina natural, extrato de mirtilo e vitaminas C e E – que ajudam a proteger contra o stress oxidativo e apoiam as defesas antioxidantes do organismo.

Porquê esta combinação específica de suplementos?

Nutrientes que atuam em conjunto para a saúde da cabeça aos pés!

- Os antioxidantes ajudam a proteger os ácidos gordos ómega-3 do stress oxidativo
- Os ácidos gordos ómega-3 contribuem para a saúde da membrana celular e para a absorção de vitaminas e minerais (Kidd, 2007)

Como o tomo?

Tome uma saqueta por dia com uma refeição. Evite chá e café.

Nota: Os suplementos alimentares não devem ser utilizados para substituir um regime alimentar equilibrado e variado.

Para mais informações sobre os suplementos individuais, consulte o Multivitamínico & Mineral Man (38558), Multivitamínico & Mineral Woman (38559), Ómega 3 (38556) e Astaxantina & Extrato de Mirtilo (38557).

¹ O ferro contribui para o funcionamento normal do sistema imunitário. O magnésio contribui para a manutenção de ossos normais. A tiamina contribui para o funcionamento normal do coração. O magnésio contribui para o funcionamento normal do sistema nervoso. O cálcio contribui para o funcionamento normal dos músculos. O cobre contribui para o funcionamento normal do sistema nervoso. O zinco contribui para a manutenção de unhas normais. ² O efeito benéfico é obtido com uma ingestão diária de 250 mg de EPA e DHA. ³ O efeito benéfico é obtido com uma ingestão diária de 250 mg de DHA.

Kidd PM. Ómega-3 DHA e EPA para cognição, comportamento e humor: achados clínicos e sinergias estruturais-funcionais com fosfolípidos da membrana celular. *Rev Med Altern*. 2007 Set;12(3):207-27.

OMS. Ficha Informativa - Desnutrição. Genebra, Organização Mundial de Saúde, 2021. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>. Acedido em: 28/01/21.



"Vitaminas e minerais, ácidos gordos ómega-3 e antioxidantes para manter a sua saúde – por dentro e por fora e da cabeça aos pés."



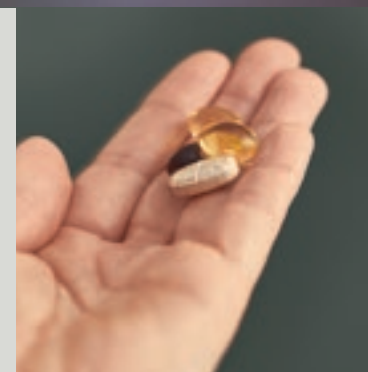
CONSELHOS DE ESPECIALISTAS

"Certifique-se de que o seu corpo recebe todos os nutrientes de que necessita através de uma alimentação variada."



38836 Wellness Pack
Wellosophy Man
38838 Wellness Pack
Wellosophy Woman

- 21 saquetas por embalagem
- Fórmula para homem e mulher
- Sem adição de açúcar nem edulcorantes artificiais



SABIA QUE?

Obter uma quantidade suficiente de cada micronutriente é vital para a saúde e o bem-estar (OMS, 2021).

Multivitamínico & Mineral Wellosophy

Man e Woman

O que é o Multivitamínico e Mineral?

Um complexo de 22 vitaminas e minerais essenciais, que contribuem para muitos aspetos da sua saúde.

Porque é que necessito dele?

O nosso corpo depende de uma vasta gama de vitaminas e minerais para funcionar de forma óptima e manter o bem-estar físico e mental ao longo da vida, a maioria dos quais só podemos obter através de uma alimentação variada e saudável. O Multivitamínico e Mineral é uma forma perfeita de repor as vitaminas e os minerais essenciais e de garantir uma ingestão adequada de micronutrientes essenciais todos os dias!

O que é que o Multivitamínico e Mineral Wellosophy faz por mim?

O Multivitamínico e Mineral Wellosophy apoia o funcionamento normal e a manutenção de muitos aspetos da sua saúde e bem-estar, incluindo:

Sistema imunitário: vitaminas A, C, D, B6, B12, B9; minerais cobre, selénio, ferro, zinco

Esqueleto: vitaminas C, D; minerais manganês, zinco, cálcio, magnésio

Sistema nervoso: vitaminas C, B1, B2, B3, B6, B7, B12; minerais cobre, iodo, magnésio

Cabelo, pele e unhas: vitaminas A, C, B2, B3, B7; minerais zinco, cobre, iodo, selénio

Função psicológica: vitaminas C, B1, B3, B6, B7, B9, B12; mineral magnésio

Cansaço e fadiga: vitaminas C, B2, B3, B5, B6, B9, B12; minerais ferro, magnésio

Metabolismo: vitaminas A, C, B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9, B12; minerais cobre, iodo, ferro, zinco, crómio, molibdénio, manganês, cálcio, magnésio.

Como o tomo?

Tome 1 drageia todos os dias com uma refeição.

Nota: Os suplementos alimentares não devem ser utilizados para substituir um regime alimentar equilibrado e variado. OMS. Dieta, nutrição e a prevenção de doenças crónicas. Relatório de um estudo conjunto OMS/FAO consulta de peritos. Genebra, 28 Janeiro - 1 Fevereiro 2002. Série Relatórios Técnicos OMS; 916. Genebra, Organização Mundial de Saúde, 2003.



"Um complexo de 22 vitaminas e minerais essenciais, fórmula de precisão para as diferentes necessidades do homem e da mulher."



CONSELHOS DE ESPECIALISTAS

"Certifique-se de que está a obter a sua dose diária de muitas vitaminas e minerais através de uma alimentação variada com muita fruta e legumes."



38558 Multivitamínico e Mineral Man
38559 Multivitamínico e Mineral Woman

- 60 drageias por embalagem
- Fórmula de precisão para as diferentes necessidades do homem e da mulher
- Elevado em vitaminas A, C, D, E, B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9, B12
- Rico em minerais: ferro, zinco, cobre, manganês, selénio, iodo, crómio e molibdénio
- Fonte de cálcio e magnésio
- Adequado para vegetarianos
- Sem glúten

SABIA QUE?

Apenas uma pequena minoria da população mundial consome a dose recomendada de fruta e legumes (OMS, 2003).

Ómega 3 Wellosophy

O que é o Ómega 3 Wellosophy?

O Ómega 3 Wellosophy é uma cápsula de óleo de peixe puro, rica nos importantes ácidos gordos ómega 3 EPA e DHA.

Porque é que necessito dele?

Os ácidos gordos ómega 3 são uma parte vital de todas as células do seu corpo e um nutriente essencial a incluir na sua dieta. Os ácidos gordos ómega 3 EPA e DHA são especialmente importantes para a saúde do coração¹, cérebro², e olhos². Encontram-se normalmente em peixes gordos como o salmão, a sardinha, o arenque e a cavala. Os ácidos gordos ómega 3 também demonstraram ser benéficos para a saúde da pele (McCusker & Grant-Kels, 2010).

O que é que o Ómega 3 Wellosophy faz por mim?

O Ómega 3 Wellosophy permite-lhe apoiar a sua ingestão diária dos importantes ácidos gordos Ómega 3 EPA e DHA de uma forma conveniente. Duas cápsulas diárias fornecem os 250mg recomendados de EHA e DPA para complementar uma dieta saudável e equilibrada. Os EPA e DHA sustentam a saúde do coração¹, cérebro², e olhos².

Como o tomo?

Tome 2 cápsulas diariamente com uma refeição.



"A sua dose diária dos importantes ácidos gordos Ómega 3 EPA e DHA!"

Nota: Os suplementos alimentares não devem ser utilizados para substituir um regime alimentar equilibrado e variado.

¹O efeito benéfico é obtido com uma ingestão diária de 250 mg de EPA e DHA. ²O efeito benéfico é obtido com uma ingestão diária de 250 mg de DHA.

McCusker MM, Grant-Kels JM. Gorduras curativas da pele: os papéis estruturais e imunológicos dos ácidos gordos ómega 6 e ómega 3. *Clin Dermatol*. 2010 Jul-Ago;28(4):440-51. doi: 10.1016/j.clindermatol.2010.03.020.

Stark KD, Van Elswyk ME, Higgins MR, Weatherford CA, Salem N Jr. Pesquisa global dos ácidos gordos ómega 3, ácido docosahexaenóico e ácido eicosapentaenóico na corrente sanguínea de adultos saudáveis. *Prog Lipid Res*. 2016 Jul;63:132-52. doi: 10.1016/j.plipres.2016.05.001. Epub 2016 Maio 20. PMID: 27216485.



CONSELHOS DE ESPECIALISTAS

"Para obter uma ingestão adequada de EPA e DHA, recomenda-se a ingestão de duas porções de peixe gordo por semana."



SABIA QUE?

A ingestão alimentar de EPA e DHA é baixa na maioria dos países (Stark et al., 2016).

38556 Ómega 3 Wellosophy

- 60 cápsulas de gel de fácil deglutição
- Óleo de peixe de origem sustentável com certificação Friend of the Sea
- Elevado teor dos importantes ácidos gordos Ómega-3 EPA e DHA
- 150 mg EPA & 100 mg DHA por 2 cápsulas
- Ingredientes de origem natural
- Sem glúten

Astaxantina e Extrato de Mirtilo Wellosophy

O que é o Extrato de Astaxantina e Mirtilo Wellosophy?

Um suplemento alimentar diário com um amplo espectro de antioxidantes para ajudar a sustentar a luta do seu corpo contra o stress oxidativo de dentro para fora. Contém astaxantina natural - um dos antioxidantes mais poderosos da natureza (Nishida et al., 2007)

- Mirtilo - uma das mais ricas fontes de antocianinas (Bornsek et al., 2012)
- Vitaminas C e E, que contribuem para a proteção das células contra o stress oxidativo (EFSA, 2010)

Porque é que necessito dele?

Os antioxidantes são compostos que combatem os radicais livres, que se podem acumular no nosso organismo e causar stress oxidativo. O nosso corpo tem as suas próprias defesas antioxidantes incorporadas, mas se for exposto a

demasiados radicais livres, pode ter dificuldade em mantê-las. Felizmente, os antioxidantes também se encontram em muitos alimentos - é importante consumir uma variedade de antioxidantes de diferentes fontes alimentares, como frutas, legumes e leguminosas.

O que é que o Extrato de Astaxantina e Mirtilo Wellosophy faz por mim?

A Astaxantina e o Extrato de Mirtilo Wellosophy são o complemento perfeito para os antioxidantes que obtém da sua alimentação. Contém um amplo espectro de antioxidantes, incluindo a astaxantina natural - um dos antioxidantes mais poderosos da natureza (Nishida et al., 2007). A Astaxantina tem demonstrado múltiplos benefícios para a saúde em mais de 60 ensaios clínicos em humanos (Stachowiak & Szulc, 2021).

Como o tomo?

Tome 1-2 cápsulas todos os dias com uma refeição.

"Um amplo espectro de antioxidantes para ajudar a proteger as células do seu corpo contra o stress oxidativo excessivo."



Nota: Os suplementos alimentares não devem ser utilizados para substituir um regime alimentar equilibrado e variado. Painel dos Produtos Dietéticos, Nutrição e Alergias (NDA) do EFSA: Parecer científico sobre a fundamentação das alegações de saúde relacionadas com a vitamina C e a redução do cansaço e da fadiga (ID 139, 2622), contribuição para as funções psicológicas normais (ID 140), regeneração da forma reduzida da vitamina E (ID 202), contribuição para o metabolismo normal de produção de energia (ID 2334, 3196), manutenção da função normal do sistema imunológico (ID 4321) e proteção do DNA, proteínas e lipídios contra danos oxidativos (ID 3331), nos termos do artigo 13(1) do Regulamento (CE) n.º 1924/2006. *Jornal EFSA* 2010;8(10):1815. [20 pp.]. doi: 10.2903/j.efsa.2010.1815. Nishida Y, Yamashita E, Wataru M. Atividades de extinção de antioxidantes hidrofílicos e lipofílicos comuns contra o oxigénio singlete utilizando o sistema de deteção por quimioluminescência. *Carotenoid Science*. 2007;11:16-20. doi: 10.11501/10996240. Stachowiak B, Szulc P. Astaxantina para a Indústria Alimentar. *Moléculas*. 2021;26(9):2666. doi: org/10.3390/moléculas26092666.

CONSELHOS DE ESPECIALISTAS

"Para ajudar a evitar a acumulação excessiva de radicais livres, não fume e tente limitar o consumo de álcool e a exposição aos raios UV e a ambientes poluídos."



SABIA QUE?

O stress oxidativo pode ocorrer em todos os órgãos do nosso corpo, incluindo a pele, o cérebro, o coração e os olhos (Pisoschi & Pop, 2015).

38557 Astaxantina & Extrato de Mirtilo Wellosophy

- 30 cápsulas
- Astaxantina natural, Extrato de mirtilo e vitaminas C & E
- Sem açúcar nem adoçantes artificiais

Batido Natural Balance e Fórmula Proteica Wellosophy

O que é o Batido Natural Balance e a Fórmula Proteica Wellosophy?

Proteína em pó versátil que pode ser consumida como snack ou adicionada às refeições, para ajudar a aumentar a sua ingestão diária de proteína e fibra alimentar.

- Batido Natural Balance – edulcorado com Stevia, 3 sabores
- Fórmula Proteica – sem sabor, sem açúcar
- 71-72 calorias por dose

Porque é que necessito dele?

As proteínas estão presentes em todas as células do nosso corpo - os ossos, a pele, os músculos, o cabelo e o sangue precisam de proteínas para funcionar (Morris et al., 2022). Uma boa ideia é distribuir o consumo de proteína uniformemente ao longo do dia, pois isso estimula a produção de proteína muscular (Mamerow et al., 2014). Se tem uma vida agitada ou segue uma dieta vegetariana ou com pouca carne, pode ser difícil obter toda a proteína de que o seu corpo necessita (Neufingerl & Eilander, 2021; Westterp-Plantenga, 2012).

O que é que o Batido e Fórmula Proteica Natural Balance faz por mim?

O Batido e a Fórmula Proteica Wellosophy Natural Balance facilitam o aumento da ingestão de proteínas e fibras alimentares ao longo do dia. O Batido Natural Balance está disponível em três sabores, com edulcorante Stevia de origem natural - o que o torna ideal para um

delicioso lanche rico em proteínas entre as refeições, enquanto a Fórmula Proteica não tem sabor nem açúcar, o que a torna perfeita para adicionar a refeições doces ou salgadas para aumentar o seu teor de fibra e proteína.

Modo de utilização

Desfrute de um snack saudável e rico em proteínas:

- Desfrute de um batido ou smoothie entre as refeições 1-2x por dia
- Adicione 18 g (aprox. 2 colheres de sopa) de Batido Natural Balance a 150 ml de água ou ao seu leite preferido ou leite vegetal
- Misture ou agite bem até dissolver completamente e beba imediatamente

Aumentar o teor de proteína e de fibras durante as refeições:

- A Fórmula Proteica é perfeita para adicionar às receitas salgadas como pão, panquecas, sopas, guisados, molhos e temperos.
- O Batido Natural Balance pode ser misturado com outros ingredientes, como banana ou frutos silvestres, para criar um batido mais substancial, ou adicionado a receitas doces, como muffins, bolos e panquecas.



"A forma conveniente e saudável de aumentar a sua ingestão diária de proteínas e fibras."

SABIA QUE?

Os aminoácidos são os blocos de construção das proteínas. Existem 20 aminoácidos e nove deles são essenciais – é necessário obtê-los através da alimentação.

CONSELHOS DE ESPECIALISTAS

"Uma boa orientação para o consumo de proteína é 20-30g de proteína de elevada qualidade em cada refeição principal, com snacks saudáveis e ricos em proteína entre as refeições."

37285 Batido Natural Balance Wellosophy Morango
37289 Batido Natural Balance Wellosophy Chocolate
37290 Batido Natural Balance Wellosophy Baunilha
37293 Fórmula Proteica Wellosophy

- 21 doses por embalagem
- Rico em proteína - 7.3-8.1 g de proteína por dose
- Proteína de fonte natural – soro de leite, ovo e ervilha
- Fonte de fibra – 1.5-1.9 g fibra alimentar por dose
- Fibra alimentar de fontes naturais - rosa mosqueta, beterraba sacarina e maçã
- Fornecer todos os 9 aminoácidos essenciais
- Sem glúten

Barber TM, Kabisch S, Pfeiffer AFH, Weickert MO. Os Benefícios da Fibra Alimentar para a Saúde. *Nutrients*. 2020;12(10):3209. doi: org/10.3390/nu12103209.
Mamerow MM, Mettler JA, English KL, et al. A distribuição de proteína alimentar influencia positivamente a síntese de proteína muscular 24h em adultos saudáveis. *J Nutr*. 2014;144(6):876–80. doi:10.3945/jn.113.185280.
Morris R, Black KA, Stollár EJ. Descobrir a função das proteínas: da classificação aos complexos. *Essays Biochem*. 2022 Aug 10;66(3):255–85. Doi: 10.1042/EBC20200108.
Neufingerl N, Eilander A. Ingestão e Estado dos Nutrientes em Adultos que Consomem Alimentação de Origem Vegetal em Comparação com os que Consomem Carne: Uma Revisão Sistemática. *Nutrients*. 2021 Dec 23;14(1):29. doi: 10.3390/nu14010029.
Salteh SN, Fairus AAH, Zahary MN, et al. Desvendando os efeitos dos suplementos de fibras alimentares solúveis na ingestão de energia e na percepção de saciedade em adultos saudáveis: Provas de uma Revisão Sistemática e Meta-Análise de Ensaios Controlados Aleatórios. *Alimentos*. 2019;8(1):15. doi: org/10.3390/foods8010015.
Westterp-Plantenga MS, Lemmens SG, Westterp KR. Proteína alimentar - o seu papel na saciedade, na energia, na perda de peso e na saúde. *Br J Nutr*. 2012 Ago;108 Suppl 2:S105–12. doi: 10.1017/S0007114512002589.

Batido e Substituto de Refeição para Controlo de Peso Wellosophy

O que é um Substituto de Refeição Wellosophy?

Uma alternativa nutricionalmente completa e com controlo de calorias a uma refeição normal, pensada para ajudar na perda de peso - e a mantê-lo¹.

- Deliciosos batidos de chocolate e baunilha
- Saborosa sopa de cogumelos
- Rico em proteína – 19-20 g por refeição
- Fonte de fibra – 3,8-7 g por refeição
- Enriquecido com 23 vitaminas e minerais essenciais
- 202-239 calorias por refeição

Porque é que necessito dele?

Perder o excesso de peso é difícil e mantê-lo afastado é ainda mais difícil (Dulloo & Montani, 2015) - é fácil consumir mais calorias do que gastamos. Mas a investigação demonstrou que as pessoas que utilizam substitutos de refeição tendem a ser mais bem sucedidas! (Astbury et al., 2018).

O que é que o Substituto de Refeição Wellosophy faz por mim?

Os Substitutos de Refeição

Wellosophy são formulados para o sucesso do seu controlo de peso – nutricionalmente completos, numa porção controlada, com calorias controladas – e tão fáceis de preparar! Oferecem todos os nutrientes de que o corpo necessita – ricos em proteínas de origem vegetal e uma fonte de fibras alimentares, com gorduras saudáveis e enriquecidos com vitaminas e minerais essenciais.

Nota: Os produtos Substituto de Refeição para Controlo de Peso destinam-se a ser utilizados como parte de uma dieta de restrição calórica e com outros alimentos, em combinação com uma atividade física regular. É importante manter uma ingestão adequada de líquidos.

¹ A substituição de duas refeições diárias de uma dieta de restrição calórica por substitutos de refeição contribuiu para a perda de peso. A substituição de uma refeição diária de uma dieta de restrição calórica por um substituto de refeição contribuiu para a manutenção do peso após a perda de peso.

² 1.5% leite de vaca ou, em alternativa, leite de soja. É importante utilizar leite de soja alternativo em vez de leite de vaca, uma vez que a soja é uma proteína completa, fornecendo todos os aminoácidos essenciais, em quantidade suficiente, que o corpo necessita para o crescimento e reparação. Outras alternativas ao leite vegetal (amêndoa, coco, arroz, aveia) não são adequadas devido à sua composição nutricional. Por exemplo, o seu teor proteico é muito inferior ao do leite de vaca ou do leite de soja alternativo, pelo que não cumprem os critérios para serem classificados como substitutos de refeição. Astbury NM, Piernas C, Hartmann-Boyce J, et al. Uma revisão sistemática e uma meta-análise da eficácia dos substitutos de refeição para a perda de peso. *Obes Rev*. 2019;20:569–87. doi: 10.1111/obr.12816. Dulloo AG, Montani JP. Caminhos da dieta para a recuperação de peso, para a obesidade e para a síndrome metabólica: uma visão geral. *Obes Rev*. 2015 Feb;16 Suppl 1:1–6. doi: 10.1111/obr.12250. Longland TM, Oikawa SY, Mitchell CJ, et al. Uma dieta mais rica em proteínas em comparação com uma dieta baixa em proteínas durante um défice energético combinado com exercício intenso promove um maior ganho de massa magra e perda de massa gorda: um ensaio aleatório. *Am J Clin Nutr*. 2016 Mar;103(3):738–46. doi: 10.3945/ajcn.115.119339.

Murphy CH, Hector AJ, Phillips SM. Considerações sobre a ingestão de proteínas na gestão da perda de peso em atletas. *Eur J Sport Sci*. 2015;15(1):21–8. doi: 10.1080/17461391.2014.936325. Paddon-Jones D, Westman E, Mattes RD, et al. Proteína, gestão do peso e saciedade. *Am J Clin Nutr*. 2008. Maio;87(5):1558S–61S. doi: 10.1093/ajcn/87.5.1558S.

Weinheimer EM, Sands LP, Campbell WW. Uma revisão sistemática dos efeitos separados e combinados da restrição energética e do exercício físico na massa isenta de gordura em adultos de meia-idade e idosos: implicações para a obesidade sarcopénica. *Nutr Rev*. 2010 Jul;68(7):375–88. doi: 10.1111/j.1753-4887.2010.00298.x

"Toda a nutrição de uma refeição saudável normal, mas apenas cerca de metade das calorias, graças ao simples controlo das doses!"



CONSELHOS DE ESPECIALISTAS

"Para perder peso, é necessário gastar mais calorias do que as que consome – é importante incluir a atividade física no seu dia."



SABIA QUE?

A proteína ajuda a manter a massa muscular e promove a perda de gordura (Longland et al., 2016; Murphy et al., 2014), e ajuda a sentir-se cheio (Paddon-Jones et al., 2008).

Como o tomo?

Para perder peso¹: substitua duas das suas três principais refeições diárias e coma uma refeição saudável à base de alimentos. Para manter o peso¹: substitua uma refeição principal por dia e coma duas refeições saudáveis à base de alimentos.

Tão fácil de preparar!**Batido Substituto de Refeição para Controlo de Peso:**

- Adicione 25 g de produto em pó a 250 ml de leite de vaca meio gordo
- Para opção vegan, use 310 ml de leite de soja²
- Misture ou agite bem até o produto dissolver completamente

Sopa Substituta de Refeição para Controlo de Peso:

- Misture uma dose (25g) de produto em pó com 300 ml de leite de vaca meio gordo numa pequena panela. Para uma opção vegan, misture o produto com 310 ml de leite de soja²
- Aquecer em lume brando, mexendo sempre. Não ferver.

45306 Batido Substituto de Refeição para Controlo de Peso Wellosophy - Baunilha**45307 Batido Substituto de Refeição para Controlo de Peso Wellosophy - Chocolate**

- 21 doses
- 202-239 calorias por refeição
- Rico em proteína - 20 g por refeição
- Proteína de origem natural - ervilha, fava
- Fonte de fibra alimentar - 4,5-7 g por refeição
- Fibra alimentar de fontes naturais - fava, chicória, milho
- Adoçado naturalmente com Stevia
- Sem açúcares adicionados
- Receita vegan
- Sem glúten

40745 Sopa Substituta de Refeição para Controlo de Peso Wellosophy - Cogumelos

- 21 doses
- 221-235 calorias por refeição
- Rico em proteína - 19-20 g por refeição
- Proteína de origem natural - ervilha, feijão fava
- Fonte de fibra alimentar - 3,8 - 5,9 g por refeição
- Fibra alimentar de origem natural - fava, chicória, aveia
- Receita vegan
- Sem glúten



Batido Natural Balance vs Substituto de Refeição para Controlo de Peso – qual é a diferença?

Não tem a certeza de qual o batido mais adequado para si ou para recomendar a outra pessoa? À primeira vista, podem parecer produtos semelhantes, mas têm fórmulas muito diferentes, criadas para necessidades diferentes. Aqui está uma tabela para ajudar a comparar produtos!

| Batido Natural Balance | Batido Substituto de Refeição para Controlo de Peso |
|--|--|
| Concebido como snack saudável e rico em proteínas para ser consumido entre as refeições. Pode também ser utilizado para aumentar o teor de proteína e de fibra alimentar das refeições. | Desenvolvido para constituir uma alternativa nutricional completa e com controlo de calorias a uma refeição principal para ajudar a perder e manter o peso ¹ . |
| Sabor a chocolate, baunilha e morango | Sabor a chocolate e baunilha |
| 71 calorias por dose | 202-239 calorias por refeição, dependendo do sabor e escolha do leite de vaca ou, em alternativa, leite de vaca ² . |
| 7,3 - 7,7 g de proteína por dose | Até 20 g de proteína por refeição, consoante o sabor e a escolha de leite de vaca ou, em alternativa, de leite de soja ² . |
| Até 1,9 g de fibra alimentar por dose | Até 7 g de fibra alimentar por refeição, consoante o sabor e a escolha de leite de vaca ou de leite de soja alternativo ² . |
| Sem adição de vitaminas ou minerais | Enriquecido com 23 vitaminas e minerais essenciais |

O Batido Substituto de Refeição Wellosophy para Controlo de Peso destina-se a ser utilizado como parte de uma dieta de restrição calórica e com outros alimentos, em combinação com uma atividade física regular.

¹ A substituição de duas refeições diárias de uma dieta de restrição calórica por substitutos de refeição contribui para a perda de peso.

A substituição de uma refeição diária de uma dieta de restrição calórica por um substituto de refeição contribui para a manutenção do peso após a perda de peso.

² Leite de vaca meio gordo ou, em alternativa, leite de soja. É importante utilizar leite de soja alternativo em vez de leite de vaca, uma vez que a soja é uma proteína completa, fornecendo todos os aminoácidos essenciais, em quantidade suficiente, que o corpo necessita para o crescimento e reparação. Outras alternativas ao leite vegetal (amêndoa, coco, arroz, aveia) não são adequadas devido à sua composição nutricional. Por exemplo, o seu teor proteico é muito inferior ao do leite de vaca ou do leite de soja alternativo, pelo que não cumprem os critérios para serem classificadas como substitutos de refeição.





Multivitamínico & Mineral Wellosophy Man e Woman

| Informações nutricionais | 38558 Multivitamínico e Mineral Wellosophy Man | 38559 Multivitamínico e Mineral Wellosophy Woman |
|---------------------------|--|--|
| | Conteúdo por 1 drageia (1060 mg) | |
| Extrato de Romã | 0,5 mg | 0,5 mg |
| Vitamina A (betacaroteno) | 800 mcg (100%) | 700 mcg (88%) |
| Vitamina D | 5 mcg (100%) | 5 mcg (100%) |
| Vitamina E | 12 mg (100%) | 11 mg (92%) |
| Vitamina C | 80 mg (100%) | 80 mg (100%) |
| Tiamina | 1,1 mg (100%) | 1,1 mg (100%) |
| Riboflavina | 1,4 mg (100%) | 1,4 mg (100%) |
| Niacina | 16 mg (100%) | 16 mg (100%) |
| Vitamina B6 | 1,4 mg (100%) | 1,4 mg (100%) |
| Ácido Fólico | 200 mcg (100%) | 200 mcg (100%) |
| Vitamina B12 | 2,5 mcg (100%) | 2,5 mcg (100%) |
| Biotina | 50 mcg (100%) | 50 mcg (100%) |
| Ácido Pantoténico | 6 mg (100%) | 6 mg (100%) |
| Cálcio | 150 mg (19%) | 175 mg (22%) |
| Magnésio | 100 mg (27%) | 75 mg (20%) |
| Ferro | 7 mg (50%) | 14 mg (100%) |
| Zinco | 10 mg (100%) | 7 mg (70%) |
| Cobre | 1000 mcg (100%) | 1000 mcg (100%) |
| Manganês | 2 mg (100%) | 2 mg (100%) |
| Selênio | 55 mcg (100%) | 55 mcg (100%) |
| Crômio | 40 mcg (100%) | 40 mcg (100%) |
| Molibdênio | 50 mcg (100%) | 50 mcg (100%) |
| Iodo | 150 mcg (100%) | 150 mcg (100%) |

*VRN = Valor de Referência dos Nutrientes

mcg/µg = micrograma

38558 Multivitamínico e Mineral Wellosophy Man

Ingredientes:

Carbonato de cálcio, Agente espessante (Celulose microcristalina), Óxido de magnésio, Ácido L-ascórbico, Amido de milho, Agentes antiaglomerantes (Ácido esteárico, Dióxido de silício, Estearato de magnésio), Fumarato ferroso, Nicotinamida, Succinato de ácido D-alfa-tocoferilo, Óxido de zinco, Agentes de revestimento (Hidroxipropilmetilcelulose, Glicerol), Betacaroteno, D-pantotenato de cálcio, Gluconato cúprico, Sulfato de manganês, Colecalciferol, Cloridrato de piridoxina, Riboflavina, Mononitrato de tiamina, Extrato de fruto de romã 6:1 (Punica granatum), Picolinato de crômio, Cianocobalamina, Ácido pteroilmonoglutâmico, Iodeto de potássio, Selenito de sódio, Molibdato de amônio, D-biotina.

38559 Multivitamínico e Mineral Wellosophy Woman

Ingredientes:

Carbonato de cálcio, Agente de volume (Celulose microcristalina), Óxido de magnésio, Ácido L-ascórbico, Amido de milho, Agentes antiaglomerantes (Ácido esteárico, Dióxido de silício, Estearato de magnésio), Fumarato ferroso, Nicotinamida, Succinato de ácido D-alfa-tocoferilo, Óxido de zinco, Agentes de revestimento (Hidroxipropilmetilcelulose, Glicerol), Beta-caroteno, D-pantotenato de cálcio, Gluconato cúprico, Sulfato de manganês, Colecalciferol, Cloridrato de piridoxina, Riboflavina, Mononitrato de tiamina, Extrato de fruto de romã 6:1 (Punica granatum), Picolinato de crômio, Cianocobalamina, Ácido pteroilmonoglutâmico, Iodeto de potássio, Selenito de sódio, Molibdato de amônio, D-biotina.

Nota: Os suplementos alimentares não devem ser utilizados para substituir um regime alimentar equilibrado e variado.

Ómega 3 Wellosophy

| Informações nutricionais | 38556 Ómega 3 Wellosophy |
|-------------------------------|-----------------------------------|
| | Conteúdo por 2 cápsulas (1386 mg) |
| Ácido Eicosapentaenoico (EPA) | 150 mg |
| Ácido Docosa-hexaenoico (DHA) | 100 mg |

Ingredientes:

Óleo de **peixe** (72%), Invólucro da cápsula (gelatina de **peixe**; Humidificante: Glicerol).

Para alergénios, ver ingredientes em **negrito**.

Nota: Os suplementos alimentares não devem ser utilizados para substituir um regime alimentar equilibrado e variado.

Batido Natural Balance e Fórmula Proteica Wellosophy

| Informações nutricionais | 37290 Baunilha | 37285 Morango | 37289 Chocolate | 37293 Fórmula Proteica |
|--------------------------|-------------------|------------------|--------------------|---------------------------|
| | Por dose de 18 g | | | |
| Energia | 301 kJ/71 kcal | 300 kJ/71 kcal | 297 kJ/71 kcal | 302 kJ/72 kcal |
| Lípidos | 1,7 g | 1,7 g | 1,8 g | 1,7 g |
| dos quais saturados | 0,5 g | 0,5 g | 0,6 g | 0,6 g |
| Hidratos de carbono | 5,6 g | 5,6 g | 5,3 g | 5,1 g |
| dos quais açúcares | 3,6 g | 3,5 g | 3,2 g | 2,6 g |
| Fibra | 1,5 g | 1,6 g | 1,9 g | 1,5 g |
| Proteína | 7,7 g | 7,6 g | 7,3 g | 8,1 g |
| Sal | 0,22 g | 0,21 g | 0,20 g | 0,21 g |

37285 Batido Natural Balance Wellosophy Morango

Ingredientes:

Proteína de ervilha (Pisum sativum L.) (30,5%), Maçã em pó (Maçã (65%), Amido de milho (Malus pumila L.) (20,7%), Ovo inteiro em pó (14,5%), Soro doce de Leite em pó (**Leite**) (11,8%), Roseira-brava em pó (Rosa canina L.) (9,3%), Proteína de soro de Leite concentrada (**Leite**) (5,2%), Albumina de ovo de galinha em pó (4,1%), Fibra de beterraba-sacarina (2%), Aromas naturais, Sumo de beterraba em pó (Sumo de beterraba vermelha concentrado, Maltodextrina) (Beta vulgaris L.), Antioxidante (Ácido L-ascórbico), Edulcorante (Glicosídeos de esteviol).

Para alergénios - ver ingredientes em **negrito**.

37290 Batido Natural Balance Wellosophy Baunilha

Ingredientes:

Proteína de ervilha (Pisum sativum L.) (30,8%), Maçã em pó (Maçã (65%), Amido de milho (Malus pumila L.) (20,4%), Ovo inteiro em pó (14,5%), Soro de leite doce em pó (**Leite**) (12,3%), Rosa Mosqueta em pó (Rosa canina L.) (9,2%), Concentrado de proteína de soro de leite (**Leite**) (5,1%), Albumina de ovo em pó (4,1%), Fibra de beterraba-sacarina (2,2%), Aromas naturais, Antioxidante (ácido L-ascórbico), Edulcorante (Glicosídeos de esteviol de stévia).

Para alergénios - ver ingredientes em **negrito**.

37289 Batido Natural Balance Wellosophy Chocolate

Ingredientes:

Proteína de ervilha (Pisum sativum L.) (25,7%), Maçã desidratada em pó (Maçã (65%), Amido de milho (Malus pumila L.) (18,8%), Ovo inteiro desidratado em pó (15%), Soro de leite doce em pó (**Leite**) (11,1%), Cacau em pó com teor reduzido de gordura (Theobroma cacao L.), Pó de rosa mosqueta (Rosa canina L.) (8,2%), Concentrado de proteína de soro de leite (**Leite**) (5,1%), Albumina de ovo em pó (4%), Fibra de beterraba-sacarina (1,9%), Aromatizantes naturais (Leite), Antioxidante (Ácido L-ascórbico), Edulcorante (Glicosídeos de esteviol de stévia).

Para alergénios - ver ingredientes em **negrito**.

37293 Fórmula Proteica Wellosophy

Ingredientes:

Proteína de ervilha (Pisum sativum L.) (31,4%), Maçã em pó (Maçã (65%), Amido de milho (Malus pumila L.) (20,7%), Ovo inteiro em pó (14,5%), Concentrado de proteína de soro (**Leite**) (9,3%), Pó de rosa mosqueta (Rosa canina L.) (9,3%), Concentrado de proteína de soro (**Leite**) (8,3%), Albumina de ovo em pó (4,1%), Fibra de beterraba-sacarina (2,2%), Antioxidante (Ácido L-ascórbico).

Para alergénios - ver ingredientes em **negrito**.

Substituto de Refeição para Controlo de Peso Wellosophy

| Informações nutricionais | 45306 Batido Substituto de Refeição para Controlo de Peso Wellosophy - Baunilha | | | | | |
|--------------------------|---|------|---|-----|--|-----|
| | por 100 g produto em pó | | 25 g produto em pó + 250 ml leite de vaca meio gordo ² | | 25 g produto em pó + 310 ml leite de soja ² | |
| Energia | 1425 kJ | | 856 kJ | | 1004 kJ | |
| | 341 kcal | | 204 kcal | | 239 kcal | |
| Lípidos | 10.1 g | | 6.3 g | | 7.8 g | |
| dos quais saturados | 1.7 g | | 2.8 g | | 3.1 g | |
| Hidratos de carbono | 7.7 g | | 14.2 g | | 18.2 g | |
| dos quais açúcares | 1.4 g | | 12.6 g | | 14.2 g | |
| Fibra | 19.2 g | | 4.8 g | | 7.0 g | |
| Proteína | 45.1 g | | 20.2 g | | 20.6 g | |
| Sal | 2.18 g | | 0.80 g | | 0.94 g | |
| Vitaminas | `NRV % | | `NRV % | | `NRV % | |
| Vitamina A | 1120.0 µg | 140% | 1120.0 µg | 39% | 1120.0 µg | 35% |
| Vitamina D | 7.0 µg | 140% | 7.0 µg | 86% | 7.0 µg | 36% |
| Vitamina E | 19.8 mg | 165% | 19.8 mg | 43% | 19.8 mg | 42% |
| Vitamina K | 112.1 µg | 149% | 112.1 µg | 39% | 112.1 µg | 37% |
| Vitamina C | 132.0 mg | 165% | 132.0 mg | 43% | 132.0 mg | 41% |
| Tiamina | 1.6 mg | 145% | 1.6 mg | 45% | 1.6 mg | 36% |
| Riboflavina | 2.0 mg | 143% | 2.0 mg | 64% | 2.0 mg | 36% |
| Niacina | 24.0 mg | 150% | 24.0 mg | 39% | 24.0 mg | 38% |
| Vitamina B6 | 2.0 mg | 143% | 2.0 mg | 43% | 2.0 mg | 36% |
| Ácido Fólico | 300.0 µg | 150% | 300.0 µg | 56% | 300.0 µg | 38% |
| Vitamina B12 | 3.5 µg | 140% | 3.5 µg | 96% | 3.5 µg | 36% |
| Biotina | 70.0 µg | 140% | 70.0 µg | 35% | 70.0 µg | 35% |
| Ácido pantoténico | 9.2 mg | 153% | 9.2 mg | 38% | 9.2 mg | 38% |
| Minerais | | | | | | |
| Potássio | 2560.0 mg | 128% | 2560.0 mg | 52% | 2560.0 mg | 32% |
| Cálcio | 1300.0 mg | 163% | 1300.0 mg | 79% | 1300.0 mg | 41% |
| Fósforo | 1476.0 mg | 211% | 1476.0 mg | 90% | 1476.0 mg | 53% |
| Magnésio | 572.5 mg | 153% | 572.5 mg | 45% | 572.5 mg | 38% |
| Ferro | 28.3 mg | 202% | 28.3 mg | 51% | 28.3 mg | 51% |
| Zinco | 20.3 mg | 203% | 20.3 mg | 61% | 20.3 mg | 51% |
| Cobre | 2.2 mg | 220% | 2.2 mg | 60% | 2.2 mg | 60% |
| Manganês | 4.3 mg | 215% | 4.3 mg | 55% | 4.3 mg | 55% |
| Selénio | 96.3 µg | 175% | 96.3 µg | 51% | 96.3 µg | 44% |
| Iodo | 240.0 µg | 160% | 240.0 µg | 60% | 240.0 µg | 40% |

`VRN = Valor de Referência dos Nutrientes mcg/µg = micrograma

Ingredientes:

Proteína de ervilha (Pisum sativum L.) (41.7%), Concentrado de proteína de fava (Vicia faba L.) (18%), Premistura de micronutrientes (Sais de potássio de ácido ortofosfórico, Carbonato de cálcio, Óxido de magnésio, Sais de cálcio do ácido ortofosfórico, Fumarato ferroso), Dextrina resistente, Inulina (6.5%), Aromas naturais, Óleo de Girassol, Lecitina de Girassol, Espessantes (Goma de guar, Goma xantana), Pré-mistura de micronutrientes (Ácido L-ascórbico, Acetato de DL-alfa-tociferilo, Sulfato de zinco, Nicotinamida, Acetato de retinilo, Sulfato de manganês, Filoquinona, Pantotenato de cálcio, Selenato de sódio, D-biotina, Sulfato cúprico, Cianocobalamina, Iodeto de potássio, Ácido pteroilmonoglutâmico, Ergocalciferol, Cloridrato de piridoxina, Riboflavina, Mononitrato de tiamina), Edulcorante (Glicosídeos de steviol de Stevia).

| Informações nutricionais | 45307 Batido Substituto de Refeição para Controlo de Peso Wellosophy - Chocolate | | | | | |
|--------------------------|--|------|---|-----|--|-----|
| | por 100 g produto em pó | | 25 g produto em pó + 250 ml leite de vaca meio gordo ² | | 25 g produto em pó + 310 ml leite de soja ² | |
| Energia | 1402 kJ | | 847 kJ | | 998 kJ | |
| | 335 kcal | | 202 kcal | | 238 kcal | |
| Lípidos | 10.0 g | | 6.2 g | | 7.8 g | |
| dos quais saturados | 2.1 g | | 2.9 g | | 3.2 g | |
| Hidratos de carbono | 6.7 g | | 13.9 g | | 17.9 g | |
| dos quais açúcares | 1.3 g | | 12.6 g | | 14.2 g | |
| Fibra | 18.1 g | | 4.5 g | | 6.7 g | |
| Proteína | 45.5 g | | 20.3 g | | 20.7 g | |
| Sal | 2.58 g | | 0.90 g | | 1.04 g | |
| Vitaminas | `NRV % | | `NRV % | | `NRV % | |
| Vitamina A | 1120.0 µg | 140% | 312.3 µg | 39% | 280.0 µg | 35% |
| Vitamina D | 7.0 µg | 140% | 4.3 µg | 86% | 1.8 µg | 36% |
| Vitamina E | 20.1 mg | 168% | 5.1 mg | 43% | 5.0 mg | 42% |
| Vitamina K | 112.1 µg | 149% | 29.0 µg | 39% | 28.0 µg | 37% |
| Vitamina C | 132.0 mg | 165% | 34.5 mg | 43% | 33.0 mg | 41% |
| Tiamina | 1.6 mg | 145% | 0.5 mg | 45% | 0.4 mg | 36% |
| Riboflavina | 2.0 mg | 143% | 0.9 mg | 64% | 0.5 mg | 36% |
| Niacina | 24.0 mg | 150% | 6.2 mg | 39% | 6.0 mg | 38% |
| Vitamina B6 | 2.0 mg | 143% | 0.6 mg | 43% | 0.5 mg | 36% |
| Ácido Fólico | 300.0 µg | 150% | 111.5 µg | 56% | 75 µg | 38% |
| Vitamina B12 | 3.5 µg | 140% | 2.4 µg | 96% | 0.9 µg | 36% |
| Biotina | 70.0 µg | 140% | 17.5 µg | 35% | 17.5 µg | 35% |
| Ácido pantoténico | 9.2 mg | 153% | 2.3 mg | 38% | 2.3 mg | 38% |
| Minerais | | | | | | |
| Potássio | 2910.0 mg | 146% | 1135.0 mg | 57% | 727.5 mg | 36% |
| Cálcio | 1310.0 mg | 164% | 632.5 mg | 79% | 327.5 mg | 41% |
| Fósforo | 1523.3 mg | 218% | 640.8 mg | 92% | 380.8 mg | 54% |
| Magnésio | 611.0 mg | 163% | 180.2 mg | 48% | 152.7 mg | 41% |
| Ferro | 30.7 mg | 219% | 7.7 mg | 55% | 7.7 mg | 55% |
| Zinco | 20.8 mg | 208% | 6.3 mg | 63% | 5.2 mg | 52% |
| Cobre | 2.5 mg | 250% | 0.6 mg | 60% | 0.6 mg | 60% |
| Manganês | 4.3 mg | 215% | 1.1 mg | 55% | 1.1 mg | 55% |
| Selénio | 96.3 µg | 175% | 28.1 µg | 51% | 24.1 µg | 44% |
| Iodo | 240.0 µg | 160% | 90 µg | 60% | 60 µg | 40% |

`VRN = Valor de Referência dos Nutrientes mcg/µg = micrograma

Ingredientes:

Proteína de ervilha (Pisum sativum L.) (41.5%), Concentrado de proteína de fava (Vicia faba L.) (15.5%), Premistura de micronutrientes (Sais de potássio do ácido ortofosfórico, Carbonato de cálcio, Óxido de magnésio, Sais de cálcio do ácido ortofosfórico, fumarato ferroso), Cacau em pó com teor reduzido de gordura (Theobroma cacao), Inulina (6.5%), Dextrina resistente, Fibra de cacau (Theobroma cacao), Óleo de girassol, Aromas naturais, Lecitina de girassol, Espessantes (Goma de guar, Goma xantana), Premistura de micronutrientes (Ácido L-ascórbico, Acetato de DL-alfa-tociferilo, Sulfato de zinco, Nicotinamida, Acetato de retinilo, Sulfato de manganês, Filoquinona, D-pantotenato de cálcio, Selenato de sódio, D-biotina, Sulfato cúprico, Cianocobalamina, Iodeto de potássio, Ácido pteroilmonoglutâmico, Ergocalciferol, Cloridrato de piridoxina, Riboflavina, Mononitrato de tiamina), Sal, Edulcorante (Glicosídeos de steviol da Stevia).

Substituto de Refeição para Controlo de Peso Wellosophy

| Informações nutricionais | 40745 Sopa Substituta de Refeição para Controlo de Peso Wellosophy – Cogumelos | | | | | |
|--------------------------|--|----------|---|-------|--|-----|
| | por 100 g produto em pó | | 25 g produto em pó + 300 ml leite de vaca meio gordo ² | | 25 g produto em pó + 310 ml leite de soja ² | |
| Energia | 1339 kJ | 925 kJ | 983 kJ | | | |
| | 320 kcal | 221 kcal | 235 kcal | | | |
| Lípidos | 10.0 g | 7.0 g | 7.8 g | | | |
| dos quais saturados | 1.7 g | 3.3 g | 3.2 g | | | |
| Hidratos de carbono | 12.0 g | 17.7 g | 19.1 g | | | |
| dos quais açúcares | 1.3 g | 1.5 g | 1.4 g | | | |
| Fibra | 15 g | 3.8 g | 5.9 g | | | |
| Proteína | 39.0 g | 20.5 g | 19.0 g | | | |
| Sal | 5.3 g | 1.6 g | 1.7 g | | | |
| Vitaminas | | NRV % | NRV % | NRV % | | |
| Vitamina A | 960 µg | 120% | 279 µg | 35% | 240 µg | 30% |
| Vitamina D | 6.0 µg | 120% | 4.5 µg | 90% | 1.5 µg | 30% |
| Vitamina E | 15 mg | 125% | 3.8 mg | 32% | 3.7 mg | 31% |
| Vitamina K | 90 µg | 120% | 24 µg | 32% | 23 µg | 31% |
| Vitamina C | 104 mg | 130% | 28 mg | 35% | 26 mg | 33% |
| Tiamina | 1.3 mg | 118% | 0.48 mg | 44% | 0.33 mg | 30% |
| Riboflavina | 1.7 mg | 121% | 0.87 mg | 62% | 0.42 mg | 30% |
| Niacina | 19 mg | 119% | 5.0 mg | 31% | 4.8 mg | 30% |
| Vitamina B6 | 1.7 mg | 121% | 0.57 mg | 41% | 0.42 mg | 30% |
| Ácido Fólico | 260 µg | 130% | 109 µg | 55% | 65.0 µg | 33% |
| Vitamina B12 | 3.0 µg | 120% | 2.5 µg | 100% | 0.75 µg | 30% |
| Biotina | 60 µg | 120% | 15 µg | 30% | 15 µg | 30% |
| Ácido pantoténico | 7.6 mg | 127% | 1.9 mg | 32% | 1.9 mg | 32% |
| Minerais | | | | | | |
| Potássio | 3600 mg | 180% | 1389 mg | 69% | 900 mg | 45% |
| Cálcio | 1144 mg | 143% | 652 mg | 82% | 286 mg | 36% |
| Fósforo | 1084 mg | 155% | 583 mg | 83% | 271 mg | 39% |
| Magnésio | 500 mg | 133% | 158 mg | 42% | 125 mg | 33% |
| Ferro | 20 mg | 143% | 5.0 mg | 36% | 4.9 mg | 35% |
| Zinco | 16 mg | 160% | 5.2 mg | 52% | 3.9 mg | 39% |
| Cobre | 1.8 mg | 180% | 0.48 mg | 48% | 0.45 mg | 45% |
| Manganês | 3.6 mg | 180% | 0.90 mg | 45% | 0.90 mg | 45% |
| Selénio | 81 µg | 147% | 25 µg | 45% | 20 µg | 36% |
| Iodo | 216 µg | 144% | 90.0 µg | 60% | 54.0 µg | 36% |

²VRN = Valor de Referência dos Nutrientes

mcg/µg = micrograma

Ingredientes:

Proteína de ervilha (Pisum sativum L.), Concentrado proteico de fava (Vicia Faba), Prémistura de micronutrientes (Sais de potássio de ácido ortofosfórico, Carbonato de cálcio, Óxido de magnésio, Sais de cálcio de ácido ortofosfórico, Fumarato ferroso), Inulina, Fibra de aveia sem glúten, Lecitina de girassol, Cebola torrada em pó (Allium cepa) (3,3%), Cloreto de potássio, Extrato de levedura, Óleo de girassol (3%), Sal, Aromas naturais, Cogumelos secos (Boletus granulatus)(2%), Espessante (Goma xantana), Alho em pó (Allium sativum)(0,8%), Pimenta preta moída (Piper nigrum)(0,8%), Prémistura de micronutrientes (Ácido L-ascórbico, Acetato de DL-alfa-tocoferol, Sulfato de zinco, Nicotinamida, Acetato de retinilo, Sulfato de manganês, Filoquinona, D-pantotenato de cálcio, Selenato de sódio, D-biotina, Sulfato cúprico, Cianocobalamina, Iodeto de potássio, Ácido pteroilmonoglutâmico, Ergocalciferol, Cloridrato de piridoxina, Riboflavina, Mononitrato de tiamina), Salsa seca (Petroselinum crispum)(0,3%).

O Batido Substituto de Refeição Wellosophy para Controlo de Peso destina-se a ser utilizado como parte de uma dieta de restrição calórica e com outros alimentos, em combinação com uma atividade física regular.

²1.5% leite de vaca ou, em alternativa, leite de soja. É importante utilizar leite de soja alternativo em vez de leite de vaca, uma vez que a soja é uma proteína completa, fornecendo todos os aminoácidos essenciais, em quantidade suficiente, que o corpo necessita para o crescimento e reparação. Outras alternativas ao leite vegetal (amêndoa, coco, arroz, aveia) não são adequadas devido à sua composição nutricional. Por exemplo, o seu teor proteico é muito inferior ao do leite de vaca ou do leite de soja alternativo, pelo que não cumprem os critérios para serem classificados como substitutos de refeição.

Astaxantina e Extrato de Mirtilo Wellosophy

| Informações nutricionais | 38557 Astaxantina & Extrato de Mirtilo Wellosophy | |
|--|---|-----------------------------------|
| | Conteúdo por 1 cápsula (728 mg) | Conteúdo por 2 cápsulas (1456 mg) |
| Extrato de Mirtilo | 50mg | 100mg |
| Vitamina C | 12mg (15%) | 24mg (30%) |
| Astaxantina (Haematococcus pluvialis L.) | 3mg | 6mg |
| Vitamina E | 1.8mg (15%) | 3.6mg (30%) |

²VRN= Valores de Referência de Nutrientes

Ingredientes:

Óleo de girassol, Invólucro da cápsula (Agente gelificante: Peixe Gelatina, Humidificante: Glicerol), Haematococcus pluvialis L. (5% Astaxanthin), Extrato de mirtilo 4:1 (Vaccinium myrtillus L.), Espessante (Cera de abelha), Ácido L-ascórbico (Vitamina C), Emulsionante (Lecitina de soja), D-alfa-tocoferol (Vitamina E).

Para alérgenos, ver ingredientes em **negrito**.

Nota: Os suplementos alimentares não devem ser utilizados para substituir um regime alimentar equilibrado e variado.



**PERGUNTAS
FREQUENTES**

Perguntas gerais sobre produtos

P. Posso tomar os suplementos alimentares

Wellosophy se tiver uma doença e tomar medicação?

R. Os suplementos Wellosophy não são produtos medicinais. Não se destinam a tratar, aliviar ou curar quaisquer deficiências ou doenças. Se tiver alguma preocupação médica específica, por favor consulte o seu médico para discutir a sua utilização.

P. Posso tomar suplementos alimentares

Wellosophy se tiver intolerâncias/alergias alimentares?

Por favor verifique a lista de ingredientes. Caso tenha alergia ou intolerância a qualquer um dos seus ingredientes, deve evitar tomar o produto. Caso não tenha a certeza, por favor consulte o seu médico para discutir a sua utilização.

P. Posso tomar suplementos alimentares

Wellosophy durante a gravidez e amamentação?

R. As mulheres grávidas ou a planejar uma gravidez devem consultar o seu médico antes de tomar suplementos alimentares. Em geral, durante a gravidez e amamentação, são recomendados suplementos à maioria das mulheres, nomeadamente de ácido fólico, ferro, ómega 3, e cálcio. Se planeia engravidar, está grávida ou a amamentar, consulte o seu médico para discutir a possibilidade de tomar o produto.

P. As crianças podem tomar os suplementos alimentares Wellosophy destinados aos adultos?

R. A Wellosophy tem duas gamas de produtos - uma para adultos e outra para crianças. A gama para adultos foi desenvolvida para adultos a partir dos 18 anos de idade e não é recomendada para crianças. A gama para crianças - Wellosophy Kids - tem produtos específicos adaptados às necessidades crescentes das crianças a partir dos 3 anos de idade.

Wellness Pack Man & Woman

P. Posso tomar o Wellness Pack diariamente?

R. O Wellosophy Wellness Pack foi especificamente formulado para fornecer nutrientes essenciais para homens e mulheres, respetivamente. Fornece até 100% do VRN da UE relativo a vitaminas essenciais, minerais, ácidos gordos ómega 3 e antioxidantes. O Wellness Pack fornece os nutrientes diários necessários quando consumido continuamente, pelo que não há qualquer benefício em parar e começar. É seguro tomar conforme recomendado; uma saqueta por dia acompanhada de uma refeição para melhor absorção.

P. Posso tomar o Wellness Pack em simultâneo com o Substituto de Refeição para Controlo de Peso?

R. O Substituto de Refeição para Controlo de Peso é enriquecido com 23 vitaminas e minerais essenciais. Se tomar 1 Substituto de Refeição por dia, pode continuar a tomar o Wellness Pack normalmente. Se tomar 2 Substitutos de Refeição por dia, pode continuar a tomar as cápsulas de Ómega 3 e Astaxantina, mas deve saltar a drageia do Multivitamínico e Mineral.

Multivitamin & Mineral Man and Woman

P. Posso tomar o Multivitamínico e Mineral diariamente?

R. O Multivitamínico e Mineral Wellosophy foi especificamente formulado para fornecer micronutrientes essenciais para homens e mulheres. Fornece até 100% do VRN da UE relativo a vitaminas e minerais essenciais. O Multivitamínico e Mineral fornece os nutrientes diários necessários quando tomado ininterruptamente, pelo que não há qualquer benefício em parar e recomeçar. É seguro tomar conforme recomendado; uma drageia por dia juntamente

com uma refeição para uma melhor absorção. Tome com água ou um refresco; evite chá ou café quentes para melhor absorção.

P. Posso tomar o Multivitamínico e Mineral em simultâneo com o Substituto de Refeição para Controlo de Peso?

R. O Substituto de Refeição para Controlo de Peso é enriquecido com 23 vitaminas e minerais essenciais. Se consome 1 substituto de refeição por dia, pode tomar o Multivitamínico e Mineral em simultâneo. Se consome 2 substitutos de refeição por dia, não deve tomar a drageia do Multivitamínico e Mineral.

Wellosophy Omega 3

P. Posso tomar o Ómega 3 Wellosophy diariamente?

R. Ao seguir uma alimentação equilibrada e variada que inclua peixe e óleos vegetais todas as semanas, obterá a quantidade recomendada não só de Ómega 3, mas também de outros nutrientes importantes. As Recomendações Nódicas realçam a importância de consumir uma variedade de peixe magro e gordo pelo menos 2-3 vezes por semana. A OMS recomenda o consumo de peixe gordo, como o salmão, o arenque ou a cavala, pelo menos duas vezes por semana para obter níveis adequados dos importantes ácidos gordos Ómega 3 DHA e EPA. No entanto, a ingestão global de EPA e DHA é geralmente bastante baixa, uma vez que o peixe não é consumido regularmente (Calder, 2018), e baixos níveis de Ómega 3 estão associados a doenças cardiovasculares, cancro, inflamação crónica e deficiência cognitiva. Para garantir que obtém todos os benefícios para a saúde, pode complementar a sua alimentação diária com um suplemento eficaz de Ómega 3.

P. De onde vem o óleo do Ómega 3?

R. O Ómega 3 Wellosophy é um óleo de peixe triglicérido natural produzido à base de uma mistura de diferentes espécies de peixes inteiros, pequenos e selvagens, incluindo anchovas, cavalas, sardinhas e arenques, que são naturalmente ricos nos importantes ácidos gordos Ómega 3 EPA e DHA. O peixe tem certificação Friend of the Sea para ser capturado de forma sustentável, em conformidade com os regulamentos europeus. Para garantir a sustentabilidade, os peixes são capturados em diferentes oceanos, consoante a situação atual. O óleo de peixe é submetido a um processo de refinação de 5 etapas, que inclui: neutralização, branqueamento, invernização, desodorização e filtração para garantir uma elevada qualidade.

P. Por que é que a cápsula de Ómega 3 Wellosophy contém óleo de peixe e não óleo vegetal?

R. Os importantes ácidos gordos polinsaturados essenciais Ómega 3 encontram-se tanto nos óleos de peixe como nos vegetais. Contudo, o óleo de peixe gordo, tal como salmão, arenque, cavala e sardinhas (também algumas algas e krill), contém os ácidos gordos de cadeia longa EPA e DHA. Já o óleo vegetal proveniente de plantas, como a colza, a linhaça, as nozes e a soja, contém o ALA de cadeia média, que é convertido em EPA e DHA no organismo. No entanto, a taxa de conversão de ALA em DHA e EPA ocorre com menor eficiência do que quando consome EPA e DHA diretamente.

P. Posso tomar Ómega 3 em simultâneo com o Substituto de Refeição para Controlo de Peso?

R. É seguro tomar o Ómega 3 Wellosophy com 1-2 substitutos de refeição por dia. Calder PC. Corrente muito longa n-3 de ácidos gordos e saúde humana: facto, ficção e o futuro. Proc Nutr Soc. 2018 Fev;77(1):52-72.

Astaxantina e Extrato de Mirtilo

P. Quantas cápsulas de Astaxantina e Extrato de Mirtilo Wellosophy posso tomar por dia?

R. A EFSA emitiu um parecer científico em 2020 concluindo que é seguro para adultos consumirem 8 mg de astaxantina natural por dia. Além disso, o parecer científico afirma que é seguro para crianças a partir da idade dos 14 anos consumirem 3-6 mg de astaxantina natural diariamente. A ingestão diária recomendada da Astaxantina e Extrato de Mirtilo Wellosophy é de 1-2 cápsulas (3-6 mg de astaxantina) tomadas juntamente com uma refeição para melhor absorção. Ao contrário de outros antioxidantes, a astaxantina natural não se torna um pró-oxidante, mesmo em níveis de ingestão mais elevados (Stachowiak & Szulc, 2021).

P. O que é stress oxidativo? O que são antioxidantes?

R. O stress oxidativo é um termo utilizado para descrever os danos nas células e nos tecidos causados pela exposição excessiva a radicais livres nocivos. Os radicais livres são gerados em excesso devido a muitos fatores diferentes, graças à alimentação pouco saudável, com pouco consumo de frutas e legumes, com consumo de álcool, tabaco, exposição aos raios UV e poluição atmosférica. Os danos oxidativos podem ocorrer em todos os órgãos e tecidos do corpo e desempenham um papel crucial em tudo, desde o envelhecimento da pele até aos danos musculares, doenças cardíacas e inflamação crónica. O nosso corpo tem mecanismos para controlar os danos oxidativos e uma grande porção destas defesas provém de fatores alimentares conhecidos como antioxidantes. Está comprovado que os antioxidantes protegem as células do stress oxidativo, neutralizando os radicais livres. Muitos nutrientes diferentes atuam como antioxidantes, tais como carotenóides, vitaminas, minerais e compostos bioativos, que se encontram naturalmente nos frutos

vermelhos, frutas, legumes, cereais integrais, nozes e sementes (Pham-Huy et al., 2008).

P. O que é a astaxantina?

R. A astaxantina natural é um dos mais poderosos antioxidantes da natureza (Nishida et al., 2007). É um carotenoide de origem natural, mais abundante na microalga de água doce *Haematococcus pluvialis*, que é comum no arquipélago sueco. A microalga é verde em circunstâncias normais, mas, quando exposta a fatores de stress ambiental, produz astaxantina para proteção, o que a torna vermelha. A astaxantina natural é transportada para todos os tecidos do corpo e a sua estrutura molecular única permite-lhe atravessar toda a membrana celular para fornecer proteção antioxidante de dentro para fora. Em comparação, a vitamina C protege apenas o exterior e a vitamina E protege apenas o interior da membrana celular. Os benefícios da astaxantina natural na pele, no sistema imunitário, no coração, nos olhos, nos músculos e nas articulações foram estudados em mais de 60 ensaios clínicos em humanos.

P. Posso tomar Astaxantina e Extrato de Mirtilo ao mesmo tempo que o Substituto de Refeição para Controlo de Peso?

Sim – não há qualquer problema.

EFSA (European Food Safety Authority - Autoridade Europeia para a Segurança Alimentar). Parecer do Painel Científico da Nutrição, Novos Alimentos e Alergênicos Alimentares (NDA) sobre a segurança da astaxantina para utilização como novo alimento em suplementos alimentares. EFSA Journal. 2020 Feb;2(18):5993-6002. Nishida Y, Yamashita E, Wataru M. Atividades de extinção de antioxidantes hidrofílicos e lipofílicos comuns contra o oxigénio singlete utilizando o sistema de deteção por quimioluminescência. Carotenoid Science. 2007;31:16-20. doi: 10.11501/10996240. Pham-Huy LA, He H, Pham-Huy C. Radicais livres, antioxidantes na doença e na saúde. Int J Biomed Sci. 2008 Jun;4(2):89-96. Stachowiak B, Szulc P. Astaxantina para a Indústria Alimentar. Moléculas. 2021 Maio 2;26(9):2666.

Batidos & Fórmula Proteica Natural Balance

P. Quantas doses de Batido Natural Balance Wellosophy posso consumir por dia?

R. A recomendação diária é de 1-2 doses por dia.

P. Posso usar o Batido Natural Balance como substituto de refeição?

R. O Batido Natural Balance Wellosophy não é formulado como, nem destinado a ser um substituto de refeição. É um snack fácil, saboroso e conveniente que lhe fornece proteínas e fibras alimentares de alta qualidade. O Batido Natural Balance não deve ser promovido como uma solução de controlo de peso, uma vez que não cumpre os critérios rigorosos de composição calórica e nutricional para ser classificado como um substituto de refeição. Se procura um produto substituto de refeição, deve escolher um Batido ou uma Sopa Substituta de Refeição para Controlo de Peso Wellosophy.

P. Que alimentos posso misturar com o Batido Natural Balance?

R. Pode misturar o produto em pó com água, leite de vaca ou leite vegetal, sumo ou iogurte, em forma de batido ou smoothie, mas tenha em conta que as calorias e o conteúdo nutricional indicados na embalagem se baseiam na mistura com água e que as calorias e o conteúdo nutricional aumentarão consoante o produto que escolher. Também pode adicionar o produto em pó a receitas doces, como panquecas e muffins, para aumentar o seu teor de proteínas e fibras.

P. Com que alimentos posso misturar a Fórmula Proteica Wellosophy?

R. Uma vez que a Fórmula Proteica não tem sabor, nem açúcares nem edulcorantes adicionados, pode ser adicionada a uma vasta gama de alimentos e bebidas doces ou salgados - quer durante o processo de confeção/cozedura, quer misturando-a nos alimentos já preparados. Experimente misturar com bebidas, molhos, sopas, bolos, cereais, iogurtes... seja criativo e desfrute!

P. Posso usar o Batido/Fórmula Proteica Natural

Balance se fizer exercício e for ao ginásio?

R. O Batido e a Fórmula Proteica Natural Balance foram criados como um snack fácil, saboroso e prático que pode ser consumido entre as principais refeições do dia. Embora contenham proteínas e hidratos de carbono importantes para o desporto, as fórmulas não são idealizadas para a nutrição desportiva. No entanto, se decidir tomar o Batido Natural Balance ou a Fórmula Proteica para desporto, misture-os com leite de vaca ou, em alternativa, com leite de soja para aumentar o teor global de proteínas, hidratos de carbono e calorias. Desta forma, o organismo recebe energia durante o treino e ajuda os músculos a desenvolverem-se e a recuperarem. Algo que é bom saber é que as fórmulas do Batido/Fórmula Proteica Natural Balance contêm uma dose mínima de lactose (1,2-1,7 g por dose) que é bem tolerada pela maioria das pessoas intolerantes à lactose.

Batido e Sopa Substituto de Refeição para Controlo de Peso

P. Como é que os produtos Substitutos de Refeição para Controlo de Peso substituem uma refeição normal?

R. Para serem classificados como substitutos de refeição, devem fornecer os nutrientes que são normalmente consumidos durante uma refeição - a fórmula deve conter calorias suficientes, proteínas, gorduras saudáveis e micronutrientes essenciais. Os produtos Substitutos de Refeição para Controlo de Peso Wellosophy são ricos em proteínas e fibras alimentares, enriquecidos com 23 vitaminas e minerais essenciais e não contêm qualquer adição de açúcar.

P. Quais os alimentos aos quais posso misturar os produtos Substitutos de Refeição para Controlo de Peso?

R. Para assegurar toda a nutrição de uma refeição perfeitamente equilibrada e com controlo de calorias, os produtos Substitutos de Refeição para Controlo de Peso Wellosophy devem ser misturados com leite de vaca meio gordo ou, em alternativa, leite de soja para uma opção vegana. Para garantir que a fórmula cumpre os critérios para ser classificada como substituto de refeição, é necessário fornecer 20 g de proteína por dose. Por conseguinte, não se deve utilizar outros leites vegetais, uma vez que o produto não satisfaz os critérios rigorosos de composição energética e nutricional de um substituto de refeição. Tenha em atenção que algumas alternativas ao leite de soja contêm açúcar adicionado - é importante utilizar uma que não tenha açúcar adicionado. Tem havido alguma imprensa negativa acerca da soja, devido à presença de fitoestrogénios, mas estas preocupações não são sustentadas pela ciência (Messina, 2016). Pelo contrário, a soja é um alimento vegetal saudável e um bom substituto dos laticínios.

P. Quantas doses de Substitutos de Refeição para Controlo de Peso posso consumir por dia?

R. Pode consumir 1-2 doses de Substitutos de Refeição para Controlo de Peso por dia, dependendo do seu objetivo de peso. Para perder peso¹ deve substituir duas refeições principais diárias (pequeno-almoço, almoço, jantar) de uma alimentação com restrição energética e consumir uma refeição principal nutricionalmente equilibrada. Para manter o peso¹ deve substituir uma refeição e fazer duas refeições principais nutricionalmente equilibradas. Os produtos Substitutos de Refeição para Controlo de Peso destinam-se a ser utilizados como parte de uma dieta de restrição calórica em combinação com outras fontes alimentares nutricionalmente equilibradas, muita água e atividade física regular. Certifique-se de que as suas

refeições baseadas em alimentos são nutricionalmente equilibradas, limitadas em calorias e ricas em proteínas e fibras alimentares para melhor promover a gestão do peso.

P. Quanto peso posso perder por semana?

R. O objetivo de perder 0,5-1 kg de peso por semana é um objetivo seguro e realista (Jakicic et al, 2001). Mais do que isso pode ser stressante para o organismo e pode mesmo resultar num metabolismo mais lento (calorias que o corpo queima) e num aumento do apetite. Em geral, para perder 0,5 kg de gordura por semana é preciso consumir 500 calorias por dia a menos do que se gasta. Para saber mais sobre como calcular o número de calorias que deve consumir diariamente, consulte o Guia Wellosophy para um Controlo de Peso Eficaz.

P. Posso utilizar o Substituto de Refeição para Controlo de Peso se não pretender controlar o meu peso?

R. Sim, pode! Os produtos Substitutos de Refeição para Controlo de Peso Wellosophy são uma alternativa conveniente e nutricionalmente equilibrada a uma refeição principal. Substituindo uma refeição principal por dia, irá proporcionar uma nutrição equilibrada, mantendo o seu peso normal¹.

P. O que é Stevia?

R. A Stevia, ou o termo correto glicosídeos de esteviol, é um edulcorante de origem natural derivado das folhas da planta stevia, originária da América do Sul, onde é utilizada como edulcorante há mais de mil anos. É até 300 vezes mais doce do que o açúcar de mesa, mas sem efeitos nos níveis de açúcar no sangue. Os glicosídeos de esteviol foram aprovados como edulcorante pela EFSA em 2010 e foi estabelecida uma DDA (ingestão diária aceitável) de 4 mg/kg de peso corporal. Dependendo do sabor, uma dose do Batido Substituto de Refeição para Controlo de Peso contém 37,5-50 mg de glicosídeos de esteviol.

P. Posso combinar o Substituto de Refeição para Controlo de Peso com outros produtos Wellness?

R. Como os produtos Substitutos de Refeição para Controlo de Peso incluem 23 vitaminas e minerais essenciais, deve ter em atenção outros produtos que contenham vitaminas e minerais. Se substituir duas refeições por dia não deve tomar o Multivitamínico e Mineral Wellosophy, mas pode usar os nossos outros suplementos alimentares (Ómega 3, Astaxantina e Extrato de Mirtilo). Se consumir um substituto de refeição por dia, pode utilizar qualquer produto Wellosophy.

P. Posso consumir o Batido Natural Balance como um snack entre refeições se consumir um Substituto de Refeição para Controlo de Peso?

R. A combinação dos produtos Substitutos de Refeição para Controlo de Peso com quaisquer outros produtos ricos em fibras, incluindo o Batido Natural Balance, pode causar desconforto gástrico em algumas pessoas, mas não é perigoso. Para evitar desconforto gástrico, consuma os produtos com um intervalo mínimo de duas horas, diminua o tamanho das doses, se necessário, e introduza gradualmente os produtos na sua alimentação. Também não se esqueça de beber muitos líquidos - 1-1,5 litros por dia é um bom guia.

P. Porque é que sinto desconforto gástrico quando utilizo o Batido Substituto de Refeição para Controlo de Peso?

R. Os produtos Substitutos de Refeição Wellosophy para Controlo de Peso contêm fibras alimentares e o aumento repentino da ingestão de fibras pode resultar num desconforto inicial no estômago. As fibras alimentares, e sobretudo as fibras prebióticas, alimentam os micróbios intestinais, o que é benéfico para a saúde, mas podem provocar um aumento da flatulência, etc. Não é perigoso e deverá diminuir com o tempo. Se sentir desconforto gástrico, inicie com uma dose diária e certifique-se de que bebe muita água. Ao aumentar a sua ingestão diária de fibras e ao utilizar substitutos de refeição em geral,

recomenda-se que aumente a ingestão de líquidos. A fórmula do produto é inteiramente à base de plantas e não contém quaisquer produtos lácteos, mas se o preparar com leite de vaca, o aumento da quantidade de lactose (um açúcar que ocorre naturalmente nos produtos lácteos) pode causar desconforto gástrico. Opte por leite de vaca sem lactose ou escolha uma alternativa ao leite de soja. Se continuar a sentir desconforto gástrico após algum tempo, pode haver outras razões subjacentes e recomendamos que consulte um médico para discutir a utilização.

P. Todos podem utilizar Substitutos de Refeição para Controlo de Peso?

R. Sim - em geral, todos os adultos podem - mas se tem, ou teve, um distúrbio alimentar, ou tem uma relação complicada com a comida, por favor consulte o seu médico ou nutricionista para discutir a utilização. Se planeia engravidar, está grávida ou a amamentar, deve esperar para iniciar a sua jornada de perda de peso, pois precisa de energia suficiente não só para si, como também para manter o desenvolvimento saudável do bebé e garantir que produz leite suficiente. É importante saber que os produtos Substitutos de Refeição para Controlo de Peso não são adequados para crianças. Se tem dúvidas quanto ao peso do seu filho, consulte o seu médico. Para saber mais sobre como iniciar uma jornada de perda de peso bem-sucedida, usando os produtos Substitutos de Refeição para Controlo de Peso Wellosophy, consulte o Guia Wellosophy para um Controlo de Peso com Êxito, rico em informações úteis!

¹A substituição de duas refeições diárias de uma dieta de restrição calórica por substitutos de refeição contribui para a perda de peso. A substituição de uma refeição diária de uma dieta de restrição calórica por um substituto de refeição contribui para a manutenção do peso após a perda de peso.

Jakicic JM, Clark K, Coleman E, et al. Posição do American College of Sports Medicine. Estratégias de intervenção adequadas para a perda de peso e a prevenção do novo aumento de peso nos adultos. *Med Sci Sports Exerc.* 2001 Dez;33(12):2145-56. doi: 10.1097/00005768-200112000-00026.

Messina M. Atualização sobre Soja e Saúde: Avaliação da Literatura Clínica e Epidemiológica. *Nutrients.* 2016 Nov 24;8(12):754. doi: 10.3390/nu8120754.



**GLOSSÁRIO
WELLOSOPHY**

ALA

ALA é uma abreviatura de ácido alfa-linoleico, que é um tipo de ácido gordo ômega 3, que é essencial para o ser humano. É um precursor dos importantes ácidos gordos ômega 3 EPA e DHA, mas a taxa de conversão é baixa, pelo que se recomenda a obtenção de EPA e DHA diretamente da alimentação - o peixe gordo é a melhor fonte - e complementando com um suplemento, se necessário. As cápsulas Ômega 3 Wellosophy são ricas em EPA e DHA.

Álcool

O álcool é, por vezes, considerado um macronutriente, uma vez que nos fornece calorias (7 kcal/g), mas o nosso organismo não necessita dele. Não há problema em beber álcool ocasionalmente com moderação, mas se quiser controlar o seu peso, é melhor limitar o consumo.

Aminoácidos

Os aminoácidos são pequenas moléculas que constituem os blocos de construção das proteínas. No total, existem 20 aminoácidos, dos quais 9 são "essenciais" porque o corpo não os pode produzir por si próprio. Os Batidos Natural Balance, a Fórmula Proteica e os Substitutos de Refeição para Controlo de Peso Wellosophy contêm todos os 9 aminoácidos essenciais.

Antioxidantes

Os antioxidantes são compostos que ajudam a parar ou a limitar os danos causados pelo stress oxidativo. O organismo utiliza antioxidantes para contrariar os danos causados pelos radicais livres, protegendo assim as células do stress oxidativo. Os antioxidantes também reforçam o sistema imunitário. Podem ser encontrados em alimentos de origem vegetal, como frutas e legumes coloridos. As cápsulas de Astaxantina e Mirtilo Wellosophy contêm um espetro de antioxidantes.

Calorias

As calorias são unidades de energia - frequentemente abreviadas como kcal - que são libertadas quando o corpo digere e absorve os alimentos.

Défice calórico

Ter um défice calórico significa ter um equilíbrio calórico negativo, porque se consomem menos calorias (calorias ingeridas) e/ou se gastam mais calorias (calorias gastas).

Hidratos de carbono

Os hidratos de carbono - ou, simplesmente, hidratos - são um macronutriente que fornece 4 kcal/grama. Encontram-se em alimentos de origem vegetal e são constituídos por diferentes

unidades e tipos de sacarídeos. Os hidratos de carbono são a nossa fonte de energia mais importante, uma vez que podem ser utilizados como energia por todas as células do corpo.

Fibra alimentar

A fibra alimentar é um hidrato de carbono não digerível, encontrado em alimentos de origem vegetal, que ajuda na digestão e ajuda a prevenir a obstipação. Alguns tipos de fibras alimentares, chamadas fibras prebióticas, servem de alimento para os micróbios intestinais bons, o que é benéfico para o bem-estar geral, uma vez que 70% do sistema imunitário está localizado no intestino. Os Batidos Natural Balance, a Fórmula Proteica e os Substitutos de Refeição para Controlo de Peso Wellosophy contêm bons níveis de fibra alimentar.

DHA

DHA é uma abreviatura de ácido docosahexaenóico, que é um importante ácido gordo ômega 3. O DHA é o ácido gordo mais importante para o cérebro. Em ensaios clínicos humanos, o DHA demonstrou contribuir para a saúde cerebral e ocular. O DHA pode ser encontrado nas cápsulas Ômega 3 Wellosophy.

EFSA

EFSA é o acrónimo de Autoridade Europeia para a Segurança dos Alimentos. É financiado pela União Europeia e funciona de forma independente das instituições legislativas e executivas europeias (Comissão, Conselho, Parlamento) e dos Estados-Membros da UE. A EFSA é a agência que avalia as alegações nutricionais e de saúde com base científica que adotamos como norma de ouro para os nossos produtos Wellness.

Energia

Quando o corpo digere e absorve os alimentos, são libertadas unidades de energia (frequentemente medidas em calorias) no corpo como combustível, para manter as funções essenciais do corpo, para o crescimento, reparação e atividade física.

Densidade energética

Os alimentos que são ricos em energia têm um elevado número de calorias por dose.

EPA

EPA é uma abreviatura de ácido eicosapentaenóico, que é um tipo importante de ácido gordo ômega 3. Nos ensaios

clínicos em seres humanos, foi comprovado que o EPA contribui para a saúde do coração. O EPA pode ser obtido através das cápsulas Ômega 3 Wellosophy.

Lípidos

A gordura é um macronutriente que fornece 9 kcal/grama. Encontra-se tanto em alimentos de origem vegetal como animal e é constituído por um glicerol e três ácidos gordos. Existem tipos de gorduras diferentes - classificadas como saturadas ou insaturadas. A gordura é utilizada como reserva de energia, para isolamento térmico, como proteção dos nossos órgãos internos, para construir e reparar células e para produzir hormonas e substâncias semelhantes a hormonas. A gordura é também necessária para absorver as vitaminas lipossolúveis A, D, E e K.

Radicais livres

Os radicais livres são moléculas instáveis que ocorrem como resultado de processos metabólicos normais. Mas o excesso de radicais livres é gerado por fatores de estilo de vida, incluindo uma alimentação pouco saudável, consumo excessivo de álcool, fumo de tabaco, exposição aos raios UV e poluentes atmosféricos. Os radicais livres podem ser neutralizados pelos antioxidantes. O excesso de radicais livres e a

falta de antioxidantes conduzem ao stress oxidativo, que danifica as células, os tecidos e o ADN.

Saúde holística

A saúde holística é uma abordagem à vida que tem em conta aspetos multidimensionais do bem-estar, como uma boa nutrição, atividade física regular, gestão do stress, sono suficiente e ligação social.

Hiperpalatável

O termo "hiperpalatável" refere-se a alimentos e bebidas que são extremamente saborosos e ricos em calorias, gordura, açúcar e sal, mas de baixo volume - não são saciantes e, por conseguinte, muito fáceis de consumir em excesso. Exemplos de alimentos hiperpalatáveis são os produtos de pastelaria, os alimentos fritos, os produtos de confeitaria e os refrigerantes. Se pretende controlar o seu peso, recomenda-se que limite o consumo de alimentos hiperpalatáveis.

Kcal

Kcal é a abreviatura de quilocalorias. As calorias são unidades de energia que são libertadas quando o corpo digere e absorve os alimentos.

Micronutrientes

Os micronutrientes são nutrientes de que não necessitamos em elevadas proporções e que não fornecem calorias, mas ajudam em diferentes funções do organismo. Os micronutrientes são vitaminas, minerais e outros nutrientes, como os fitonutrientes, de que o nosso corpo necessita diariamente para se manter saudável.

Mindfulness

Mindfulness é a capacidade de prestar atenção ao que está a acontecer exatamente agora, MAS sem pensar nisso. Trata-se de viver o presente, não o passado nem o futuro.

Minerais

Os minerais são micronutrientes e dividem-se em macrominerais e minerais vestigiais. Os macrominerais são necessários em quantidades relativamente grandes - de miligramas a gramas - incluindo cálcio, fósforo, enxofre, potássio, sódio, cloreto e magnésio. Os oligoelementos só são necessários em pequenas proporções - microgramas a miligramas - incluindo o selénio, o zinco, o iodo, o cobre, o ferro,

o crómio, o manganésio e o molibdénio. Os minerais desempenham um papel importante no crescimento, na saúde dos ossos, no equilíbrio dos fluidos e na função nervosa e muscular. Os minerais são essenciais - precisa de obtê-los através dos alimentos que ingere. As drageias do Multivitamínico e Mineral Wellosophy contêm 10 minerais essenciais.

Dieta nórdica

A Dieta Nórdica é uma forma de alimentação e não uma “dieta” convencional. É conhecida pelos seus benefícios para a saúde, centrando-se nos produtos frescos, locais e nutritivos da época, com ênfase para os grupos de alimentos e nutrientes e não para alimentos específicos. As diretrizes da Dieta Nórdica são universais, respeitando as práticas e preferências culturais e locais. Consuma mais frutos vermelhos, frutas, legumes e leguminosas diariamente Consuma diariamente mais cereais integrais e menos cereais refinados Consuma mais alimentos de água doce e salgada, várias vezes por semana, e opte por gorduras de origem vegetal Consuma carne magra e de qualidade superior todas as

semanas, bem como laticínios e ovos todos os dias Consuma menos alimentos ricos em calorias, gordura e açúcar Consuma mais refeições com produtos de origem local, sazonais e integrais

VRN

VRN é o acrónimo de Valor de Referência dos Nutrientes, uma orientação determinada pela Autoridade Europeia para a Segurança dos Alimentos (EFSA) para a quantidade de vitaminas e minerais que uma pessoa saudável média necessita para evitar carências. O VRN aplica-se às vitaminas 13 e aos minerais 14 e consta dos rótulos dos produtos Wellosophy que contêm vitaminas e minerais.

Rico em nutrientes

Os alimentos ricos em nutrientes têm níveis elevados de nutrientes (por exemplo, vitaminas e minerais) por dose.

Ómega -3

Os ácidos gordos ómega -3 são um tipo de gordura insaturada, que é essencial para o ser humano. Existem diferentes tipos de ómega 3, dos quais o ácido alfa-linoleico (ALA), o ácido

eicosapentaenóico (EPA) e o ácido docosahexaenóico (DHA) são os mais comuns na nossa alimentação.

Stress oxidativo

O stress oxidativo ocorre quando os radicais livres ultrapassam o número de antioxidantes no organismo. O stress oxidativo pode aparecer em todos os órgãos e tecidos e desempenha um papel crucial em tudo, desde lesões musculares, doenças cardíacas, cancro, envelhecimento e inflamação crónica.

Atividade física

A atividade física é qualquer movimento corporal que faz com que os músculos atuem e exige que o corpo use calorias. Recomenda-se pelo menos 30-60 minutos por dia de atividade física aeróbica de intensidade moderada para adultos.

Inatividade física

A inatividade física é um nível de atividade física insuficiente para cumprir as atuais recomendações de atividade física.

Fitonutrientes

Os fitonutrientes são compostos produzidos pelas plantas

para mantê-las saudáveis e protegê-las dos perigos dos insetos e do sol. Os fitonutrientes também têm propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias que podem ajudar a manter o organismo saudável. Os fitonutrientes encontram-se em alimentos como frutas, legumes, cereais integrais, nozes, feijões e chá. A astaxantina é um fitonutriente.

Fibra prebiótica

A fibra prebiótica é um tipo de fibra alimentar que alimenta especificamente os bons micróbios intestinais e ajuda a melhorar a saúde digestiva, o que é benéfico para o bem-estar geral, uma vez que 70% do sistema imunitário está localizado no intestino.

Proteína

A proteína é um macronutriente que fornece 4 kcal/grama. As proteínas encontram-se tanto em alimentos de origem vegetal como animal. As proteínas são constituídas por aminoácidos e são a base dos nossos ossos, músculos, cartilagens, pele e sangue.

DDR

DDR é o acrónimo de Dose Diária Recomendada. É a ingestão média diária

de nutrientes suficiente para satisfazer as necessidades da maioria dos indivíduos saudáveis. As DDR baseiam-se em informações científicas disponíveis e são frequentemente utilizadas para planejar dietas nutricionalmente adequadas para os indivíduos.

Gordura saturada

A gordura saturada é um tipo de gordura pouco saudável que deve tentar limitar na sua alimentação. Este tipo de gordura fica geralmente sólido à temperatura ambiente. Alimentos como a manteiga, os óleos de palma e de coco, o queijo e a carne vermelha têm quantidades elevadas de gordura saturada. Demasiada gordura saturada na alimentação pode causar doenças cardíacas e outros problemas de saúde.

Comportamento sedentário

Comportamento caracterizado por um baixo dispêndio de energia (calorias gastas) enquanto se está acordado, como por exemplo passar a maior parte do tempo sentado ou deitado. A maior parte do trabalho de escritório, a condução de automóveis e assistir à televisão são exemplos de hábitos sedentários.

Subscrição

Um compromisso para receber todos os catálogos de produtos Wellosophy com vantagens especiais, tais como preços mais reduzidos, descontos em packs de vários produtos, VPs extra, etc.

Nutrição sustentável

Nutrição sustentável significa uma alimentação geralmente saudável e rica em nutrientes que tem um impacto reduzido no ambiente e no setor alimentar. A adoção de uma alimentação sustentável pode ajudar uma pessoa a manter a sua saúde e, ao mesmo tempo, garantir que o planeta tenha recursos suficientes para alimentar as gerações futuras.

Gorduras trans

As gorduras trans são gorduras insaturadas, que foram processadas industrialmente e, por conseguinte, parcialmente hidrogenadas. São semelhantes às gorduras saturadas, mas com uma estrutura mais rigorosa. A ingestão de gorduras trans não é de todo recomendada.

Gordura insaturada

As gorduras insaturadas são as gorduras mais saudáveis

que deve privilegiar na sua alimentação. Este tipo de gordura apresenta-se, na maioria das vezes, numa forma mais líquida à temperatura ambiente. Esta gordura provém sobretudo de fontes vegetais, como o óleo de colza e o azeite, os frutos secos, as sementes e o abacate. Também pode ser obtido através de peixes gordos como o salmão, a sardinha e a cavala.

Os ácidos gordos ómega 3 são gorduras insaturadas, que ajudam a assegurar uma série de funções no organismo, incluindo o bom funcionamento das células e a saúde do coração, do cérebro e dos olhos. As cápsulas Ómega 3 Wellosophy fornecem estes importantes ácidos gordos ómega 3.

Vitaminas

As vitaminas são micronutrientes e dividem-se em vitaminas lipossolúveis e hidrossolúveis. As vitaminas lipossolúveis são as vitaminas A, D, E e K. As vitaminas solúveis em água são a vitamina C e as vitaminas do complexo B, tiamina (B1), riboflavina (B2), niacina (B3), ácido pantoténico (B5), piridoxina (B6), biotina (B7), folato (B9) e cobalamina (B12). As vitaminas são

necessárias para a produção de energia, a função imunitária, a coagulação do sangue, a função nervosa e muscular e muito mais! As vitaminas são essenciais – é necessário obtê-las através dos alimentos que ingerimos. O Multivitamínico e Mineral Wellosophy contém 12 vitaminas essenciais.

Água

A água é considerada um macronutriente e é a substância mais importante para a vida na Terra. Fornece o meio no qual todos os processos metabólicos têm lugar. É necessário para a absorção de outros macronutrientes, mas não fornece qualquer valor nutricional e não contém calorias.

Wellness Club

Os Wellness Clubs são comunidades de apoio que se reúnem ativamente para participar num programa de bem-estar de 12 semanas que ajuda os membros a viver um estilo de vida mais saudável.

OMS

OMS é o acrónimo da Organização Mundial de Saúde, a agência das