



SUMMER MARMITA



Marmita refrigerada Frozzypack, Smartlunch, €18,90



SAÚDE

Fatores de risco do peso podem ser evitados a longo prazo.

Atalhos para um CORPO DE VERÃO

MAO, NÃO PODE PARAR COM A LITIGANCIA DA DUA PARA A DUA...
 NÃO É POSSÍVEL... O LITIGANCIA DA DUA PARA A DUA...
 O LITIGANCIA DA DUA PARA A DUA... O LITIGANCIA DA DUA PARA A DUA...

Mulher prevenida...

“Compre uma lancheira e de manhã ponha lá sempre, pelo menos, 1 iogurte, 2 unidades de queijo e gelatina (...). Se acha que vai sentir fome e ansiedade, junte também 1 ovo cozido e fatias de fiambre de peru, por exemplo.”

Ágata Roquette, nutricionista

BARRIGA LISA

Se costuma sentir-se inchada a seguir ao almoço, veja a nossa lista de suspeitos e identifique os culpados:

- Comida processada
- Refrigerantes
- Couves (couve-flor, brócolos, couve-de-bruxelas)
- Pão branco
- Cebola e alho
- Pastilhas elásticas
- Pimentos verdes
- Café
- Bananas verdes
- Refeições picantes
- Álcool



Marmiteira Frozzypack, Smartlunch, €18,90

Mulher prevenida...

“Compre uma lancheira e de manhã ponha lá sempre, pelo menos, 1 iogurte, 2 unidades de queijo e gelatina (...). Se acha que vai sentir fome e ansiedade, junte também 1 ovo cozido e fatias de fiambre de peru, por exemplo.”

Ágata Roquette, nutricionista

BARRIGA LISA

- Comida processada
- Refrigerantes
- Couves (couve-flor, brócolos, couve-de-bruxelas)
- Pão branco
- Cebola e alho
- Pastilhas elásticas
- Pimentos verdes
- Café
- Bananas verdes
- Refeições picantes
- Álcool

Pernas divinas

Com estas pomadas de 52,8% de cafeína, 10% de mentol e 10% de eucalipto, as pernas ficam mais leves e frescas. É ideal para quem tem problemas de circulação e dores nas pernas.

INCLUA LATICÍNIOS NA SUA DIETA

Magnésio e sódio são essenciais para a saúde do sistema digestivo e muscular. Inclua-os na sua dieta.

És à procura de saudabilidades

Se estás sempre com vontade de comer doces, talvez seja porque estás desidratada. Bebe água regularmente para evitar isso.



COMECE AS REFEIÇÕES COM SOPA

Beber água antes das refeições ajuda a controlar a fome e a evitar comer em excesso.

O treino da moda

Os exercícios de alta intensidade são a moda do momento. Eles ajudam a queimar mais calorias em menos tempo.

Como proteína

A proteína é essencial para a construção e reparação dos músculos. Inclua fontes de proteína na sua dieta.

AGAS ANTIGORDURA

6,5 g de fibra por unidade. É rico em fibras e ajuda a controlar o apetite.

Tome sempre o pequeno almoço

Um pequeno almoço saudável ajuda a controlar o peso e a evitar comer em excesso durante o dia.

Vegetais cool

Os vegetais frescos são ricos em nutrientes e ajudam a controlar o apetite.

777... na quantidade

777 unidades de cada alimento por dia para manter a saúde.



200 calorias em 2 minutos e meio

Use a bicicleta ergométrica para queimar calorias rapidamente.

PT TECNOLÓGICO

Os tênis inteligentes ajudam a monitorizar o desempenho durante o treino.