Conselho Científico Wellness, da esquerda para a direita: Stig Steen (Médico, Doutorado), Alain Mavon (Mestre, Doutorado), Angelica Lindén Hirschberg (Médica, Doutorada), Elisabet Nordström (Mestre, Doutorada), Ake Lignell (Mestre, Doutorado)

UMA VIDA MAIS SAUDÁVEL E FELIZ COMEÇA AQUI!

Todos queremos ser saudáveis, ter energia e uma atitude positiva, mas as sociedades urbanas nas quais vivemos fazem com que seja difícil viver uma vida natural e ter uma alimentação saudável e adequada.

Um estilo de vida ativo e uma alimentação pobre em calorias e rica em nutrientes podem ajudar a prevenir doenças, a prolongar a esperança média de vida e a melhorar a qualidade de vida.

Foi por esse motivo que desenvolvemos os produtos e programas Wellness: para ajudar as pessoas a alcançarem o equilíbrio nutricional através de fórmulas equilibradas e soluções práticas.

PROGRAMAS E PRODUTOS DESENVOLVIDOS AO LONGO DE MAIS DE 15 ANOS DE PESQUISA

Todos os nossos produtos Wellness foram produzidos de acordo com os mais elevados critérios de qualidade internacionais e as nossas fórmulas têm, na sua base, ingredientes naturais.

Os produtos e programas Wellness foram cientificamente desenvolvidos ao longo de mais de 15 anos de pesquisa na Suécia, por cientistas internacionalmente reconhecidos. Nesta brochura, apresentamos os dois Programas Wellness, criados para o ajudar a estar e a sentir-se no seu melhor – por dentro e por fora!

PROGRAMAS WELLNESS DE 12 SEMANAS

Os nossos programas Wellness de 12 semanas foram desenvolvidos para o ajudar a alcançar os seus objetivos de forma eficiente. Os programas de Saúde e Perda de Peso oferecem uma abordagem completa no que diz respeito à perda de peso e melhoria do estilo de vida, através de recomendações de **nutrição, suplementação, exercício físico e bem-estar.** Os nossos produtos Wellness já ajudaram milhares de pessoas a alcançarem os seus objetivos de bem-estar. Quando combinados com os Programas Wellness, os produtos oferecem ainda melhores resultados!

Benefícios dos programas

- Fáceis e práticos de seguir
- Estilo de vida saudável a longo prazo
- Flexíveis e adaptáveis às suas necessidades

■ DESENVOLVIDOS NA SUÉCIA

com a ajuda de uma equipa de cientistas, nutricionistas e consultores médicos internacionalmente reconhecidos

■ INSPIRADOS NA NATUREZA

As fórmulas têm na sua base ingredientes naturais, encontrados na sua maioria na Suécia, combinando assim a perfeição da natureza com o melhor da ciência sueca

■ A MAIS ELEVADA QUALIDADE

Os produtos Wellness cumprem os mais elevados critérios de qualidade e são apoiados por inúmeros certificados e associações internacionais

2 PROGRAMAS ÚNICOS PARA ALCANÇAR OS SEUS OBJETIVOS

PROGRAMA SAÚDE

Os produtos Wellness no Programa Saúde contribuem das seguintes formas:

- Asseguram que começa cada dia com um pequeno-almoço saudável, proporcionando ao corpo os nutrientes de que este necessita.
- Oferecem as vitaminas, minerais, ácidos gordos ómega-3 e antioxidantes necessários para apoiar o seu estado nutricional e diferentes funções do corpo.
- Fortalecem as suas defesas com proteína, fibra e antioxidantes da máxima qualidade

Uma nutrição ideal é essencial para o manter em forma, física e mentalmente, e com energia ao longo de todo o dia.

1

PEQUENO-ALMOÇO WELLNESS™

1 porção de Batido Natural Balance
1 saqueta WellnessPack
+ os seus alimentos saudáveis preferidos

2

ALMOÇO SAUDÁVEL

1/2 prato de legumes
1/4 do prato de proteína magra
1/4 do prato de hidratos de carbono complexos

3

SNACK SAUDÁVEL: 1-2 POR DIA

Exemplo: 1 maçã + frutos secos
(ex. amêndoas)
(média de 100 kcal)

4

JANTAR SAUDÁVEL

1/2 prato de legumes
1/4 do prato de proteína magra
1/4 do prato de hidratos de carbono complexos

Programa Saúde *EXERCÍCIO FÍSICO*

Aumente a atividade diária e procure dar 10,000 passos por dia.

Faça exercício físico três vezes por semana. Inclua treinos cardio, força e flexibilidade.

Evite sentar-se durante longos períodos de tempo.

PROGRAMA PERDA DE PESO

Os produtos Wellness indicados no Programa Perda de Peso contribuem para alcançar os seus objetivos:

- Asseguram um pequeno-almoço nutritivo que lhe dá energia logo pela manhã e ajudam a prevenir o cansaço durante o dia, permitindo um maior controlo do apetite à noite.
- Proporcionam-lhe as vitaminas, minerais, ácidos gordos ómega-3 e antioxidantes de que necessita, todos os dias.
- Fazem parte de um jantar pobre em calorias, mas rico em proteínas e nutrientes, que o manterão saciado durante toda a noite.

Siga todas as recomendações quanto à nutrição e exercício físico para alcançar o peso pretendido - e mantê-lo!
CONSUMO DIÁRIO MÁX.: 1500 KCAL

1

PEQUENO-ALMOÇO WELLNESS™

1 porção de Batido Natural Balance
1 saqueta WellnessPack
+ os seus alimentos saudáveis preferidos

aprox. 350 kcal

2

ALMOÇO PERDA DE PESO

3/4 do prato de legumes
1/8 do prato de proteína magra
1/8 do prato de hidratos de carbono complexos

aprox. 500 kcal

3

SNACK SAUDÁVEL: 1-2 POR DIA

Exemplo: 1 maçã + frutos secos
(ex. amêndoas)
(média de 100 kcal)

No total 250 kcal diariamente

4

JANTAR WELLNESS™

1 porção de Sopa Natural Balance OU
1 porção de Batido Natural Balance
(media de 85 kcal)
1 prato de legumes diversos + 1 fatia de pão integral (média de 315 kcal)

aprox. 400 kcal

Programa Perda de Peso *EXERCÍCIO FÍSICO*

Faça uma caminhada rápida, durante 30-60 minutos. Procure dar mais de 10,000 passos por dia.

Exercício físico - cardio, tal como correr, nadar ou andar de bicicleta, durante um mínimo de 30 minutos, 3 vezes por semana.

Evite sentar-se durante longos períodos de tempo.

A IMPORTÂNCIA DE UMA ROTINA DE SUPLEMENTAÇÃO DIÁRIA

Todos sabemos bem as realidades que enfrentamos diariamente: mudanças de rotinas, alterações de humor e apetite. Se a isso juntarmos os horários de trabalho rigorosos, reuniões e as exigências próprias de quem tem filhos e um lar para cuidar, as coisas complicam-se ainda mais. Estes são desafios que fazem parte do nosso dia a dia. Realidades como estas traduzem-se numa falta de equilíbrio. E mesmo que queiramos alimentar-nos bem e permanecer saudáveis, há sempre a possibilidade de haver um consumo insuficiente de nutrientes essenciais. Nutrientes esses que necessitamos de obter diariamente, para evitar deficiências nutricionais e para nos mantermos saudáveis e com energia. Os suplementos nutricionais Wellness foram desenvolvidos para complementar uma alimentação saudável e não para substituí-la. Estes suplementos proporcionam níveis ideais de micro- e macronutrientes, tais como vitaminas, minerais, antioxidantes, proteínas e fibra - que são difíceis de obter apenas através da alimentação. Estabelecer uma rotina de suplementação diária pode fazer toda a diferença, pois há dias em que se alimenta corretamente, e obtém todos os nutrientes de que necessita, e outros em que não o faz. Uma boa rotina de suplementação, e algumas alterações no estilo de vida ajudá-lo-ão a manter um equilíbrio saudável.

A ABORDAGEM ABC WELLNESS

A abordagem ABC da Wellness by Oriflame permite-lhe estabelecer uma rotina de suplementação fácil de seguir. A rotina de suplementação é uma parte essencial dos programas Wellness. O A e B formam a base da rotina, fornecendo todos os micro- e macronutrientes essenciais para a saúde e bem-estar. Se tem um objetivo de saúde específico, tal como a manutenção de peso, deverá Adaptar (C- Customise) a sua rotina diária, adicionando nutrientes especialmente combinados para as suas necessidades específicas.

ACTIVATE (ATIVAR)

Ative as suas funções corporais com micronutrientes essenciais: Vitaminas e Minerais, Ómega-3, e aumente as suas defesas com o poderoso antioxidante Astaxantina. Estes suplementos são tomados todos os dias, para preencher as lacunas nutricionais da sua alimentação e aumentar a sua imunidade

BUILD (FORTALECER)

Fortaleça o corpo e proporcione energia duradoura com macronutrientes de qualidade: Proteína e Fibra. A proteína ajuda no processo de reparação e produção de novas células. A fibra proporciona uma energia duradoura

CUSTOMISE (ADAPTAR)

Por fim, adapte com produtos adicionais, especialmente desenvolvidos para necessidades e requisitos particulares.

WELLNESSPACK A

UMA COMBINAÇÃO ÚNICA E EFICAZ DE MICRONUTRIENTES E ANTIOXIDANTES ESSENCIAIS

Avanços científicos já mostraram que um bom estado nutricional é um dos principais fatores para uma vida mais longa e saudável. Foi por isso que a Oriflame desenvolveu o WellnessPack para mulheres e para homens, para promover uma melhoria geral da saúde.
O WellnessPack é um produto exclusivo que combina micronutrientes essenciais e poderosos antioxidantes, numa prática saqueta diária, especialmente desenvolvido para atender às necessidades específicas das mulheres e dos homens. Este suplemento proporciona ómega-3 e 22 vitaminas e minerais essenciais que apoiam o corpo para que esteja no seu melhor, sem deficiências nutricionais. Além disso, também inclui antioxidantes incríveis, provenientes de mirtilos e Astaxantina, que fortalecem o sistema imunitário.

Vários fatores levam a um envelhecimento mais rápido do corpo, tais como processos de oxidação e inflamação acelerados, causados pelo stress, alimentação desequilibrada, falta de exercício físico e poluição atmosférica. Os ingredientes no WellnessPack ajudam a prevenir os danos causados pela inflamação e oxidação. O WellnessPack ajuda a manter o normal funcionamento do coração, cérebro, visão, sistema imunitário, músculos e metabolismo, bem como a promover uma redução da fadiga.

- Estudado, desenvolvido e testado por cientistas suecos internacionalmente reconhecidos
- Produzido ao abrigo de padrões farmacêuticos

BATIDO NATURAL BALANCE E FÓRMULA PROTEICA B

NUTRIÇÃO MÁXIMA - CALORIAS MÍNIMAS

Sustentados por estudos científicos na área da medicina, o Batido Natural Balance e a Fórmula Proteica ajudam a fornecer ao corpo os nutrientes de que este necessita diariamente, através da combinação ideal de macronutrientes da máxima qualidade: proteína e fibra alimentar.
Os Batidos Natural Balance e a Fórmula Proteica proporcionam uma nutrição natural, com um mínimo de calorias, resultado de 40 anos de pesquisa na área da transplantação. Durante este período, o Professor Stig Steen descobriu que os seus pacientes necessitavam de uma nutrição perfeitamente equilibrada para sobreviver à cirurgia. Foram necessários 8 anos para desenvolver a fórmula perfeita, que, ao longo dos anos, tem ajudado os seus pacientes. Após demonstrar excelentes resultados também na perda de peso e no aumento de energia e concentração em pessoas saudáveis, surge a fórmula que se encontra na base dos Batidos Natural Balance e da Fórmula Proteica.
Enquanto o Batidos Natural Balance se encontra disponível em vários sabores, desenvolvido para misturar com água para criar batidos saborosos, a Fórmula Proteica não possui aroma, açúcares ou edulcorantes, tendo sido desenvolvida para a poder adicionar a um vasto leque de bebidas e alimentos.
A fórmula inclui três fontes de proteínas: ervilha, ovo e soro de leite que, em conjunto, proporcionam um perfil completo de aminoácidos a fim de fortalecer, o corpo e produzir novas células. Juntamente com as fontes de fibra alimentar: maçã, rosa brava e beterraba sacarina, a fórmula contribui para manter a saciedade, energia e controlo do peso.

- Ingredientes 100% naturais
- Sem glúten, corantes e aromas artificiais, OGM e conservantes
- Baixo IG
- Rico em proteínas e fibras de 3 fontes respetivamente

Professor de Cirurgia
Cardiotorácica na Universidade de Lund

SOPA NATURAL BALANCE

PARA UMA PERDA DE PESO NATURAL E DURADOURA

As Sopas Natural Balance são nutritivas e com baixo teor de calorias para o ajudar a perder e manter o seu peso. A fórmula natural desta sopa reduz a fome e a vontade de consumir alimentos açucarados, além de o deixar saciado durante mais tempo. Tal como o Batido Natural Balance e a Fórmula Proteica, as sopas foram originalmente desenvolvidas pelo internacionalmente reconhecido cirurgião cardiotorácico, Professor Stig Steen. As sopas têm um elevado teor de proteína proveniente de três fontes vegetarianas, de elevada qualidade, nomeadamente da soja, batata e ervilha. As fontes são variadas para lhe proporcionar todos os aminoácidos de que o corpo necessita. Além disso, as sopas contêm uma fibra prebiótica e hidrossolúvel denominada inulina. As fibras hidrossolúveis ligam e eliminam as toxinas e o colesterol do corpo, e promovem bactérias intestinais saudáveis.
As Sopas Natural Balance são fáceis de preparar e muito deliciosas. Necessita apenas de alguns segundos para fazer esta sopa nutritiva e saciante, que o ajudará a reduzir o consumo de calorias, sem sacrificar uma nutrição adequada.

- Baixo IG e alto teor proteico de 3 fontes vegetarianas
- Apenas 70 calorias por porção
- Certificadas pela Vegan Society
- Sem glúten e sem lactose
- Sem OGM, corantes ou conservantes artificiais
- Estudadas, desenvolvidas e testadas na Suécia

Os 4 motivos principais para tomar um pequeno-almoço saudável

- Manter um peso saudável
- Menor risco de diabetes
- Menor risco de doenças cardiovasculares
- Mais memória e concentração

A + B

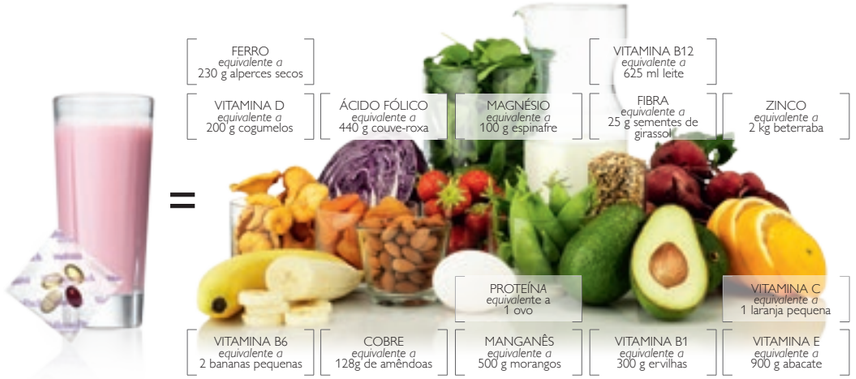
Benefícios do jantar Wellness

- Controlo do peso
- Redução da fome e vontade de consumir alimentos açucarados
- Mais energia

PEQUENO-ALMOÇO WELLNESS - O MELHOR E MAIS NUTRITIVO INÍCIO DE DIA

Muitas pessoas comem pouco ou mesmo nada ao pequeno-almoço, o que resulta em níveis de açúcar muito baixos no sangue e o pior início de dia possível. Melhore o seu pequeno-almoço com uma saqueta diária de WellnessPack e um Batido Natural Balance, para um boost de energia.

Alto valor nutricional



PERCA PESO E SINTA-SE FANTÁSTICO COM O JANTAR WELLNESS

Todos queremos ter mais energia, no entanto se também quiser perder peso, basta adicionar o jantar Wellness à sua rotina diária Wellness. O jantar Wellness é uma refeição perfeitamente equilibrada e nutritiva, com o mínimo de calorias. Basta substituir o seu jantar por uma porção de Sopa Natural Balance, acompanhada por uma salada e uma fatia de pão integral.

GRUPO 1
LEGUMES

Alface, espinafre, rúcula (verdes)
Salsa, coentro (ervas aromáticas)
Aipo, funcho, chicória
Couve
Rebentos (todos os tipos)
Pepino, Pimento
Tomate, cenoura
Couve-de-bruxelas, bróculos
Couve-flor
Espargos, quiabo
Beterraba, rabanete
Ervilha
Azeitona
Abacate
Cebola, alho

GRUPO 2
PROTEÍNA MAGRA

Cogumelos
Lentilhas
Grão-de-bico
Feijão (todos os tipos)
Tofu
Soja
Peixe
Marisco
Ovo
Galinha/Frango
Peru
Laticínios magros e não açucarados (queijo, iogurte, leite)

GRUPO 3
HIDRATOS DE CARBONO COMPLEXOS

Cereais integrais (aveia, centeio, cevada, trigo)
Arroz (integral)
Trigo Sarraceno
Batata
Batata doce
Aipo
Abóbora
Milho
Quinoa
Bulgur
Massa (integral)
Pão (integral)

SUGESTÃO DE PEQUENO-ALMOÇO WELLNESS™

DELÍCIA DE FRUTOS VERMELHOS

1 porção (18 g) de Batido Natural Balance de Morango

150 ml Água ou Leite Magro (0,5%) frescos

1 colher de chá de Linhaça

3-4 Framboesas ou similares

Misture no liquidificador até obter *uma mistura homogénea e sirva num copo alto*

+WellnessPack

SUGESTÃO JANTAR WELLNESS™

SOPA DE ESPARGOS GO GREEN

1 porção (20 g) de Sopa Natural Balance de Espargos

220 ml Água

2 Eparagos cortados em pedaços de 2 cm

25 g Ervilhas Tortas

2 colheres de sopa de Ervilhas congeladas

2 colheres de sopa de Cevada cozida

Coloque a água e o preparado em pó num tacho a ferver. Mexa constantemente para que a mistura fique homogénea. Quando a sopa levantar fervura, adicione os espargos e ervilhas tortas e deixe ferver durante um minuto. Coloque a sopa sobre as ervilhas congeladas e cevada, e sirva.

O QUE TEM NO SEU PRATO?

O Prato-modelo Wellness oferece muitas opções de pratos saudáveis, para que possa adaptar ao seu gosto. Escolha alimentos de cada um dos três grupos da página anterior e desfrute de refeições saudáveis e deliciosas. Assegure-se que segue a lista de alimentos propostos e as porções recomendadas.

ALMOÇO SAUDÁVEL

ALMOÇO PERDA DE PESO

EXERCÍCIO FÍSICO

ATIVIDADE DIÁRIA:

Procure dar, no mínimo, 10,000 passos por dia. Quantos mais passos der, melhor! Poderá aumentar consideravelmente o número de passos ao fazer escolhas, tais como subir as escadas em vez de ir de elevador, deslocar-se até aos seus colegas em vez de enviar um email, sair uma paragem antes da sua saída para poder caminhar um pouco mais.

ATIVIDADE SEMANAL:

Para perder peso e ficar em forma, também necessita de fazer treinos mais intensos de cardio, tais como fazer caminhadas a um ritmo acelerado, correr, andar de bicicleta, nadar, dançar ou aeróbica, durante 30 min. ou mais, três vezes por semana. Desta forma, queimará mais calorias e massa gorda e tonificará os músculos.

PARA UMA SAÚDE DE FERRO:

Adicione atividades de força 2 vezes por semana, durante 30 min. para melhorar a sua força e resistência muscular. Poderá alternar estas atividades com ioga e/ou um treino de flexibilidade!

O SEU PLANO DE TREINO

BEM-ESTAR

Compreender como determinados fatores (de estilo de vida) contibuem para a sua saúde e ter uma comunidade que o apoie são componentes essenciais para uma abordagem de bem-estar geral.

RECOMENDAÇÕES PARA O BEM-ESTAR

- Para uma recuperação e regeneração adequadas, durma horas suficientes: 7-8h/noite
- Não fume!
- Combata o stress! Analise as causas subjacentes do stress, aceite o que não pode mudar, e use estratégias para lidar com ele, tal como o mindfulness/meditação.
- Mantenha uma atitude positiva. Para promover a felicidade, no geral, faça boas ações, aprecie os momentos e pense em três coisas pelas quais se sente grato. SORRIA!

CLUB WELLNESS

Junte-se ou organize um Club Wellness! Este é uma excelente oportunidade de fazer amigos novos, fazer exercício físico com outras pessoas, desfrutar de refeições saudáveis, partilhar dicas de nutrição e estilo de vida e divertir-se! Participar regularmente em sessões de apoio, tal como um Club Wellness, ajuda-o a alcançar os seus objetivos de saúde/perda de peso. Para mais informações sobre os Clubes Wellness, contacte o seu recrutador.

COMECE O SEU PROGRAMA WELLNESS HOJE MESMO!

Com o nosso programa de subscrições, poderá sentir-se melhor por menos.
Cada 4º conjunto grátis!

COMO SUBSCREVER?

Escolha o conjunto Wellness que pretende.
Os conjuntos são adicionados à sua encomenda, e você recebe e paga-os automaticamente com os primeiros 3 catálogos.*
Receberá o seu conjunto gratuito no 4º catálogo.

CONJUNTO
BEM-ESTAR

Disponibilizamos dois Conjuntos Wellness personalizados, para as suas necessidades individuais. Poderá facilmente escolher o seu batido e sopa preferidos! Use os produtos juntamente com o programa, durante 12 semanas, e sinta (e veja!) a diferença!

CONJUNTO
PERDA DE PESO

Cada 4º conjunto
GRÁTIS

*Poderá alterar os sabores dos batidos e sopas dentro do período de subscrição.

ORIFLAME
SWEDEN

DISPONÍVEL COM OS PRODUTOS:

WellnessPack woman
21 saquetas. 66,7g
(21 x 3,17g).
29696

WellnessPack man
21 saquetas. 66,7g
(21 x 3,17g).
29697

Sopa Natural Balance
Tomate e Manjericão
21 porções. 420g.
29694

Sopa Natural Balance
Espargos
21 porções. 420g.
29695

Batido Natural Balance
Chocolate
21 porções. 378g.
29691

Batido Natural Balance
Morango
21 porções. 378g.
29689

Batido Natural Balance
Baunilha
21 porções. 378g.
29690

Fórmula Proteica 378 g.
36169

Saiba mais sobre os Conjuntos Wellness em
www.oriflame.pt

código 128173 **PT**

Copyright ©2019 Oriflame Cosmetics AG

ORIFLAME PORTUGAL,
Apoio ao Cliente e Encomendas: (+351) 308 807 500
www.oriflame.pt

Todas as promoções estão sujeitas ao stock existente. Produtos que se encontrem esgotados não acumulam para valores mínimos pedidos em qualquer promoção. Promoções válidas salvo erro tipográfico.

BY ORIFLAME
Wellness™

PROGRAMAS WELLNESS