



## VAMOS FICAR BEM.

Muitos de nós, permanecendo em casa ou continuando a trabalhar fora, estamos a esforçar-nos para travar esta pandemia. Para além do isolamento social e das medidas de higiene conhecidas, é muito importante o reforço diário do sistema imunitário. Descubra as nossas sugestões!

Coloque o seu foco na esperança e na certeza de dias melhores. Prepare comida saudável para toda a família, faça exercício moderado, durma bem, mantenha rotinas, medite, mantenha-se em contacto com a família e amigos e reinvente-se através de novas atividades.

Nutra o seu corpo e a sua mente.  
**Mantenha-se saudável.**



### EQUINÁCEA

O melhor amigo na prevenção.

Fortalece o sistema imunitário, aumentando o número e a capacidade dos glóbulos brancos para combaterem vírus, bactérias, fungos e células alteradas. Apresenta uma ação anti-inflamatória, antialérgica e estimulante da circulação.

### VITAMINAS E MINERAIS

1 comprimido por dia, pela manhã.

O correto aporte de nutrientes desempenha um papel fundamental na regulação da resposta imunitária, no reforço das defesas e na estimulação da imunidade inata. Nesta fase, é essencial garantir a dose diária recomendada de vitaminas C, A, D e zinco.



### MORINGA

O complemento essencial para o organismo.

As suas raízes e folhas contêm mais de 90 nutrientes diferentes, incluindo antioxidantes e aminoácidos. É igualmente rica em vitaminas, em especial a vitamina C, minerais, fitonutrientes e proteínas, o que a torna muito importante para fortalecer todo o organismo.



## MELATONINA

**Tomar 1 cápsula/saqueta por dia, ao deitar.**

A falta de sono em quantidade ou em qualidade origina perturbações físicas e mentais, podendo conduzir à doença. O sono de qualidade é fundamental para o correto funcionamento das nossas defesas naturais e equilíbrio do nosso organismo.

## ALHO

**Um suplemento alimentar diário.**

Conhecido por ser um “antibiótico natural” pela sua capacidade de estimular o sistema imunitário. Apresenta uma ação antiviral, antifúngica e anti-inflamatória, importante na prevenção de doenças respiratórias.



## PÓLEN E MEL

**Adicione, diariamente, a cereais, papas e batidos.**

São considerados uns dos alimentos mais completos da Natureza. Contêm aminoácidos essenciais, vitaminas e minerais. São extraordinários complementos alimentares, estimulando e restabelecendo o equilíbrio do corpo.



## INFUSÃO DE GENGIBRE

**Tome uma chávena de manhã e outra depois de jantar.**

Tem uma excelente ação descongestionante, anti-inflamatória, antioxidante e antisséptica, e é por isso muito benéfico no combate a gripes e constipações.



## SUMO DE ROMÃ

**5 doses de fruta e legumes por dia.**

Um dos frutos com mais antioxidantes, como flavonoides, vitamina A e vitamina C, e uma quantidade significativa de potássio. É também fonte de vitamina B1, vitamina B3, cálcio, fósforo e ácido elágico, sendo por isso um poderoso amigo do sistema imunitário.

