

# VIVA

## MAIS E MELHOR

Nº 1 – 2022

### Como manter-se activo sem danificar as **articulações?**

*A fórmula para ter qualidade de vida na terceira idade*

**Níveis de açúcar no sangue estáveis ajudam na perda de peso**

**Confia no seu SISTEMA IMUNITÁRIO?**

**Uma boa noite de sono natural**

# Os cientistas descobriram a fórmula para ter Qualidade de vida na terceira idade

Quando as pessoas envelhecem, os níveis de energia diminuem e perde-se qualidade de vida.

Contudo, cientistas suecos conseguiram demonstrar que, com os dois suplementos alimentares, Bio-Quinone Q10 (BioActivo Q10 Forte) e SelenoPrecise (BioActivo Selénio+Zinco), não tem de ser assim.



## Porque é que os níveis de selénio podem ser críticos para a saúde

No organismo existem mais de 25 selenoproteínas essenciais que dependem do selénio para funcionarem devidamente.

O estudo KiSel-10 proporcionou muita informação sobre a saúde de um vasto grupo de idosos. Uma das conclusões a que os cientistas chegaram, ao analisarem os milhares de amostras de sangue colhidas ao longo dos quatro anos de duração do estudo, foi que os participantes tinham tendência para ter baixos níveis de selénio. O nível sanguíneo médio deste micronutriente essencial era de cerca de 67,1 microgramas por litro de sangue, o que, segundo muitos especialistas, é insuficiente.

### Ajuda a regular o sistema imunitário e a função da tiróide

A razão por que é tão importante ter selénio suficiente no sangue é que o selénio é necessário para o funcionamento normal de mais de 25 enzimas seleni dependentes, conhecidas como selenoproteínas. Estas proteínas têm uma série de funções biológicas, tais

como: manter a função imunitária e da tiróide normais, cabelo e unhas saudáveis, entre outras.

### É difícil obter em quantidade suficiente

Uma das melhores fontes naturais de selénio é o peixe e marisco; mas mesmo comendo peixe e marisco com regularidade, pode ser difícil atingir os níveis necessários. Num estudo dinamarquês, publicado na *Nutrients*, em 2015, os participantes que ingeriram peixe e marisco num total de 1000 gramas por semana não atingiram o aporte de selénio capaz de saturar devidamente a selenoproteína P, que é considerada um marcador extremamente útil do aporte adequado de selénio.

Quando perto de 450 idosos, do sexo masculino e feminino, de uma pequena povoação na Suécia, se registaram num ensaio científico há uns anos, não faziam a menor ideia do impacto que os dois suplementos, o Bio-Quinone Q10 (BioActivo Q10 Forte) e o SelenoPrecise (BioActivo Selénio+Zinco) teriam na sua saúde e bem-estar. Mas cinco anos mais tarde, depois de concluído o estudo, tiveram a prova.

### Mais energia e bem-estar

Metade dos participantes tinha recebido dois suplementos activos, ao passo que a outra metade tinha recebido comprimidos de apresentação idêntica, mas com substância inerte. Os idosos do grupo que recebeu os suplementos registaram melhoria acentuada da qualidade de vida, tinham mais facilidade em manter os níveis de energia, bem como em executar as actividades da vida diária, comparativamente aos participantes que tomaram os comprimidos com substância inerte.

### A fórmula para qualidade de vida

O estudo, com a designação oficial KiSel-10, fez as manchetes em todo o mundo após ter sido publicado no *International Journal of Cardiology*, em 2013. O mais curioso é que indicava esta associação de suplementos, em especial, como a fórmula para qualidade de vida na velhice. Como era de esperar, o interesse nos dois suplementos disparou após a publicação do estudo, e tem-se mantido elevado desde então.

### Reforço de funções biológicas

É a associação destes dois suplementos que proporciona o reforço essencial de funções biológicas que são cruciais para a pessoa se manter saudável ao longo da vida.

O BioActivo Q10 Forte contém coenzima Q10 de eficácia comprovada e vitamina B2, que ajuda a diminuir o cansaço e a fadiga e mantém o metabolismo energético normal nas células. O BioActivo Selénio+Zinco contém uma levedura de selénio patenteada, com biodisponibilidade comprovada. Reforça o sistema imunitário, a função da tiróide e muitos outros processos biológicos que, como é sabido, diminuem com a idade.

Cientistas suecos demonstraram que a associação de selénio e coenzima Q10 faz uma diferença apreciável na saúde e bem-estar de homens e mulheres de idade avançada



# Quero manter-me enérgica e activa à medida que envelheço

Para Kristina Saltanovic faz todo o sentido tomar o BioActivo Q10 Forte, como forma natural de manter a energia e vitalidade. Kristina, que foi atleta profissional, continua a gostar de fazer exercício físico todos os dias e quer manter-se em forma.

Como ex-atleta profissional, Kristina Saltanovic sabe que é precisa muita energia para manter o ritmo durante uma competição ou para treinar intensamente todos os dias, e manter-se entre os melhores.

Kristina tem agora 46 anos e já não é atleta profissional, mas continua a fazer exercício todos os dias e participa em algumas provas populares.

O mais importante é que Kristina quer conservar o mais possível a força e a energia, razão pela qual o BioActivo Q10 Forte lhe despertou interesse.

## Cápsulas de energia eficazes

O BioActivo Q10 Forte contém coenzima Q10 com eficácia comprovada e vitamina B2, que ajuda a reduzir o cansaço e a fadiga porque contribui para a renovação energética normal nas células.

“Ouvi falar do suplemento numa conferência sobre nutrição. Supostamente, a produção deste composto natural no organismo diminui com a idade,

pelo que muitas pessoas começam a tomar Q10 na meia-idade para compensar,” diz Kristina.

## Muito útil no Inverno

Kristina diz que o suplemento teve um efeito notável.

“Após a primeira semana, notei nos meus níveis de energia. É devido a esse efeito que o BioActivo Q10 Forte me ajuda nas corridas de fundo”.

Kristina diz que o suplemento é especialmente útil no Inverno, período em que, muitas vezes, sente falta de energia, e afirma que as cápsulas de Q10 com vitamina B2 fazem toda a diferença.

## É difícil abrandar

Não é de admirar que Kristina aspire a conservar a vitalidade. Se virmos bem, quando se compete a nível profissional e se trabalha tanto para atingir os objectivos, é difícil abrandar subitamente e ficar sentado em frente da televisão. “Adoro fazer coisas ao ar livre. Quando não estou a correr, passeio na praia ou no campo. Adoro viajar e descobrir novos lugares, mas também gosto de descontrair com um livro ou ouvir música”, diz Kristina.

“Eu fui atleta profissional. Continuo a fazer exercício todos os dias e a participar em algumas provas populares, e com o BioActivo Q10 Forte consigo manter os níveis de energia mesmo na minha idade”, diz Kristina Saltanovic, de 46 anos.

# O comprimido que devolve energia às células

Já imaginou como seria prático poder tomar uma pequena cápsula de gelatina que permitisse manter os níveis de energia? Pois bem, já existe e milhões de pessoas em todo o mundo já são consumidores diários.



## + À venda em farmácias

Já alguma vez se perguntou de onde lhe vem a energia e porque é que há dias em que está sem forças? O envelhecimento tem muito a ver com isso, mas há outros factores que podem atrapalhar a síntese de energia no organismo, um processo bioquímico que ocorre no interior das células. A boa notícia é que a ciência desenvolveu uma formulação especial que pode ajudar a manter os níveis normais de energia, mesmo quando se chega a uma idade avançada. Chama-se BioActivo Q10 Forte e é um suplemento alimentar, com coenzima Q10 com efeito documentado e vitamina B2, que ajuda a reduzir o cansaço e a fadiga.

## Suplemento extremamente útil para idosos

O que é curioso nesta pequena cápsula castanha-escura é que contém uma formulação completamente natural que já provou reforçar o metabolismo energético celular. A toma

deste suplemento não tem efeitos secundários nem acarreta riscos. Pelo contrário, parece ser um suplemento extremamente útil para idosos que pretendam manter-se activos na reforma. Um estudo sueco, publicado em 2013 em *International Journal of Cardiology*, demonstrou claramente haver diferença entre os voluntários que tomaram o suplemento e os que receberam comprimidos idênticos com substância inerte.

## Comprovado em grande estudo

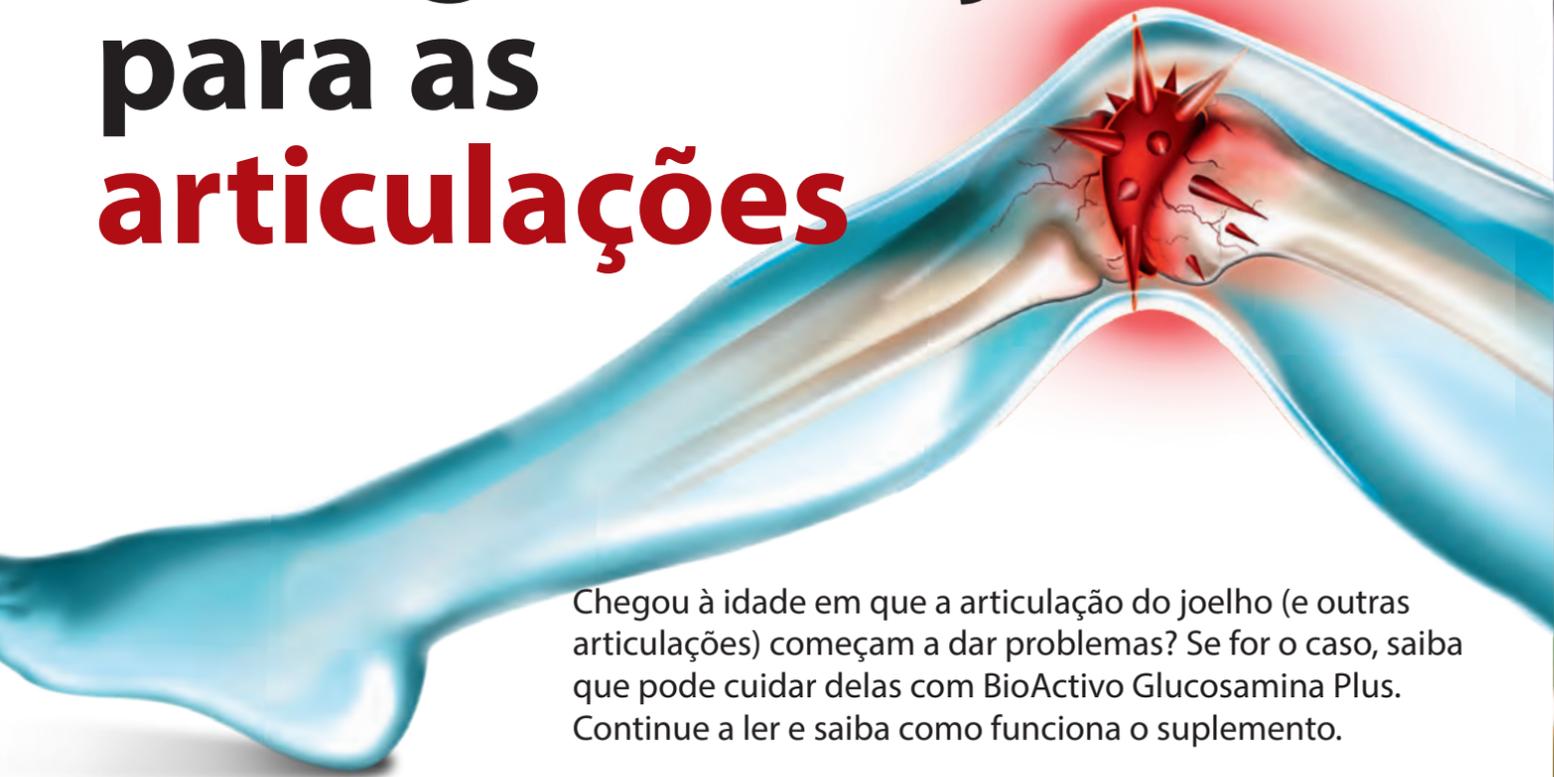
No ensaio participaram 443 homens e mulheres saudáveis com idades entre os 70 e 88 anos. Foram distribuídos aleatoriamente para receber suplementação diária com o BioActivo Q10 Forte e SelenoPrecise (comprimidos de selénio) ou comprimidos placebo sem qualquer efeito. Após cinco anos, os cientistas compararam os dois grupos e constataram que as pessoas que tinham tomado suplementos

activos sentiam-se com muito mais energia. As pessoas do grupo que recebeu suplementos também afirmaram que sentiam melhoria da qualidade de vida.

## Útil mesmo para atletas de alto rendimento

O BioActivo Q10 Forte está à venda há décadas e é recomendado como a forma perfeita de ajudar a manter níveis normais de energia. Hoje em dia, milhões de pessoas em todo o mundo tomam o suplemento, como uma forma segura, documentada e natural de manterem o ritmo diário. O suplemento tem sido utilizado em inúmeros estudos científicos, que estão publicados em revistas e jornais científicos, sendo mesmo considerado um suplemento útil para atletas de alto rendimento que precisam desse pequeno reforço.

# Uma grande ajuda para as articulações



Chegou à idade em que a articulação do joelho (e outras articulações) começam a dar problemas? Se for o caso, saiba que pode cuidar delas com BioActivo Glucosamina Plus. Continue a ler e saiba como funciona o suplemento.

Se é uma pessoa que gosta de praticar desporto, fazer caminhadas ou simplesmente estar fisicamente activa, sabe bem como é importante ter articulações saudáveis e funcionais. Uma das maneiras de aumentar a probabilidade de manter a mobilidade ao longo da vida consiste em utilizar um suplemento que contribua para a boa forma das articulações. O BioActivo Glucosamina Plus contém glucosamina, condroitina, selénio da levedura patenteada SelenoPrecise, e vitamina C, que contribui para a formação normal de colagénio. O colagénio é a substância que, literalmente, “cola” as células. É essencial para cartilagem, articulações e ossos são.

## O colagénio é essencial para cartilagem e ossos saudáveis

Pode dizer-se que o colagénio é um componente biológico estrutural que mantém os ossos e articulações resistentes e robustos. A síntese normal do colagénio permite às articulações responder muito melhor à deterioração diária. E isto é importante porque a cartilagem articular está muito dependente da actividade física para se manter saudável. Contrariamente a outros tecidos do nosso

corpo, a cartilagem é avascular, o que significa que não é vascularizada. Daí que a única forma de transportar nutrientes para dentro da cartilagem e produtos residuais para fora dela seja através de um processo chamado difusão passiva.

## A actividade ajuda na manutenção da cartilagem

Sempre que se exerce pressão na articulação do joelho, por exemplo, libertam-se resíduos

da cartilagem. Este mecanismo tipo esponja é activado por acções como correr ou saltar, entre outras. Se estiver preso a uma cadeira, sem se poder mexer, a cartilagem articular acaba por se degradar e desaparecer. É por isso que manter-se fisicamente activo é fundamental para a manutenção de articulações saudáveis. A actividade física juntamente com o BioActivo Glucosamina Plus só irá contribuir para melhores resultados.



+ À venda em farmácias

# Este suplemento mantém-me de pé – literalmente

Ter ossos e articulações saudáveis é essencial, pois são indispensáveis para andar, correr e ser fisicamente activo. Durante anos, Ana Antunes teve problemas com os pés, mas felizmente a situação melhorou.

Ana Antunes toma um suplemento de glucosamina e condroitina, com vitamina C, que contribui para a formação normal de colagénio de que precisamos para o funcionamento normal da cartilagem articular, e selénio, que contribui para a protecção das células contra oxidações indesejáveis.

“Os meus pés estão óptimos e consigo andar sem problemas. Como não quero que isto mude, tomo o BioActivo Glucosamina Plus há já vários anos”, diz Ana Antunes, de 57 anos. Ana está convencida de que é o melhor que pode fazer para se manter funcional.

## Costumava ter dificuldade em andar

“Há cerca de seis anos, as dores nos pés eram tão intensas que me impediam de andar normalmente. Tornaram-se tão insuportáveis que acabei por consultar um médico para sa-

ber o que podia fazer”, recorda-se Ana.

Uma radiografia mostrou que alguma coisa não estava bem. A médica recomendou um tratamento que ajudou durante algum tempo, mas as dores voltaram. A médica disse a Ana que já não poderia fazer muito mais.

## Excelente para manter as articulações saudáveis

A situação acabou por melhorar e os problemas desapareceram. Todavia, deixou uma marca tão profunda que Ana não quer voltar a passar pela mesma experiência.

Por isso, quando um farmacêutico lhe disse que o BioActivo Glucosamina Plus com glucosamina, condroitina, vitamina C e selénio era excelente para o bom funcionamento da cartilagem nas articulações, Ana decidiu experimentar o suplemento e continua a tomar desde então.



“O farmacêutico falou-me do suplemento e eu tomo-o desde então”, diz Ana Antunes, 57 anos, que toma o BioActivo Glucosamina Plus – com selénio e vitamina C – para manter articulações saudáveis.

# É assim que mantenho os meus joelhos em bom estado



“Costumava ter dor e edema nos joelhos, mas agora estão muito bem. Comecei a tomar o BioActivo Glucosamina Plus com selénio e vitamina C para ajudar a ter articulações saudáveis”, diz Francisco Mendonça.

Francisco Mendonça tem antecedentes de problemas articulares, por isso tem de proteger os seus joelhos. Um estilo de vida saudável está entre as suas prioridades.

O exercício é importante para as articulações, mesmo quando doridas. Mas esta componente de um estilo de vida saudável não constitui um problema para Francisco Mendonça.

“Todos os dias realizo a minha actividade agrícola e trato dos animais da quinta, pelo que é muito importante para mim ter as articulações em bom estado, que permitam manter-me activo e muito tempo de pé”, diz Francisco Mendonça.

Francisco, de 67 anos, técnico de farmácia reformado, teve a sorte de descobrir o BioActivo Glucosamina Plus, um suplemento que contém glucosamina, condroitina, vitamina C, que ajuda o organismo a produzir colagénio para ossos, articulações e cartilagem saudáveis, e ainda selénio, que contribui para a protecção das células contra oxidações indesejáveis.

## Costumava ter dor e edema

Francisco toma o suplemento todos os dias e, claramente, sente benefícios. E pretende continuar a tomar este suplemento por várias razões.

“Em primeiro lugar, a dor e o edema nos joelhos têm-me atormentado. Lembro-me de ser obrigado a tomar anti-inflamatórios e analgésicos. Os joelhos agora estão muito melhor, por isso, quero continuar a fazer o que puder para contribuir para a saúde das minhas articulações. Em segundo lugar, há antecedentes destes problemas na família, por isso, tenho de ter ainda mais cuidado”.

## Não conseguia subir escadas

A certa altura, Francisco tinha tantas dores nos joelhos que mal conseguia subir as escadas. E o facto de ter uma lesão do menisco também não ajudava.

“Além disso, quando trabalhava, costumava estar de pé durante 12 horas todos os dias, o que, seguramente, também contribuiu para o meu problema”, esclarece Francisco. Mas agora sente-se muito bem e consegue passar os dias de forma agradável e activa, pelo que, ao optar por um estilo de vida saudável, dá primazia à prevenção.

## Tem uma vida activa

É muito importante para Francisco poder andar de um lado para o outro e desfrutar todo o tipo de actividades. Sente-se e mexe-se bem e essa é a razão principal por que consegue viajar por Portugal inteiro e visitar locais de interesse cultural – ou simplesmente ir até à praia.

“Estou realmente contente por os meus joelhos agora estarem muito bem, e farei o que puder para evitar ter os problemas que tinha”.

# Sinto que o meu corpo precisava mesmo desta vitamina

Ana Semblano, de 42 anos, estava preocupada com o facto de que o confinamento tivesse sido prejudicial para os seus níveis de vitamina D. Por isso, recorreu a suplementação.

A vitamina D é um nutriente muito importante que ajuda a manter o sistema imunitário saudável, além de ser excelente para várias outras funções.

“Devido ao confinamento, sentia que tinha défice de vitamina D. Como a exposição solar por si só não era suficiente, comecei a tomar o BioActivo Vitamina D e sinto o quanto precisava deste nutriente”, diz Ana Semblano. “Uma amiga minha, que é farmacêutica, falou-me do BioActivo Vitamina D e da sua eficácia comprovada. Comecei logo a tomar o suplemento para repor os níveis de vitamina D”.

## A filha toma o suplemento para os dentes

Precisamente por esse motivo, apanhou sol o mais que pôde, só que não foi suficiente. “Como a exposição ao sol não chegava para otimizar os níveis de vitamina D no sangue, achei que precisava de um suplemento. E devo dizer que me sinto lindamente desde que comecei a tomar”, diz Ana. A filha mais nova de Ana já tomava vitamina D por recomendação do dentista, que lhe falou da importância da vitamina D para ter dentes sãos.

“Eu queria muito repor os níveis de vitamina D. Foi-me recomendado tomar o BioActivo Vitamina D e sinto que este suplemento resulta mesmo”, diz Ana Semblano.

## Grande problema de insuficiência em Portugal

E o mais curioso relativamente à vitamina D e à luz solar é que, mesmo num país como Portugal, com muito sol, a insuficiência de vitamina D é mais comum do que seria de esperar. Há alguns anos, um estudo revelou que mais de 60% dos adultos a residir em Portugal têm muito baixas concentrações de vitamina D no sangue. E isto foi antes do confinamento, pelo que o problema pode ter-se agravado.

## Um suplemento documentado

O BioActivo Vitamina D foi testado em vários estudos, que estão publicados em revistas científicas. Num dos estudos analisou-se a vitamina D e o rendimento muscular em atletas, ao passo que outro estudo centrou-se nos níveis de vitamina D e função cognitiva em crianças de idade escolar norueguesas. Ambos os estudos mostraram que o produto era facilmente absorvido no organismo e gerava um aumento significativo dos níveis de vitamina D no sangue.



# A VITAMINA D tem recebido mais atenção do que nunca



E percebe-se por que razão tanto se escreve acerca deste nutriente. A vitamina D é essencial, entre outras coisas, para o bom funcionamento do sistema imunitário.

Com o BioActivo Vitamina D e o BioActivo Vitamina D Forte há a vantagem de se saber que os suplementos foram testados por cientistas e têm efeito comprovado.



+ À venda  
em farmácias

O bom funcionamento do sistema imunitário é crucial durante o Inverno, quando estamos mais expostos a vírus e infeções. São muitos os factores que contribuem para o normal funcionamento do sistema imunitário. Um deles é a vitamina D, também designada por o “nutriente do sol”, porque o sol é a fonte principal de vitamina D. O problema é que, durante o Outono e o Inverno, quando o sol está demasiado baixo para permitir que a pele sintetize a vitamina D, a única vitamina D que obtemos é na alimentação, e a quantidade proveniente das fontes alimentares é mínima.

## Os especialistas recomendam suplementação

Cada vez mais médicos, cientistas e nutricionistas recomendam tomar um suplemento de vitamina D entre os meses de Outubro e Abril, para que o organismo tenha vitamina D suficiente para as várias funções que dela dependem, entre as quais a do sistema imunitário. A vitamina D também é necessária para função muscular normal, formação e manutenção de dentes e ossos sãos, e para regulação dos níveis de cálcio no sangue. Todas estas funções biologicamente vitais são realizadas de modo contínuo, durante todo o ano, pelo que é importante procurar que o organismo tenha sempre vitamina D suficiente. Mas isto poderá ser difícil durante os meses de frio, quando a exposição ao sol conta pouco.

## Opte por um suplemento documentado

Um suplemento é a maneira mais fácil e prática de garantir ao organismo o fornecimento regular e suficiente de vitamina D. O BioActivo Vitamina D é uma excelente opção, por várias razões. Uma é o facto de conter a forma biologicamente activa de vitamina D (vitamina D3) numa fórmula de óleo vegetal que torna mais fácil a absorção pelo organismo. Em segundo lugar, vários estudos científicos controlados com placebo e duplamente cegos, que foram realizados com o BioActivo Vitamina D, comprovam que a formulação aumenta os níveis de vitamina D no sangue, o que é um sinal claro de que o suplemento tem boa absorção. Isto é importante para todo o consumidor que queira ter a certeza absoluta de que obtém aquilo que pagou.

## Quero muito poder confiar no meu sistema imunitário

Manter o bom funcionamento do sistema imunitário é essencial, sobretudo em determinadas alturas. Joana Almeida, de 42 anos, é assistente social e toma o BioActivo Vitamina D por prevenção.

“Embora, em geral, seja uma pessoa bastante saudável e tenha cuidado comigo, pois faço uma alimentação equilibrada, por vezes, isso não chega”, diz Joana Almeida.

Nos últimos meses tem lido bastante sobre a vitamina D e, depois de vários amigos lhe falarem do BioActivo Vitamina D, decidiu experimentá-lo.

“Durante o Outono e o Inverno, altura em que não obtemos vitamina D suficiente porque passamos muito mais tempo em ambientes fechados e apanhamos muito menos sol, prefiro tomar um suplemento de vitamina D para reforçar o meu sistema imunitário”.

### Sente-se bem, física e mentalmente

“Já tinha experimentado tomar vitamina D na forma líquida, mas não gostei do sabor, por isso optei antes pelas pequenas cápsulas de gelatina. Com este suplemento dou-me à mil maravilhas”, diz Joana.

Joana diz que se sente muito bem, tanto física como mentalmente, e que tomar vitamina D a tranquiliza, pois está comprovado que contribui para o bom funcionamento do sistema imunitário e, inclusivamente, faz bem aos músculos e ossos.

Joana é assistente social num centro de saúde e tem consciência de que depende de um bom sistema imunitário por causa das muitas pessoas com quem está em contacto. O ginásio é outro local em que também estava em contacto com muita gente.

### Está ansiosa pelo regresso à normalidade

“Contudo, devido à pandemia, não tenho ido ao ginásio, e como não sou propriamente uma entusiasta do exercício físico e preciso de ser motivada para o fazer, não tenho feito muito exercício ultimamente”.



“Um bom sistema imunitário está no topo das minhas prioridades porque estou em contacto com muitas pessoas, devido ao meu trabalho no centro de saúde”, diz Joana Almeida.

Felizmente, há muitas outras coisas com que Joana se pode manter ocupada.

“Adoro ver séries e ler. Outra coisa de que também gosto muito é viajar, e é sempre um prazer estar com a minha família e com os amigos”, diz Joana.

Mas hoje em dia até estas actividades têm algumas restrições, pelo que Joana está ansiosa pelo regresso à normalidade.

# Dependemos completamente de uma boa circulação



BioActivo Biloba Forte contém extracto de Ginkgo biloba que ajuda a manter uma boa circulação sanguínea. Basta um único comprimido por dia.

O cérebro, o coração, bem como todos os órgãos, dependem do sangue e do oxigénio para executarem todas as suas funções essenciais. É por essa razão que o bom funcionamento do sistema circulatório é tão importante. O BioActivo Biloba Forte contém extracto de Ginkgo biloba que contribui para a boa circulação do sangue. É, de facto, um suplemento útil para várias funções, como a memória e a concentração, só para citar alguns exemplos.

#### Oxigénio para o cérebro

Se pensarmos que só o cérebro representa cerca de 20% do consumo total de oxigénio do organismo, não é difícil imaginar os problemas que teríamos se o cérebro não fosse devidamente irrigado.

#### Útil para mãos e pés frios

A boa circulação sanguínea para os dedos das mãos e dos pés é igualmente fundamental. Muitas pessoas com má circulação têm tendência para ter as mãos e os pés gelados. Nestes casos, faz todo o sentido tomar o BioActivo Biloba Forte. O nosso organismo precisa do fornecimento constante de oxigénio e de nutrientes para permitir às células produzirem energia e executarem todas as outras funções.

# Tenho a concentração de uma pessoa mais jovem

“Tenho tido o apoio do BioActivo Biloba Forte. Estes comprimidos ajudam-me a manter as funções cognitivas. Na verdade, sinto que tenho a mesma capacidade de memória e concentração que uma pessoa mais jovem”, diz João Alves, de 64 anos.



“A minha concentração e a memória funcionam tão bem como há anos, quando era jovem, e farei o que for preciso para que assim continue”, diz João Alves, de 64 anos, uma idade em que o cérebro tende a ficar um pouco mais lento. Mas João descobriu algo para ajudá-lo a manter-se lúcido.

Um comprimido branco e redondo, todos os dias, é o segredo de João Alves para preservar a capacidade de memorização e concentração. O suplemento que João toma, o BioActivo Biloba Forte, contém Ginkgo biloba, um extracto de folhas padronizado que ajuda a manter boa função cognitiva – e parece certamente cumprir a promessa.

“Eu tive conhecimento do suplemento pelo meu terapeuta de shiatsu, que já conhecia esta formulação. Já o tomo há cerca de dez anos e não tenciono deixar de tomar”, afirma João Alves.

#### Total controlo mental

Nas suas palavras, João tem uma vida “muito intensa” e afirma que, muitas vezes, é posto à prova intelectual e fisicamente. As nossas capacidades físicas e mentais tendem a ficar reduzidas à medida que envelhecemos. E João tem bem consciência disso. Mas aos 64 anos continua a estar na plena posse das suas faculdades.

“Sinto que tenho total controlo mental, não fico cansado ou fatigado, e não tenho dificuldades de concentração e atenção”, diz João.

#### Resultados após alguns meses

João sabe que o cansaço, muitas vezes, pode ser especialmente problemático porque tende a afectar a memória e a capacidade de concen-

tração. Como pretende continuar a ter uma vida muito activa e intensa, João fará seja o que for para se manter em boa forma em todos os aspectos.

“Tomo o BioActivo Biloba Forte para me ajudar no processo. O suplemento é seguro. Comecei a ver resultados alguns meses após o início da toma, e notei que é realmente eficaz”, diz João.

#### Ajuda a manter uma boa circulação sanguínea

O extracto de Ginkgo biloba também ajuda a manter uma boa circulação sanguínea, o que é extremamente importante para o bem-estar físico e mental. Só o cérebro representa cerca de 20% de todo o consumo de oxigénio do organismo, pelo que sem uma boa circulação sanguínea, o oxigénio não chega ao cérebro; mas todas as outras partes do corpo também dependem de uma boa circulação sanguínea. Por exemplo, a má circulação sanguínea pode causar problemas como mãos e pés frios, o que afecta muitas pessoas.

# Graças ao açúcar no sangue estabilizado, consegui perder 18 quilos

“Depois que os meus níveis de açúcar no sangue estabilizaram, notei que os desejos de doces desapareceram. Tenho quase a certeza que foi por isso que consegui perder tanto peso”, diz Bruno Lemos, de 46 anos, consultor imobiliário. Para ajudá-lo a manter o açúcar no sangue estabilizado, agora toma o BioActivo Crómio.

“Depois que os meus níveis de açúcar no sangue estabilizaram, foi muito mais fácil evitar os doces. Foi assim que consegui perder 18 quilos”, diz Bruno Lemos. Toma um suplemento de crómio para o ajudar a manter a glucose em valores normais.

Bruno Lemos passou de um peso de 104 para 86 quilos e sente-se muito bem. Diz que o facto de já não ter desejo de doces faz toda a diferença.

“O meu açúcar no sangue está muito mais estável e, como quero muito que assim continue, tomo o BioActivo Crómio para ajudar no processo”, esclarece Bruno. O suplemento contém levedura de crómio orgânico, que contribui para a manutenção dos níveis normais de açúcar no sangue.

## O desejo de doces desapareceu

“Tenho de vigiar a glicemia regularmente, devido a um problema de saúde, por isso, é muito importante que se mantenha estável”, diz Bruno. Bruno notou, particularmente, que a vontade irresistível de comer doces e alimentos açucarados diminuiu depois de o açúcar no sangue (glucose) ter estabilizado em valores normais. “Devido à minha actividade profissional intensa, por vezes não tinha tempo para fazer refeições saudáveis. Às vezes, comia qualquer coisa doce, e havia alturas em que não conseguia parar”.

## Suplementos naturais

Felizmente, Bruno sente que agora tem o seu problema controlado. Sente-se aliviado por ter encontrado um suplemento natural que possa contribuir para o processo e ajudá-lo a manter a glucose estável.

“Ouvei falar no BioActivo Crómio através de amigos e em conversa

com o pessoal da farmácia. Tomo o suplemento há oito meses e tenciono continuar a tomá-lo”, diz Bruno.

## Testada por cientistas

O BioActivo Crómio contém ChromoPrecise, a única levedura de crómio orgânico na UE. Esta fonte específica de crómio foi testada por cientistas em vários estudos, com excelentes resultados. A razão da escolha de ChromoPrecise foi a sua comprovada absorção. De acordo com a EFSA (Autoridade Europeia para a Segurança Alimentar), a absorção de ChromoPrecise é 10 vezes superior à de outras fontes de crómio geralmente usadas, como o picolinato de crómio e o cloreto de crómio.

## Tem mais auto-estima

No caso de Bruno, levou cerca de duas semanas a notar o efeito do suplemento, e Bruno tenciona continuar a tomar enquanto lhe for útil.

“Como agora tenho o açúcar no sangue estabilizado, sinto que é muito mais fácil fazer uma alimentação saudável e controlar o desejo de doces. Consigo manter a perda de peso e isso é muito importante para a minha auto-estima”, diz Bruno.

# Subitamente, tornou-se muito mais fácil manter os níveis de açúcar no sangue estáveis

O BioActivo Crómio é um suplemento alimentar que contém levedura de crómio orgânico, que ajuda a manter o açúcar no sangue (glicemia) dentro dos valores normais.

Ter a glicemia estável é fundamental para a saúde. Desde logo, impede que a pessoa tenha sensação de fome imediatamente depois de ter comido, além de ter muito menos probabilidade de sentir desejo de doces, o que, de resto, pode ser problemático quando se está a tentar perder peso. Há muitas formas de impedir a flutuação dos níveis de açúcar no sangue – ingerir mais fibra, praticar exercício físico com regularidade, ingerir doses mais pequenas de comida e controlar a ingestão de hidratos de carbono – mas há ainda uma outra solução que talvez não tenha ouvido falar.

## Crómio com excelente absorção

Trata-se do crómio, um oligoelemento que contribui para níveis normais de açúcar no sangue e que cada vez mais pessoas estão a descobrir. Com o BioActivo Crómio, tem-se a garantia de um suplemento de crómio com excelente absorção. De acordo com a EFSA (Autoridade Europeia para a Segurança Alimentar), a levedura de crómio usada no suplemento tem uma absorção até 10 vezes superior à de outros tipos de crómio, como o picolinato de crómio e o cloreto de crómio. Basta integrar o BioActivo Crómio na terapêutica diária para estabilizar o açúcar no sangue. Apenas um comprimido por dia, e rapidamente se percebe como é valioso.



ChromoPrecise, a levedura de crómio patenteada presente no BioActivo Crómio, é a única levedura de crómio orgânico na União Europeia.

+ À venda em farmácias

# Este comprimido é o melhor que já experimentei para o cabelo e unhas

Há oito anos que Mafalda Fleming toma o BioActivo Selénio+Zinco e, além de ter a ajuda de que precisava, também sente que reforça o sistema imunitário.

“Quando posso, adoro passear na natureza, pelo campo, e ir à praia com o meu marido e os meus filhos”, diz Mafalda Fleming, e acrescenta que os comprimidos de selénio ajudam-na a manter-se de boa saúde.



+ À venda em farmácias

Mafalda Fleming começou por tomar o BioActivo Selénio+Zinco porque contém selénio, um nutriente que ajuda a manter o cabelo e unhas saudáveis. Mafalda calculou que este fosse exactamente o que precisava para uma boa aparência, e acontece que tinha toda a razão. Os comprimidos também contêm vitamina C, o que ajuda a diminuir o cansaço e a fadiga. “Vê-se bem no meu cabelo e unhas a diferença que faz. E também contribui para o bom funcionamento do meu sistema imunitário”, diz Mafalda Fleming.

## Agora nunca tem falta de energia

“Muito sinceramente, posso dizer que, agora, nunca tenho falta de energia. O suplemento foi de facto uma ajuda em muitos aspectos”, diz Mafalda, de 37 anos. O suplemento contém cinco nutrientes ao todo, e, com selénio, zinco e vitamina C, Mafalda consegue até reforçar a sua resistência, porque os três nutrientes contribuem para o funcionamento normal do sistema imunitário. “Este também é, seguramente, um dos efeitos muito positivos que notei”.

## Viu o efeito após algumas semanas

Mafalda diz que experimentou outros suplementos vitamínicos antes do BioActivo Selénio+Zinco, embora não se lembre bem de quais. “Em todo o caso, foi este suplemento que fez toda a diferença. Após algumas semanas, vi como me ajudou e é por isso que continuo a tomá-lo há já tantos anos”.

## Com melhor disposição

Desconhecendo se tem alguma coisa a ver com o suplemento, Ma-

falda afirma que tem tido muito melhor disposição e até dorme muito bem à noite. Mafalda precisa de se sentir repousada para fazer o seu trabalho em casa e criar os três filhos. “Até consigo arranjar espaço para uma caminhada diária de cinco quilómetros, excepto aos fins-de-semana e férias”. Para além de tomar o suplemento de selénio e zinco para se manter de boa saúde, Mafalda prefere cozinhar a ir comer fora, muito simplesmente porque gosta de saber o que come. E nunca bebe refrigerantes.

## Talvez esteja a obter muito pouco deste nutriente de reforço imunitário

O nosso sistema imunitário é constantemente posto à prova por microorganismos, alergénios, e outros factores que tem de enfrentar para nos mantermos saudáveis. Sabia que o selénio, um micronutriente essencial que contribui para o normal funcionamento do sistema imunitário, é escasso na alimentação dos portugueses?

Talvez seja daquelas pessoas que têm a sorte de nunca se constiparem ou ficarem com gripe. Mas se é como a maioria, sabe como é aborrecido ter de faltar à escola ou ao trabalho e ficar em casa vários dias com a garganta inflamada, o nariz a pingar ou tosse persistente. A melhor forma de o evitar é procurar que o sistema imunitário funcione devidamente. Isto significa dormir bem, praticar exercício físico com regularidade e fazer uma alimentação saudável. Uma boa alimentação é muito importante porque há

determinados nutrientes nos alimentos que são imprescindíveis para o normal funcionamento do sistema imunitário.

## O reforço ideal para o sistema imunitário

O selénio e o zinco são micronutrientes e oligoelementos essenciais para função imunitária normal. O BioActivo Selénio+Zinco proporciona uma combinação, cientificamente equilibrada, de selénio, zinco e três vitaminas (vitamina C, vitamina E e vitamina B6). Todos os nutrientes funcio-

nam em sinergia e completam-se mutuamente de diversas formas. Pode dizer-se que este suplemento é a combinação de nutrientes ideal para reforçar as defesas imunitárias todos os dias. Todos os nutrientes neste suplemento contribuem, cada uma à sua maneira. O selénio é especialmente importante porque os níveis deste nutriente na alimentação são muito baixos.

## Absorção de quase 90%

A fonte de selénio presente no BioActivo Selénio+Zinco é SelenuPrecise, a levedura de selénio

orgânico patentada, da Pharma Nord, conhecida pela sua comprovada absorção. Os estudos mostram que 88,7% do seu teor de selénio são absorvidos no organismo. E o que é mais importante, esta levedura é uma mistura de mais de 20 variedades de selénio natural e proporciona uma vasta gama de selénio idêntico à diversidade que se obtém com uma alimentação equilibrada, que integre muitas fontes de selénio natural, como alimentos integrais, carne, peixe, frutos secos e outros alimentos que contenham selénio.

## O selénio também é essencial porque:

- Contribui para cabelo e unhas saudáveis
- Contribui para a produção normal de espermatozoides
- Contribui para o funcionamento normal da glândula tireóide (metabolismo)
- Contribui para a protecção das células contra as oxidações indesejáveis

# Gestão do peso e tiróide

– o nutriente a que deve dar atenção

O micronutriente selénio ajuda a glândula da tiróide a funcionar correctamente, o que contribui indirectamente para manter o cabelo e unhas saudáveis e para o normal funcionamento do sistema imunitário.

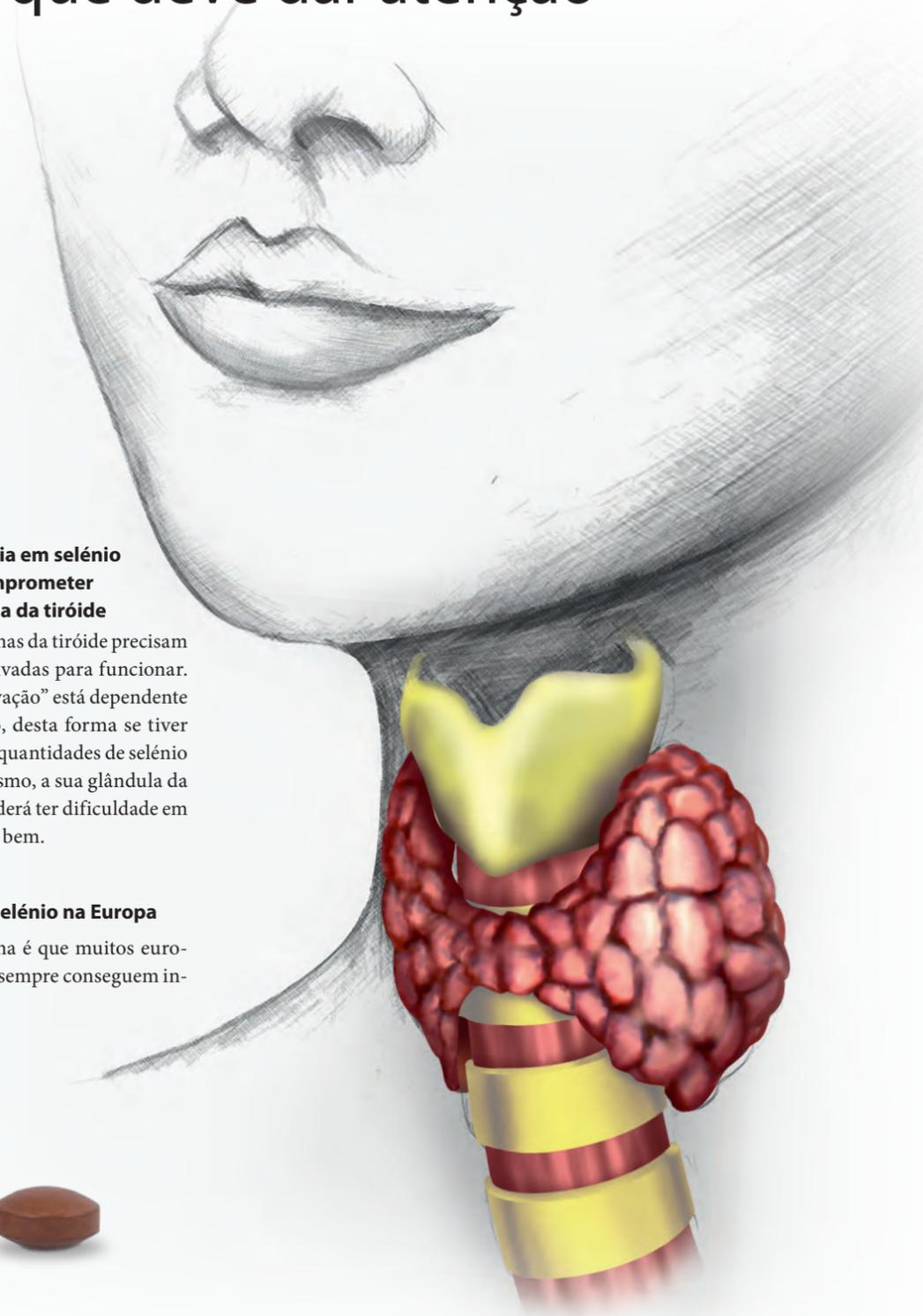
Muitas pessoas não sabem, mas quando a glândula da tiróide funciona correctamente torna-se muito mais fácil manter o cabelo e as unhas saudáveis. Uma das funções da glândula da tiróide é produzir as hormonas da tiróide que controlam a taxa metabólica nas células, que são responsáveis por produzir energia. Todas as células precisam de energia para funcionar corretamente, por isso a glândula da tiróide é tão importante.

## Deficiência em selénio pode comprometer a glândula da tiróide

As hormonas da tiróide precisam de ser activadas para funcionar. Esta “activação” está dependente de selénio, desta forma se tiver pequenas quantidades de selénio no organismo, a sua glândula da tiróide poderá ter dificuldade em funcionar bem.

## Falta de selénio na Europa

O problema é que muitos europeus nem sempre conseguem in-



gerir quantidades necessárias de selénio diariamente. Em grande parte da Europa, os solos agrícolas têm baixas concentrações deste nutriente em particular. Como consequência, as culturas agrícolas nesses solos são mais pobres em selénio em comparação com os campos cultivados em zonas como os Estados Unidos da América ou Japão, cujo conteúdo natural de selénio é muito mais elevado.

## Necessitamos diariamente de 50-70 microgramas

Geralmente, as autoridades de saúde recomendam uma ingestão diária de selénio na ordem dos 50-70 microgramas (as recomendações variam de país para país), mas análises nutricionais mostraram que a dieta europeia em média não fornece assim tanto. Em meados dos anos 80, na Finlândia, foi introduzida uma medida para aumentar os níveis sanguíneos de selénio na população finlandesa: o enriquecimento obrigatório dos fertilizantes agrícolas com selénio. Esta estratégia resultou e mantém-se o enriquecimento dos solos com selénio, para se garantir a ingestão de selénio adequada.

## Um suplemento pode ajudar

Outra forma de resolver o problema é tomar diariamente um suplemento com selénio. BioActivo Selénio+Zinco, que contém uma levedura patenteada de selénio orgânico (SelenoPrecise) desenvolvida especificamente para combater a deficiência de selénio, acabou por ter um efeito muito positivo. Está documentado cientificamente que 88,7% do conteúdo de selénio presente no BioActivo Selénio+Zinco é absorvido pelo organismo, e que este suplemento foi utilizado em vários estudos clínicos devido à sua eficácia documentada.

# Tinha falta de nutrientes e isso via-se no meu cabelo

“Não tenho qualquer dúvida de que estes comprimidos de selénio e zinco ajudam a manter o meu cabelo bonito e saudável”, diz Cristina Martins. “Antes de começar a tomar o suplemento, via-se bem no meu cabelo que eu tinha alguma carência”.

“Quando agora olho para o meu cabelo, vejo que tem um aspecto bonito e saudável. É por isso que vou continuar a tomar os comprimidos que o meu nutricionista me aconselhou”, diz Cristina Martins, de 50 anos. O suplemento a que Cristina se refere é o BioActivo Selénio+Zinco, um suplemento alimentar com selénio, zinco, vitamina C, vitamina E e vitamina B6. O selénio e o zinco são especialmente importantes porque ambos contribuem para a manutenção do cabelo saudável, e é isso precisamente que o testemunho de Cristina parece confirmar.

## Reduziu a ingestão

Há uns anos Cristina fez uma cirurgia gástrica para reduzir o tamanho do estômago. Este tipo de cirurgia visa diminuir a quantidade ingerida de alimentos. Quando se reduz a ingestão, está-se sujeito à diminuição dos níveis de determinados micronutrientes. Isto pode ser problemático porque as vitaminas e os minerais têm funções biológicas, como manter cabelo, pele e unhas saudáveis. É difícil dizer se esta foi a causa do problema, mas segundo Cristina, assim parece. “Depois de ser operada, lembrou-me de começar a perder cabelo e, em geral, sentia-me indisposta. Era evidente que havia algum desequilíbrio”, diz Cristina.

“O meu cabelo tem um aspecto forte e saudável. Para que assim continue, tomo o BioActivo Selénio+Zinco. Foi o meu nutricionista que me falou do suplemento”, diz Cristina Martins, de 50 anos.

## O cabelo tem um aspecto ótimo

Agora, quando Cristina se penteia, o cabelo tem o aspecto saudável que é suposto. “Não tenho queda de cabelo como tinha antes e o meu cabelo parece forte e saudável – como é normal”. Cristina afirma que até se sente muito melhor e mais enérgica. Por isso mesmo, Cristina tenciona continuar a tomar o suplemento e está contente por ter seguido o conselho profissional. “Vi resultados alguns meses depois de ter começado a tomar os comprimidos todos os dias. Sem dúvida que vou continuar a tomar este suplemento”.

## Vai continuar a tomar os comprimidos

A dada altura, Cristina deixou de tomar o suplemento para poupar algum dinheiro. Contudo, não tardou a perceber que não era boa ideia e, por isso, recomeçou a tomar o BioActivo Selénio+Zinco. “Desta vez, de certeza que não vou interromper. É muito importante para a minha saúde e bem-estar”, diz Cristina. De uma maneira geral, Cristina tem muito cuidado consigo e faz caminhadas três a quatro vezes por semana; mas também gosta de ir ao cinema, de estar com a família e os amigos, e de ouvir música.



# Dê magnésio aos seus músculos e nervos – eles precisam

## Já pensou que os músculos e os nervos trabalham em conjunto?

Os nervos enviam instruções aos músculos, dizendo-lhes exactamente o que fazer. Mas há uma coisa que talvez não saiba: para os nervos e músculos funcionarem normalmente, o organismo utiliza magnésio. Será que obtém o suficiente na alimentação? Em alternativa, o BioActivo Magnésio pode dar uma ajuda.

Os músculos permitem fazer praticamente tudo na vida. Os músculos da perna permitem subir e descer escadas. Os músculos do braço permitem carregar os sacos das compras ou levantar um filho para beijá-lo. Os músculos mandibulares permitem mastigar (e falar!). E há o músculo cardíaco, o mais importante de todos. Os nervos são igualmente importantes porque enviam sinais aos músculos, dando-lhes instruções quanto ao que fazer. Sabia que nem os músculos nem os nervos conseguem funcionar normalmente sem magnésio?

## Os meus músculos adoram este suplemento



No que toca a manutenção de músculos saudáveis, há um mineral que se destaca: o magnésio. Está presente em muitos alimentos, mas um suplemento como o BioActivo Magnésio também tem boa biodisponibilidade.

Ter músculos saudáveis e em bom estado é mais importante do que se imagina. É só perguntar a Susana Borges, de 48 anos, que está aliviada por deixar de ter problemas de câibras e rigidez muscular.

“Costumava ter câibras a toda a hora e tinha frequentemente dor e rigidez musculares, mas nunca mais tive esses problemas. E, como quero que assim continue, faço tudo o que puder para manter os músculos em excelente forma”, esclarece Susana.

“É visível como o BioActivo Magnésio melhorou a saúde dos meus músculos”. Na farmácia recomendaram concretamente este suplemento dinamarquês a Susana Borges, pela sua eficácia comprovada.

### Descobriu o suplemento através de uma amiga farmacêutica

A fonte secreta do bem-estar de Susana é um suplemento diário de magnésio, porque o magnésio é importante para a manutenção da

função de músculos e nervos. Mas Susana não quis optar por uma marca qualquer. Toma um suplemento especial que lhe foi recomendado. “Uma grande amiga minha, que também é farmacêutica, falou-me do BioActivo Magnésio, um suplemento dinamarquês em que a minha amiga deposita grande confiança, devido à sua reconhecida e comprovada eficácia”, diz Susana.

### Toma-o há já três anos

Susana toma o suplemento há três anos e está muito satisfeita. Nunca tinha tomado magnésio antes. A única coisa que tomou foi medicação para os problemas reumatológicos. Há oito anos, foi diagnosticada a Susana espondilite anquilosante, uma doença inflamatória das articulações.

“Sinto-me muito saudável e faço o possível por ter uma alimentação equilibrada e tenho muito cuidado comigo”, diz Susana.

### A alimentação moderna contém muito pouco magnésio

O magnésio é um mineral e um oligoelemento que obtemos na alimentação. Há cem anos atrás, as pessoas costumavam ter uma alimentação completamente diferente, e o aporte de magnésio era muito superior. Nos dias de hoje, as pessoas, provavelmente, obtêm apenas metade do magnésio por causa dos alimentos refinados que consomem. Claro que uma alimentação equilibrada, com grande quantidade de boas fontes de magnésio, como banana, legumes verdes, frutos secos e sementes, é um bom ponto de partida, mas não é certo que se obtenha o suficiente. Há também que ter em atenção que há substâncias que esgotam os níveis de magnésio. Por exemplo, o consumo de café ou álcool em excesso, ou a transpiração profusa esgotam as reservas de magnésio.

### O BioActivo Magnésio é absorvido muito facilmente

Este suplemento pode ajudar a manter os níveis de magnésio de acordo com as necessidades do organismo. Uma das vantagens do BioActivo Magnésio é a sua absorvibilidade superior. As moléculas de magnésio precisam de ser ionizadas para que o intestino possa absorvê-las. Para que esta ionização tenha lugar, o magnésio tem de estar em contacto com o ácido gástrico. Contudo, o BioActivo Magnésio contém três formas de magnésio, e cerca de 50% do magnésio consegue ionizar-se só com água. Por isso, este suplemento é bem absorvido mesmo por pessoas com pouco ácido gástrico.

### O pequeno pormenor que faz do BioActivo Magnésio a melhor opção

Para ser absorvido no intestino delgado, o magnésio (de qualquer fonte) tem de ser ionizado. Este processo, normalmente, requer que o magnésio seja exposto ao ácido gástrico. A mistura específica de três fontes de magnésio no BioActivo Magnésio tem a vantagem de 50% do teor de magnésio se ionizar em água, o que significa que é facilmente absorvida no organismo. Significa também que a formulação é benéfica a pessoas com pouco ácido gástrico, que, por isso, estariam em desvantagem.



+ À venda em farmácias

# A fórmula mágica natural para a “terra dos sonhos”

Com o BioActivo Melatonina pode reduzir o tempo que leva a adormecer, de forma completamente natural e sem efeitos indesejáveis. Há cada vez mais pessoas a usar este suplemento para terem noites tranquilas.



✚ À venda em farmácias

Não seria extraordinário poder apagar a luz de cabeceira, deitar a cabeça na almofada e adormecer num instante? Para muitos isto não passa de um sonho. Ora, o que estas pessoas talvez não saibam é que podem tornar o processo um pouco mais fácil com a toma de melatonina, um composto natural que diminui o tempo que se leva a adormecer\*. A melatonina é uma hormona produzida no cérebro à noite, quando começa a escurecer. São várias as razões por que certas pessoas produzem menos melatonina do que outras, mas com um suplemento é possível aumentar os níveis de melatonina de forma segura e natural, reforçando assim os processos biológicos que permitem relaxar e sentir-se naturalmente descansado.

## Evite a luz à noite

A melatonina também é útil às pessoas que fazem viagens de avião através de zonas com diferentes fusos horário, pois ajuda a atenuar a sensação de jet lag.\*\* A melatonina, que é segregada pela glândula pineal, pequena glândula no centro do cérebro, regula o ciclo de sono-vigília. Os níveis sobem quando temos sono, ao passo que diminuem de manhã, quando está na hora de acordar.

Os mecanismos de regulação, especiais, sensíveis à luz, que estão ligados aos olhos, podem estimular ou parar a síntese de melatonina. É por isso que se deve evitar exposição à luz artificial, à noite. Retarda a libertação de melatonina e perturba o mecanismo do sono. A luz azul do ecrã do computador ou do telemóvel é especialmente prejudicial, pelo que deve ser totalmente evitada quando se tem dificuldade em adormecer.

## Leva menos tempo a adormecer

O BioActivo Melatonina contém melatonina pura, de qualidade farmacêutica, e é o suplemento indicado para quem pretenda levar menos tempo a entrar na “terra dos sonhos”. É um suplemento muito utilizado e apreciado porque não se conhecem efeitos adversos. Basta tomar um comprimido pouco antes de deitar. Verá que leva menos tempo a adormecer e, ao acordar de manhã, sentir-se-á devidamente descansado – como acontece depois de uma boa noite de sono.

\* O efeito é obtido consumindo 1 mg de melatonina ao deitar.

\*\* O efeito benéfico é obtido com um consumo mínimo de 0,5 mg antes de deitar no primeiro dia da viagem e nos dias seguintes após a chegada ao destino.

# Agora, adormecer nunca é problema

João Correia dos Santos, de 69 anos, toma o BioActivo Melatonina para levar menos tempo a adormecer à noite\*.

Há oito meses que João Correia dos Santos toma o BioActivo Melatonina.

“Tenciono continuar a tomar os comprimidos de melatonina todas as noites ao deitar”, diz João. “Vou continuar com este suplemento e não vou tomar mais nada. Comigo funciona na perfeição, e, assim que adormeço, durmo toda a noite”.

## Agora não pode passar sem o suplemento

João soube do BioActivo Melatonina ao ler um artigo na revista “Viva Mais e Melhor”. Alguns amigos também lhe falaram do suplemento, pelo que, por muitas razões, fazia sentido experimentar.

“Após começar a tomar os comprimidos ao deitar, lentamente, comecei a sentir melhoria. Agora não posso passar sem os comprimidos”.

## Agrada-lhe que o suplemento seja natural

Há uma razão para João estar tão contente com o facto de conseguir dormir toda a noite e sentir-se devidamente repousado ao acordar. Durante anos João levou noites sem dormir. “Além disso, é muito importante para mim que qualquer suplemento que tome seja natural. No caso da melatonina, sei que não estou a tomar nada sintético”, diz João.

## Tem uma vida saudável e activa

João é advogado e trabalhava na Autoridade Tributária em Setúbal. Está reformado há quase 20 anos. Agora, desfruta a vida com a mulher, os filhos e os netos. Além disso, nos tempos livres, João canta fado, pelo qual tem verdadeira paixão.

“Mantenho-me ocupado, tento manter-me saudável e, sem dúvida, sinto que tudo é muito mais fácil quando tenho uma boa noite de sono – todas as noites”.

\* A melatonina contribui para reduzir o tempo necessário para adormecer. O efeito é obtido consumindo 1 mg de melatonina ao deitar



“Sinto-me um felizardo por conseguir dormir toda a noite e acordar repousado”, diz João Correia dos Santos, advogado fiscalista, que toma o BioActivo Melatonina para levar menos tempo a adormecer.

# ENERGIA

## – para todo o dia!

- O Q10 utilizado no estudo Q-Symbio
- Efeito e absorção documentados em mais de 100 estudos científicos
- Reduz o cansaço e fadiga
- Recomendado por Cardiologistas de todo o mundo
- 100 mg de Q10 dissolvido em óleo vegetal, para uma absorção superior.

+ À venda em farmácias



BioActive Q10 Forte contém 100 mg de coenzima Q10 e vitamina B2 que contribui para o metabolismo normal de produção de energia e redução do cansaço e fadiga.

BioActive Q10 Forte é um suplemento alimentar e deve ser enquadrado numa alimentação equilibrada.

 **Pharma Nord**  
[www.bioactivo.pt](http://www.bioactivo.pt)

## Partilhe o seu testemunho e habilite-se a ganhar um ano de suplementos BioActive grátis!

Se obteve bons resultados com o(s) suplemento(s) BioActive, envie-nos um e-mail para [portugal@pharmanord.com](mailto:portugal@pharmanord.com) a relatar o seu caso de sucesso. Se a sua história for uma das seleccionadas para ser utilizada no nosso material informativo será contactado(a) pela Pharma Nord e terá um ano de suplementos BioActive grátis.

Em alternativa, pode enviar o seu testemunho por carta para:

**Pharma Nord**  
Av. do Forte, 6-6A, (Edifício Ramazzotti), P1-05  
2790-072 Carnaxide