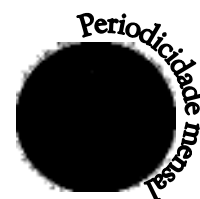




# abussola

Ano 1 Nº 7

Agosto de 2009



## Neste Número

A minha história

Homenagens

O Norte

Especial

Azeite a sua importância na saúde

Ómega 3

O Jardim Celeste

Promoção do mês

Calendário de formações

## A minha História

Entrei para a Lr em 25 Nov. 2008 estava empolgada com o negocio, mostrei o catalogo a varios amigos e conhecidos e, comecei a vender produtos, neste mês trabalhei muito pouco mas tive um lucro de 80 euros, sempre que tinha alguma duvida sobre que produto aconselhar telefonava à pessoa que me inscreveu que sempre s mostrou disponível para me tirar as duvidas.

Mas sentia que faltava algo, como tinha conhecimento que na Covilhã faziam formações sobre os produtos, achei que seria uma mais valia aprender um pouco mais sobre aquilo que estava a vender. Resolvi apostar na ida à formação, no final da primeira formação saí com mais informação mas desapontada com o acolhimento a novos parceiros e, pensei como está aqui muita gente não tiveram tempo para dedicar atenção a todos de igual forma, na próxima as coisas vão ser diferentes...

Continuei a trabalhar e, mesmo não tendo ainda muitos conhecimentos nem experiência, durante esse mês consegui vender produtos no valor de 490 euros, pensei para com os meus botões, afinal isto resulta...

Fui a uma segunda formação, pois no meu entender quanto mais informada estivesse, mais poderia falar sobre os produtos e mais venderia logo o lucro também aumentava. No final da formação, saí exactamente com a mesma impressão da primeira, a caminho para o carro, pensei não vou voltar cá, pois não me sinto à vontade, pareço um bicho do mato aqui no canto sozinha (o que para mim era novidade pois falo pelos cotovelos). Resolvi nesse dia deixar o negócio, durante 3 meses não mostrei a revista a ninguém continuei a comprar alguns produtos para mim e para um ou outro amigo que já tinha experimentado e que queria continuar a consumir.

Um certo dia recebi um telefonema do meu chefe de organização Paulo Cardoso, a convidar-me para ir nessa semana a uma formação pois queria falar comigo, na altura já tinha decidido não voltar às formações, disse-lhe que sim que iria, só para ele não insistir e terminar a conversa por ali.

No dia da formação que começava às 21h30 e, depois de muito pensar vou ou não vou, acabei por aparecer às 22h30, pois pior que ir à formação era faltar a um compromisso que já tinha assumido com ele ao dizer que ia. Hoje sei que foi o melhor que fiz, conversei com ele, esclareci alguns pontos sobre produtos, negocio e sobre o porquê de ter parado a minha actividade.

Percebi que sempre que necessitasse eles estariam por lá ou no outro lado da linha para me ajudar, percebi também que são pessoas fantabolásticas, e que eu também não ajudei muito na minha integração pois entrava tarde (por questões profissionais) e assim que entregava a minha encomenda quando tinha produtos para encomendar, saía de fininho.

Fui como convidada em Junho para a festa de verão da LR, e adorei, senti-me em casa. na próxima que se realiza no Natal lá estarei de novo, e agora não como convidada mas com convites próprios.

Em Junho retomei a actividade em grande, no inicio do mês de Julho estive com a Paula, uma parceira minha na feira de Sº Tiago na Covilhã, estávamos num stand a divulgar os produtos de aloé vera e não só, e as pessoas que passavam podiam experimentar, pedir informações, e se lhes agradasse poderiam comprar, foi uma experiencia muito gira, gratificante tanto a nível pessoal como monetário.

Depois deste trabalho conjunto entre o Paulo, a Ni e Eu, já percebo mais sobre os produtos, negocio, sei como posso crescer, vou continuar a trabalhar com afinco, pois na viragem do ano quero já ter trabalhado o suficiente para que a empresa me atribua um carro. O meu chaco precisa de ser trocado.

Set 2009 - Junior Manager

4.000 pontos de grupo, 250 pontos próprios com 3 linhas bonificadas

Dez 2009 - Manager

8.000 pontos de grupo, 250 pontos próprios com 4 linhas bonificadas

Dez 2010 - Chefe de Equipa

3 meses seguidos 18.000 pontos de grupo com 6 linhas de bónus ou 14.000 pontos resto de grupo no caso de uma ou várias linhas de 21%

D.M.

## Homenagens

### Prestige Bronze

Clara Pereira

Célia Preto

Paula Cardoso

Sónia Fernandes

Sandra Damião

Lucília Brás

### Prestige Prata

Rosa Benta

Luís Filipe Dinis

WWS Shoes, Luís Duarte

### Prestige Platina

Electrificadora, Manuel Tavares

### Júnior Manager

Alice e Álvaro Campeão

Leonilde Albuquerque

### Manager

Manuel Tavares

Margarida Bento Reis

Rui Botelho e Ana Rosa Moreira

Anabela Martins

### Chefe de Equipa Junior

Ismael Ferreira e Ana Paula Ferreira

### Chefe de Equipa

Fátima Antunes e Luís Duarte

(1º mês de qualificação)



# O Norte

**N**um País como o nosso onde uma pessoa tem que trabalhar 7/8 horas para ganhar o ordenado mínimo, acordar cedo, enfrentar filas intermináveis de trânsito, pessoas mal humoradas, a empresa LR HEALTH & BEAUTY SYSTEMS vem dar uma lufada de ar fresco, nesta crise e neste País.

## Como ganhar no mínimo 325 €, de uma forma simples e eficaz?

Partindo do princípio que todas as pessoas tomam banho e que algumas gostam de cuidar da saúde e da imagem, então mercado nós temos. O que nos faltará então?

### 1) Preço competitivo???

Para analisarmos os preços temos que analisar a nossa concorrência. E esta são as lojas especializadas pois são os locais onde encontramos produtos de marca, certificados e produtos naturais, logo a nossa concorrência são as perfumarias, farmácias e ervanárias.

Como a nossa empresa elimina a maior parte dos intermediários e a publicidade, obtemos preços mais acessíveis que os nossos concorrentes directos.

### 2) Força vontade???

Quanto a isto, meus amigos, tudo depende de vocês, o que eu sei é que existem pessoas com ganhos iguais e superiores ao ordenado mínimo nacional, logo está ao alcance de todos os que quiserem.

### 3) Tempo???

Nós fazemos o nosso próprio horário, logo podemos trabalhar consoante os nossos objectivos ou necessidades de rendimento.

Pts	% Bónus	Vn €
14000	21	7000
8000	16	4000
4000	14	2000
2000	11	1000
1000	9	500
500	6	250
250	3	125

Explicação Prática

980 € (PVP)

700 € (PP)

280 €

Vendas asseguradas mensais

À empresa apenas pagamos

Margem de lucro de 40%



3082E

### Trabalhar por objectivos...

1 € PP @ 1,5 pts , logo  $700 * 1,5 = 1050$

$9\% * 500 € = 45€$

Estes 45 euros, são bónus próprio. São pagos no mês seguinte, mas relativamente ao mês anterior de trabalho. É considerado um desconto nas compras efectuadas. É dinheiro não são descontos nas futuras compras nem produtos.

Cá estão os 325 euros, e isto gastando apenas 1 hora por dia, com liberdade de horários, sem atropelos nem pressas, sem patrões nem empregados, nem os encargos gerados por outro tipo de actividade. No próximo número explicar-vos-ei como ganhar no mínimo 450 euros.

Votos de Sucesso do vosso CO e Amigo

Paulo Cardoso

932761291





## Azeite - a sua importância na saúde

As principais funções das gorduras são:

- Fonte de energia e reserva – um grama de lípidos contém aproximadamente 9 Kcal.
- Protecção – protege os órgãos vitais contra os traumas, contra o frio e até contra a perda rápida de calor nos dias quentes.
- Transporte de vitaminas e depressor de fome – a ingestão de no mínimo 20g de gordura/dia é suficiente para suprir as necessidades diárias das vitaminas lipossolúveis A, D, E e K. Outra acção muito conhecida é a de aumentar a saciedade no decorrer das refeições.

Sendo o azeite uma gordura de origem vegetal que provém da azeitona, e os ácidos gordos são unidades básicas das gorduras, o azeite é constituído por um ácido gordo monoinsaturado de cadeia longa denominado ácido oleico, e neste caso o nome do ácido gordo provém da fonte alimentar de origem: do óleo de oliva, olea europea).

É o ácido oleico que define os benefícios para a saúde do azeite, bem como a presença dos compostos fenólicos e outros antioxidantes como a Vitamina E.

Os ácidos gordos e outras substâncias benéficas, como as citadas anteriormente, presentes no azeite podem actuar de diferentes modos comprovadas por evidências científicas, vejamos pois no caso da secreção de insulina: o ácido oleico poderá potencializar a secreção de insulina, em resposta as baixas concentrações de glicose, isto acontece quando o ácido oleico entra em contacto com as células do pâncreas (Ilhéus de Langerhans) que segregam a insulina. Estudos evidenciam que dietas ricas em gordura saturada (prejudicial) reduzem a resposta dos ilhéus em presença de glicose, enquanto dietas ricas em ácidos gordos monoinsaturados, como as presentes no azeite, aumentam a resposta dessas células e assim induzem a produção de insulina.

### Qual a importância do azeite no combate a hipertensão? Como ele age no organismo para baixar a pressão sanguínea?

Sabe-se que a hipertensão é um factor de risco para o enfarte do miocárdio. Foi demonstrado que uma dieta rica em azeite reduz o risco de doenças cardiovasculares em 25%. Num estudo de mais de 600 pessoas a recuperar de um ataque cardíaco, as que seguiram uma dieta do tipo mediterrânica tinham 56% menos probabilidades de sofrer outro ataque cardíaco ou de morrer de outros problemas cardíacos do que as seguiram uma dieta normal.

Entre as pessoas com tensão arterial elevada as que usam 30-40g de azeite nos cozinhados todos os dias, reduziram a sua necessidade de medicamentos contra a hipertensão quase 50% em seis meses, em comparação com apenas 4% para as que usavam óleo de girassol.

O facto de reduzirmos as gorduras saturadas, como as que provem das carnes vermelhas, banha de porco, manteiga ... ajuda a reduzir o peso corporal, bem como a tensão arterial, contudo existem evidências científicas de que para além da redução da ingestão de gordura saturada, juntamente com o uso de azeite extra-virgem há uma marcada redução da tensão arterial devido ao aumento óxido nítrico, pela acção dos polifenóis existem no azeite.

O óxido nítrico ajuda a relaxar os vasos sanguíneos contraídos e facilita o fluxo sanguíneo. Além disso, ajuda a tornar as plaquetas (pequenas partículas do sangue envolvidas na coagulação) menos viscosas e com menos probabilidade de formar coágulos na corrente sanguínea.

### Qual o consumo ideal de azeite para os hipertensos por dia?

Não existirá um consumo ideal, pois tudo depende de indivíduo para indivíduo e da duração do consumo desse alimento ao longo da vida. Contudo, sabe-se que a ingestão de azeite diariamente, sendo na confecção dos pratos, bem como tempero de saladas, trará muitos efeitos benéficos para a nossa saúde, não só na redução da tensão arterial devido ao aumento do óxido nítrico pela acção dos compostos fenólicos existentes no azeite virgem, mas também pela redução do colesterol total e do LDL (mau colesterol), bem como na inibição de algumas células tumorais nomeadamente para prevenir o cancro da mama.

No entanto, um estudo levado a cabo em 1999 demonstrou que ingerir uma colher de sopa de azeite por dia (cerca de 10g) diminui o risco de cancro da mama em 45%, com a condição de se reduzir, também, o consumo de outras matérias gordas (estudos feitos com 61.471 mulheres entre 40 e os 76 anos ao longo de 4 anos).

Os benefícios inquestionáveis do azeite giram a volta da sua riqueza em ácido oleico e nos compostos fenólicos existentes, sobretudo no azeite extra-virgem.

Enquanto, que as gorduras saturadas de origem animal apresentam-se como factores dietéticos de risco para o desenvolvimento das doenças cardiovasculares, os ácidos gordos monoinsaturados como por exemplo ácido oleico, presente em altas concentrações no azeite, demonstram efeitos protectores evidentes em muitos estudos científicos, tanto em cobaias, como em humanos. Dietas ricas em ácidos gordos monoinsaturados reduzem, em indivíduos normais, as concentrações de LDL (mau colesterol) e a oxidação dessas mesmas LDL, essa redução plasmática dá-se provavelmente, pelo aumento na actividade dos receptores para LDL, assim não ficam em circulação e ligam-se aos receptores específicos reduzindo os seus níveis sanguíneos. Além disso, doentes com hipercolesterolemia leve, o ácido oleico também reduz a taxa de oxidação das LDL plasmática. Porém, os azeites refinados não apresentam o mesmo efeito protector quando comparados com os extra-virgens (extração a frio) em relação ao refinado (extração a quente), este efeito dever-se-á à presença elevada de alfa-tocoferol (potente antioxidante) e compostos fenólicos no óleo extra-virgem em detrimento do azeite refinado.

O azeite é muito versátil, tornando ainda mais fácil o seu consumo. Podemos utilizá-lo, para preparar legumes sauté, para uma fritura rápida no frango ou no peixe, adicioná-lo como base para o molho das saladas, até mergulhar o pão ao invés de usar manteiga, como se faz e Espanha, na Itália e na Grécia. Azeites diferentes têm sabores diferentes, oferecendo, portanto, uma gama maior de opções de sabores, mas sem dúvida o azeite extra virgem demonstra maiores propriedades benéficas para a saúde.

### Como age o azeite no organismo em favor do anti-envelhecimento?

A teoria do envelhecimento baseada nos radicais livres vem sendo proposta desde há alguns anos. Ela assenta sobre um paralelo entre o aumento da prevalência das doenças com a idade e a duração da exposição aos radicais livres que se produzem no metabolismo oxidativo. A toxicidade dos radicais livres exerce-se nomeadamente sobre as membranas e sobre os componentes do núcleo das nossas células, a agressão parece particularmente importante ao nível das células nervosas que são grandes consumidoras de oxigénio e pobres em substâncias antioxidantes. Esta razão porque numerosos estudos em curso se interessam pelo papel preventivo do consumo de certas vitaminas antioxidantes como a vitamina E, existente no azeite, sobre o declínio cognitivo, até mesmo sobre as síndromes demenciais.

A vitamina E é constituída pelo tocoferol, que, graças às suas propriedades antioxidantes, protegem os lípidos, ou gorduras, das paredes celulares, para que não se danifiquem. A vitamina E também parece ter efeitos anti-inflamatórios e é capaz de estimular o sistema imunitário e a síntese do ADN. Acredita-se que a ingestão de doses elevadas de vitamina E ajuda a prevenir doenças cardiovasculares

Sempre, ouvimos dizer que os antioxidantes previnem o envelhecimento, e o azeite não foge a regra. Mas como este processo é desencadeado nem todos sabem. (Continua p.4)



(Cont.)

As membranas dos nossos tecidos que são ricas em ácidos gordos monoinsaturados são menos susceptíveis à oxidação por radicais livres do que as membranas ricas em ácidos gordos polinsaturados, provavelmente devido ao maior número de duplas ligações destes últimos, que os tornam mais susceptíveis de ataque das duplas ligações por espécies reactivas ao oxigénio, por sua vez o azeite também contribui para prevenir o envelhecimento, porque o ácido oleico é capaz de activar também, o receptor do factor de crescimento epidérmico (camada da pele), que está envolvido na migração, proliferação e diferenciação das células.

Esse receptor pode actuar também, como um sensor para alterações na fluidez da membrana das nossas células e poderá estar envolvido em processos de reparo, remodelamento e fibrose nas paredes vasculares em resposta à lesão em áreas normais e arterioscleróticas.

O azeite tem imensas potencialidades funcionais, devido a sua riqueza em ácido oleico (cerca de 55 a 83%), sendo definido como um ómega-9 monoinsaturado. É também rico em antioxidantes naturais. O aumento do consumo mundial de azeite durante a última década deve-se em parte às informações sobre os benefícios da dieta mediterrânica. Essa população mantém hábitos alimentares baseados em peixes, legumes, verduras, pães, cereais, fibras e em média, dois copos de vinho tinto maduro diariamente. Todos os alimentos são cozidos e preparados com azeite. A população dessa região apresenta baixos níveis de mortalidade por doenças cardiovasculares.

### Qual a importância do azeite na terceira idade?

Não esquecer que 60% do osso cérebro é constituído por gordura.

Segundo várias recomendações de guias nutricionais para terceira idade, sugerem para os doentes de Alzheimer, como fontes de gorduras, somente o azeite, sendo recomendado a quantidade de 20-30g/dia.

Na maior parte dos estudos, quer sejam franceses ou americanos, os valores lipídicos ingeridos pelas pessoas idosas representam 33 a 39% dos valores energéticos em ambos os sexos. Estes dados são confirmados pelo inquérito denominado EURONUTSENECA, levado à cabo em diversos países europeus. No plano qualitativo, os dados menos numerosos mostram o quanto mais frequentemente os ácidos gordos saturados são consumidos em excesso e os ácidos gordos polinsaturados o são de maneira insuficiente. Os valores em ácidos saturados, polinsaturados e monoinsaturados (azeite) não estão de acordo com o que considera mais favorável no plano cardiovascular, em ambos os sexos, sendo que o ideal seria que eles contribuíssem para a nossa alimentação com:

- 50% De monoinsaturados
- 25% De polinsaturados
- 25% Saturados

Comparados com os dos indivíduos jovens, os valores em ácidos gordos saturados são mais elevados e os valores em ácidos polinsaturados mais fracos nas pessoas idosas.

Existem também, uma ligeira relação entre o consumo de azeite e a imunidade, num estudo em que foi administrado azeite a ratinhas antes da gestação, resultou em crias com aumento da eficiência da resposta imune relacionada com as células do baço, particularmente com um aumento na população de linfócitos tipo B (células de defesa).

O ácido gordo presente no azeite (ácido oleico) suprime também a resposta inflamatória mediada pelos eicosanóides. Estudos evidenciam mesmo que esta substância presente no azeite tem acção anti-inflamatória, o que será uma excelente ajuda para pessoas que sofrem por exemplo, de artrite reumatóide ou que devido a idade desenvolvem p.ex. problemas articulares. Estudos levados à cabo em ratinhos de laboratório, evidenciaram também que o azeite adicionado na dieta desses animais demonstraram que houve supressão quase completa da resposta inflamatória, ao invés das dietas ricas em ácido linoléico (presente no óleo de milho). Em suma, enquanto o colesterol e os ómega-6 exibem características pro-inflamatórias os ómega-3 (óleo de peixe) e os ómega 9 (azeite) têm efeito inverso.

Para além de que 100 g de azeite contem 221 mg de fitosteróis, substâncias sobejamente estudadas e utilizadas em vários produtos alimentares como: leite, iogurtes fermentados, margarinas, sendo um potente ingrediente funcional, pois são substâncias de origem vegetal muito semelhantes ao colesterol, embora tenham a grande propriedade de impedir absorção desse mesmo colesterol no intestino, visto que cada miligrama de sitosterol (fitoesterol) encontrado nos alimentos impede a absorção de outro miligrama de colesterol.

### Qual a importância do azeite na gravidez e para as crianças?

A maior fonte de energia do corpo é representada pela gordura armazenada. Em comparação aos outros nutrientes, a quantidade de energia que pode advir desses depósitos é enorme.

Apesar de se saber que a sua utilização é maior durante o exercício, a recomendação para se manter um crescimento adequado é de que a ingestão diária não fique muito longe dos 30% do valor energético total da dieta, nem menor que 20% para manter o crescimento adequado. Além disso tem-se recomendado que 70% dessa gordura seja insaturada.

A ingestão moderada de azeite durante a gravidez melhora a qualidade do leite materno, bem como, ajuda que o bebe forme o seu cérebro em perfeitas condições. Atenção que 100g de azeite poderá conter 0.66 mg de Ferro e 1 mg de cálcio, nenhuma outra gordura apresenta esta riqueza nutricional.

O azeite pode ser encarado como um remédio natural?

O azeite poderá ser encarado como um potente nutracêutico, pois apresenta naturalmente um ingrediente funcional: o ácido oleico e antioxidantes que poderão prevenir algumas patologias que foram comentadas anteriormente, contudo os seus efeitos benéficos surgem com o seu consumo a la longe e com moderação, porque falamos de uma gordura que contem por cada grama 9 Kcal.

As suas virtudes nutracêuticas surgem pelo seu conteúdo em ácido oleico e nesse caso ele ajuda a diminuir o risco de trombose e enfarte, para além de prevenir o aparecimento de placas de arteroma, e como tal de arteriosclerose.

Devido também ao seu valor elevado em vitamina E, o azeite protege às células dos radicais livres e ajuda a prevenir o cancro, o envelhecimento e as doenças degenerativas, pelo que é muito recomendável a sua presença na alimentação de crianças, adultos e idosos.

O azeite neste contexto surge como uma panaceia, pois previne a formação de pedras na vesícula estimulando o funcionamento do fígado e da vesícula biliar; regula os níveis normais de açúcar no sangue; melhora o trânsito intestinal e actua como um laxante suave; favorece o funcionamento do estômago, diminuindo a acidez gástrica e actuando como protector contra úlceras e a gastrite; além de estimular o crescimento e favorecer a absorção de cálcio e a mineralização óssea.

O seu consumo deverá ser incentivado em detrimento de outras gorduras menos boas, porém de modo continuado, pois neste sentido falamos de prevenção e não de cura. (Cont p.5)



(Cont.)

### Quais são as restrições para quem consome esse alimento? Há contra-indicações?

Atenção que o azeite é uma fonte de energia e reserva – um grama de lípidos contém aproximadamente 9 kilocalorias.

Para além de que e tal como acontece com as farinhas, os óleos são um extracto que contem apenas uma parte da semente ou do fruto do qual procedem. A extracção quebra o equilíbrio natural dos nutrientes que existem no alimento. Não é portanto um alimento equilibrado, e isso deve ser tido devidamente em conta quando o usamos. Os seus únicos nutrientes são as gorduras, a vitamina E, algum ferro e cálcio, contudo o azeite como todas as gorduras, contribui para o transporte das vitaminas lipossolúveis (A, D, E, K) e favorecem a sua absorção.

Para pessoas com obesidade, dever-se-á restringir a sua quantidade, pois poderá contribuir para o aumento calórico (se em exagero), contudo será preferível consumir o azeite ao invés de outra gordura. Pessoas com problemas de má digestão, doença de Crohn, doenças cancerosas de etiologia desconhecida ou não, com pancreatites, litíase biliar, deverão restringir o seu consumo e consultar sempre o médico e/ou Nutricionista.

Alguns tratamentos médicos podem ser substituídos pelo consumo de azeite?

Estamos a falar de um alimento com propriedades nutracêuticas e nesse conceito falamos de prevenção (processo a longo prazo) e não de cura. Contudo, um estudo recente publicado na revista Nature refere que uma substância presente no azeite que recebeu o nome de “oleocanthal” tem propriedades semelhantes aos analgésicos e aos anti-inflamatórios muito utilizados pelas pessoas

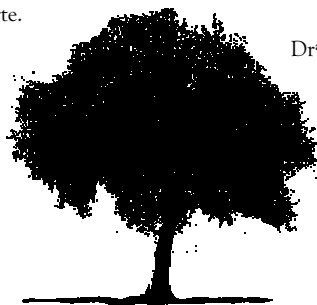
No artigo da revista Nature, a equipa explica como isolou o composto químico do azeite. A substância recebeu o nome de oleocanthal - de olive oil (azeite, em inglês), canth (espinho ou picada, em grego) e o início da palavra aldeído, o grupo de substâncias químicas ao qual pertence.

Alguns dos benefícios da dieta mediterrânica - menor incidência de cancro e doenças do coração - são os mesmos associados ao consumo de anti-inflamatórios não esteróides, de forma que o oleocanthal pode ser um dos principais responsáveis

Mas antes de abrir a garrafa de azeite, os cientistas alertam que as quantidades consumidas, tendo por base um consumo diário de 50 gramas, só equivalem a dez por cento da dose recomendada para um adulto de ibuprofeno, no alívio da dor

Se esta quantidade não é suficiente para combater uma dor de cabeça, o consumo de pequenas doses diárias pode ter benefícios a longo prazo. À semelhança do consumo regular de doses baixas de aspirina, benéfico para a saúde cardiovascular, o consumo diário de azeite, mesmo em pouca quantidade, pode fazer alguma diferença, de acordo com estes dados.

Para além disso está provado que é tão eficaz como o óleo de peixe para reduzir o fibrinogénio do sangue, uma proteína que forma os coágulos que causam enfarte.



Dr<sup>a</sup>. Jacqueline Dias Fernandes – Nutricionista [www.nutricionista.com.pt](http://www.nutricionista.com.pt) e [www.projectoportaberta.com/sossite.html](http://www.projectoportaberta.com/sossite.html)

## Omega3 - Equilibre o seu nível de colesterol natural

Os ácidos gordos monoinsaturados (por exemplo, ácidos oleicos) e ácidos gordos polinsaturados (por exemplo, Omega 3 e Omega 6) ajudam a equilibrar o nível de colesterol natural.

A LR-Health & Beauty Systems, lança o **Super Omega 3 Activ**, este contém valiosos ácidos gordos polinsaturados de óleo de peixe e de onagra.

A fórmula é enriquecida adicionalmente com Beta-Glucan natural da cevada.

### Vantagens:

Ajuda a equilibrar os valores naturais de gordura no sangue

Contribui para uma alimentação de controle ao colesterol

Contém uma valiosa combinação de ácidos gordos monoinsaturados e polinsaturados, naturais, assim como Beta-Glucan

Sem lactose, livre de organismos geneticamente

### Recomendado:

Grávidas = filhos mais inteligentes

Crianças hiperactivas (concentração)

Doenças do foro intestinal (doença de Crohn)

Doenças pulmonares

Epilepsia

Alzheimer

Esclerose múltipla

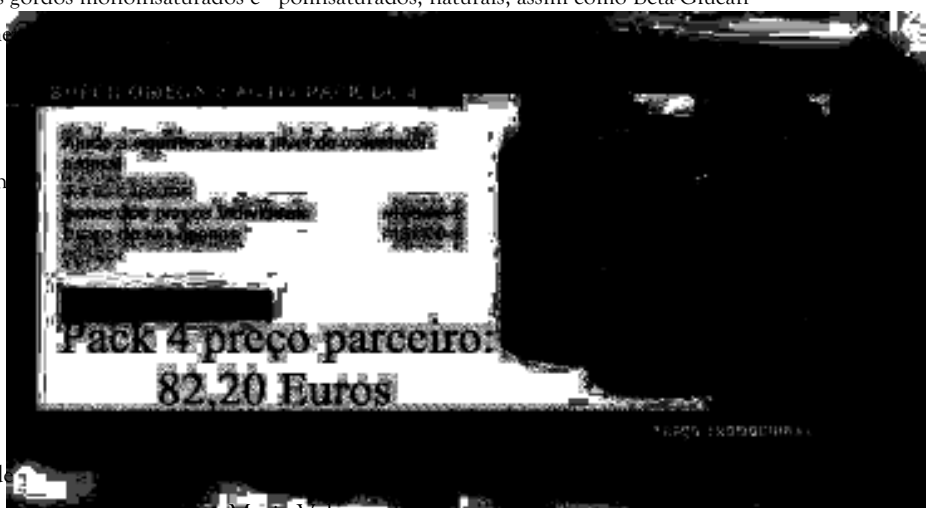
Doenças do século

Pessoas com tendência a AVC's

### Dosagem:

Crianças até 10 anos.....1 manhã + 1 tarde

Adultos .....2 manhã + 2 tarde



## Simbolismo do signo de Leão

24 de Julho a 23 de Agosto



Rosa R



ardim Celeste

O(A) nativo(a) de Leão nasce no momento em que o calor está no seu apogeu, é o Sol mais brilhante do ano. O ser humano vai, neste signo, afirmar o seu individualismo; corta o cordão umbilical, tem necessidade de amor, de sentimentos. Os filhos são a consequência desta necessidade de amar. O indivíduo reverbera, existe. O(A) nativo(a) pode ter um "super-eu" muito forte, ser humano tirânico, orgulhoso; está sempre ao serviço de uma paixão, gosta de brilhar, de ser o primeiro. Age de modo que a sua vida material não lhe cause problemas, pois gosta do que é belo. Instintivamente, sabe a diferença entre o verdadeiro e o falso, o belo e a fancaria. Detesta a mediocridade em todos os seus aspectos; os seus projectos são grandiosos, principescos; adora ser admirado. Sempre que tentam jogar com o facto de terem necessidade de ser adulados, não tem grande importância, pois conhecem as suas próprias falhas. É susceptível, e, como todos os signos fixos, é difícil fazê-lo mudar de opinião. Em tudo o que empreende, a parte afectiva é a mais importante; mundano, criativo, gosta do sucesso, do prestígio; é autoritário. A posição do Sol vai indicar-nos a maneira como o(a) nativo(a) vai viver a sua condição solar.

O Leão simboliza: a tomada de consciência do poder do indivíduo, a sua anatomia, a sua existência pessoal. O ser humano existe, é principesco.

No amor, como é ele? É reivindicativo; exige muito, mas devolve-o bem. Sobretudo, não tente rivalizar com ele, adule-o. Ajuda o seu cônjuge a ter êxito, a realizar-se socialmente. Ele é principesco, não se esqueça! Os filhos são muito importantes na sua existência. A sexualidade é vivida com alegria... Nele, o amor é espectacular e apaixonado; gosta de estar apaixonado, idealista, fiel, ciumento; é leal e tem o sentido da honra; bate-se por todos os que ama; é capaz de fazer grandes sacrifícios, mas não lhes peça, na vida quotidiana, para coisas pequenas. Tem necessidade de um amor total e mítico.

Para o seduzir: não traia a sua confiança, o seu sentido da honra, a sua lealdade; não seja infiel, ele nunca o perdoaria. Trate-o principescamente, seja elegante, fascinante, brilhe, ele terá orgulho em si, e pagar-lhe-á bem.

## Champô & Gel Duche de Aloé Vera ( 35% )

Champô & Gel Duche de Aloé Vera (35%) especialmente indicado para cabelos oleosos e normais.

Dá brilho e volume aos cabelos, uniformiza as hastes

Restaura a vitalidade do bolbo capilar

Promove o crescimento

Equilibra a secreção sebácea do couro cabeludo.

Combate a Seborreia

Combate a queda do cabelo

Dermatites, psorriase.



## Calendário de formações Agosto & Setembro

Reserve o seu lugar na próxima formação, através do site [www.lr-portugal.com](http://www.lr-portugal.com)

Covilhã > 21/08/2009 - 16:30 h - Melia Tryp D. Maria - Apresentação da Empresa - Paulo Cardoso e Maria Veloso

Os Novos Produtos - Este seminário obriga a reservas.

Covilhã > 28/08/2009 - 22:00 h - Melia Tryp D. Maria - Apresentação da Empresa - Paulo Cardoso e Maria Veloso

Povoa de Varzim > 29/08/2009 - 16:30 h - Hotel Torre Mar - Iniciação - Paulo Cardoso/Maria Veloso e Ana Rosa Moreira - Este seminário obriga a reservas.

Ericeira > 30/08/2009 - 16:30 h - Hotel Vila Galé - Apresentação da Empresa - Paulo Cardoso e Maria Veloso

Curia > 04/09/2009 - 21:30 Horas - Clube Hotel da Curia - Iniciação - LR's Centro

Povoa de Varzim > 08/09/2009 - 22:00 Horas - Hotel Torre Mar - Iniciação - LR's Norte

Covilhã > 18/09/2009 - 21:30 Horas - Melia Tryp D. Maria - Iniciação - LR's Beiras

Ericeira > 20/09/2009 - 16:30 Horas - Vila Galé - Iniciação - LR's Lisboa

Povoa de Varzim > 22/09/2009 - 22:00 Horas - Hotel Torre Mar - Iniciação - LR's Norte