

Produtos Alimentares Biológicos

- Cereais integrais
- Compotas sem sacarose
- Leguminosas
- Tostas integrais
- Algas
- Oleaginosas
- Azeite extra virgem extraído a frio
- Bolachas integrais
- Chocolates sem açúcar
- Barras energéticas
- Sumos naturais
- Chás
- Sal integral
- Especiarias
- Sementes para germinar

Suplementos alimentares naturais

- Vitaminas e minerais
- Lecitina de soja
- Ómega 3
- Espirulina
- Aloé Vera
- Probióticos
- Antioxidantes
- Ampolas desintoxicantes
- Tónicos cerebrais
- Suplementos para a ansiedade e stress

Produtos de beleza e higiene naturais

- Shampoo
- Amaciador para o cabelo
- Sabonetes
- Gel de banho
- Creme de barbear
- Pasta de dentes
- Cremes faciais
- Desmaquilhantes
- Tónicos
- Máscaras faciais
- Creme para mãos
- Desodorizantes
- Óleos essenciais
- Cremes e óleos corporais
- Anti-celulíticos
- Protectores labiais
- Lip Gloss
- Produtos para bebés
- Gel para pernas pesadas

Outros produtos

- Germinador de sementes
- Prensa de legumes
- Desidratador eléctrico
- Filtros de Água
- Livros de cozinha saudável
- Difusor eléctrico para óleos essenciais
- Esteira para fazer sushi
- Escova para limpar vegetais
- Almofada de Carços de Cereja
- Nozes de Saponária

Espaço aberto há um mês, na Forca, em Aveiro

Nutrisabores apela a uma alimentação saudável

«Na sua saúde reside a cura, no bem-estar a felicidade»
é a filosofia que a Nutrisabores advoga na sua forma de trabalho

Ajudar as pessoas a adoptarem hábitos alimentares mais saudáveis é a missão por detrás de um projecto liderado por Sara Fernandes e Gabriel Júnior, que se concretiza num espaço aberto ao público há pouco mais de um mês, na Forca, em Aveiro.

Nutrisabores é o nome da empresa que, num mesmo espaço, congrega uma área comercial (onde vende produtos naturais e de origem biológica), uma área de consulta de nutrição e uma área para palestras, a primeira das quais acontece no dia 21 (sábado), das 10.30 às 12 horas, subordinada ao tema «Preparar a Pele para o Verão».

Sara Fernandes acredita que através de uma boa alimentação é possível «fortalecer o organismo de forma a combater a acção dos raios ultravioletas, sendo esta a mensagem que pretende passar na palestra do próximo sábado, onde, durante cerca de uma hora e meia, tentará exemplificar como se pode tratar da pele convenientemente.

Para Gabriel Júnior, a Nutrisabores dirige-se a um público «o mais diversificado possível, tanto do eixo urbano como rural», acrescentando Sara Fernandes que, no fundo, este espaço destina-se a «pessoas sensibilizadas com a área da saúde, que queiram melhorar a sua alimentação, pessoas que se interessem por uma alimentação saudável», sendo que os



vegetarianos costumam ser os mais exigentes na procura dos produtos/tipo que a empresa disponibiliza.

Rigor é, de resto, palavra de ordem na Nutrisabores, já que os produtos colocados à venda são «previamente seleccionados», sendo que o critério de escolha reside nos produtos que não sejam «agressivos nem violentos para o corpo». Um cuidado que Sara Fernandes tem, numa atitude zelosa, considerando que, no mercado, se vende «muito "gato por lebre"», uma vez que «se omite nos rótulos nutrientes que são prejudiciais à saúde», alerta.

Os produtos alimentares são, na sua maioria, de origem portuguesa, sendo os restantes provenientes da Alemanha, Inglaterra e América do Norte.

Conceito

«Todos os pormenores foram

pensados para valorizar este conceito», defende Sara Fernandes, proprietária da Nutrisabores, que, sensivelmente um mês após a abertura do espaço, tem recebido muito público que, em alguns casos, entra por curiosidade, confirmando-se «satisfeita» com a reacção que o projecto tem provocado nas pessoas.

Gabriel Júnior sublinha que a Forca, apesar de ser uma zona calma, tem, durante o dia, muito movimento e que o eixo Aveiro/Águeda/Coimbra é muito relevante para a empresa.

Trata-se de um espaço «com grande vocação para a saúde, em que os produtos expostos se complementam entre si» e que procura «proporcionar aos diferentes públicos uma nova consciência, do ponto de vista de uma alimentação saudável e os seus reflexos na saúde», ambicionando incutir, na estrutura familiar, «diferentes opções alimentares ou de beleza». Isto porque «muitas patologias derivam muito dos maus hábitos alimentares», pelo que mudá-los é um imperativo de saúde.

Sensibilizar, orientar e divulgar são directrizes que procuram seguir, pelo que Sara Fernandes assegura que «as consultas de nutrição são pontos de partida para as acções de formação», já que acredita que as pessoas «só tomam opções em função do conhecimento que possuem».

Nas consultas de nutrição, a responsável procura não incutir um plano alimentar, mas dar algumas sugestões de refeições que, depois, as pessoas escolhem, sem um rigor limitativo de acção nem «impingindo produtos que estejam disponíveis na loja».

Mulheres com idades entre os 30 e os 50 anos e «com ocupações com alguns quilos a mais» e homens com «problemas cardiovasculares ou relacionados com os órgãos reprodutores» constituem o grupo de interesse nas consultas de nutrição, refere Sara Fernandes, para quem o conceito da Nutrisabores é «uma ideia transformadora», que «não obriga as pessoas a romper com os seus padrões alimentares», mas que estão «dispostas a fazer alterações».

Refira-se que Sara Fernandes é nutricionista, formada em Inglaterra, e decidiu criar este espaço em Aveiro por uma razão de naturalidade, afinal de contas nasceu nesta região, para além de que constatou que «fazia falta um espaço assim em Aveiro», que incluísse, num mesmo local, produtos, gabinete de consulta de nutrição e área para palestras. Um «espaço de saúde» que os mentores do projecto – Sara Fernandes e Gabriel Júnior – pretendem levar até outros pontos do país.