



O outro lado dos mitos da alimentação

A alimentação está na moda, acompanhada da nutrição, das intolerâncias alimentares, dos suplementos, dos super alimentos. Para nos esclarecer de vez, a Revista Máxima, vencedora do Prémio Cinco Estrelas, publicou esta semana uma grande entrevista com aquela que é a maior referência em Portugal no que toca ao assunto alimentação:

a Dra. Isabel do Carmo, especialista em nutrição e diabetes, investigadora dedicada na área, esclarece no seu novo livro e nesta conversa, alguns conceitos e (pre)conceitos alimentares. Não fique em jejum quanto ao tema, saiba tudo [aqui](#).

O nosso quotidiano passa agora por novos conceitos de higiene e desinfecção, que podem ser Cinco Estrelas.

Conheça as sugestões para 3 gestos essenciais na retoma das rotinas no trabalho, na escola e em casa. O essencial deixou de estar ao alcance de muitos, com o aumento do desemprego ou a perda substancial de rendimento.

A Fundação AGEAS quer minorizar o impacto social desta realidade, criando um programa focado no empreendedorismo e na inovação, nascendo assim o "Relança-te".

Relançar a cultura é fundamental para o retomar da vida o mais normal possível e, nesse sentido, a Adega Mayor associando-se ao coletivo "Rua das Pretas" proporciona no seu terraço esta sexta feira dia 25, um concerto ao ar livre acompanhado pelos melhores vinhos da marca. Fique bem, fique com marcas Cinco Estrelas.

clube
cinco estrelas



peça aqui
o seu cartão



Óptica Havaneza



20%
de desconto
em armações,
óculos de sol
e lentes
oftálmicas

10%
de desconto
no tratamento
Salva-Mães

CLÍNICA DO PIOLHO





POUPA ENERGIA

O portal Poupa Energia, desenvolvido pela ADENE, pretende dotar o público em geral de uma ferramenta que permita uma escolha/mudança informada de comercializador de eletricidade e gás natural. O portal dispõe de secções dedicadas ao autoconsumo e à mobilidade elétrica, bem como dicas de eficiência energética.

[Saber Mais](#)



RODI

A nova linha UNA oferece-lhe cubas com um raio distinto de 25mm. As cubas UNA incorporam um degrau que permite a utilização de diversos acessórios, aumentando a funcionalidade na banca da cozinha. A válvula estampada é outra característica diferenciadora, pois permite uma limpeza mais fácil e confere ao produto um design mais elegante.

[Saber Mais](#)



Grupo Sousa Torres

Nas nossas Farmácias encontra tudo o que precisa e com a garantia de um atendimento 5 estrelas por um dos nossos Farmacêuticos.

Os nossos produtos e serviços a preços fantásticos. Venha conhecer-nos e aproveite todas as descontos que temos para si.

[Saber Mais](#)

]re[tomar

3 produtos essenciais para retomar a ainda, nova rotina

Retomar, recuperar, regressar são palavras que fazem agora mais do que nunca parte do nosso quotidiano. Retomar após um período de férias ou pausa, implica agora um regressar diferente feito de novas rotinas e hábitos rigorosos, dos quais dependem a saúde e o bem-estar de todos. Cuidar de nós a nível físico e emocional, é nestes novos tempos que vivemos, essencial para que nos mantenhamos saudáveis e equilibrados. Deixamos-lhe aqui sugestões de 3 produtos Cinco Estrelas neste retomar do trabalho e da escola, para 3 gestos fundamentais do nosso atual dia a dia.

AGA

Álcool Gel Desinfetante Doseador
e Álcool Gel em Saquetas

Bioten SOS

Creme de mãos

Bioten

Gel de Banho Detox Micelar



O desinfetante de mãos tornou-se essencial para proteger contra as impurezas do dia a dia. Juntamente com o uso da máscara, o hábito de higienizar as mãos sempre que necessário, veio para ficar.

A solução alcoólica desinfetante [AgaDerm](#) da AGA com dermoprotetor, é ideal para a desinfeção e higienização das mãos. O [Álcool Gel em Saquetas](#), que pode trazer sempre consigo, é uma opção muito prática para qualquer momento.



A constante lavagem das mãos que agora se impõe, insistente e prolongada, seguida da utilização de um produto desinfetante, acaba por ser uma agressão diária para as mãos e, a pele precisa de cuidado extra. Para proteger as mãos do ressecamento, é muito importante usar regularmente um creme hidratante como o [Bioten SOS Creme de Mãos](#), principalmente antes do contato com produtos de limpeza e sempre que lavar e desinfetar as mãos.



O duche é outra das ações que se tornaram essenciais sempre que retornamos a casa depois do contacto com o exterior.

A Bioten - marca de cuidados de rosto e corpo, com uma utilização de 85% de ingredientes de origem natural na sua composição - e o seu [Gel Bioten Detox](#) (componente Detox através da utilização de extrato de carvão e micelas) é o parceiro ideal para libertar a sua pele das impurezas e ajuda-lo a relaxar libertando o stress.

o que acontece no mercado

[Fundação Ageas](#) lança programa para combater o aumento do desemprego em Portugal



A Fundação Ageas em parceria com o Impact Hub Lisboa, lançou um programa para combater o aumento do desemprego em Portugal, na sequência da crise pandémica. Nasceu assim o "Relança-te", que promove a transição dos novos desempregados para o autoemprego. Candidaturas [aqui](#) até 12 de outubro.

"Quem experimenta um Banco que simplifica, fica" diz a nova campanha do [ActivoBank](#) protagonizada pelos seus clientes



Na nova campanha pessoas reais, clientes há mais de 10 anos, contam-nos as suas experiências com o Banco - quatro clientes diferentes - um gestor, uma médica, uma publicitária e um profissional das novas tecnologias - cada um, com uma história diferente com ActivoBank, mostrando um lado mais humano do Banco.

Dia 25 de setembro às 21h,
a Adega Mayor
convida para um concerto
único ao ar livre



Photo Credit: Nicole Sanchez

Com as planícies alentejanas de Campo Maior como cenário, no dia 25 de setembro às 21h, a Adega Mayor convida-nos para um concerto único ao ar livre, despedindo-se assim do Verão. Com as melodias que unem Portugal e o Brasil, o colectivo da “Rua das Pretas”, acompanhado por vinhos Adega Mayor e por tapas alentejanas, vai proporcionar-nos com certeza uma noite Mayor. É já amanhã!

O concerto irá acontecer no terraço da Adega Mayor, cumprindo todas as normas de segurança e saúde pública, de acordo com as directrizes da DGS. Saiba mais [aqui](#).