

Marzo 2024

n.03

naturasi

BIO PER VOCACIÓN

Validez de la promoción:
Del 4 de marzo al 31 de marzo*

*Precios válidos durante el período
de vigencia de la promoción salvo
errores tipográficos.

La Mujer

01

Tema del mes
**Un viaje de ciclos
y rituales íntimos**

03

Cosmética
**Tu cabello
habla de ti**

04

Vitalidad
**Consejos prácticos para
un marzo lleno de energía**

07

Receta
**Mini pastel salado
con alcachofas y menta**



Un viaje de ciclos y rituales íntimos

La vida de una mujer está marcada por ciclos fundamentales que influyen en el bienestar y la vitalidad. Desde la adolescencia hasta la madurez, pasando por la menstruación y la menopausia, cada etapa merece un cuidado específico. Tomarse un tiempo para relajarse y cuidarse es fundamental.

Menstruación:

Para mantener el equilibrio hormonal y reducir los dolores menstruales, es importante incorporar grasas saludables omega-3, especies antiinflamatorias como la cúrcuma, alimentos ricos en hierro y complementos alimenticios específicos**.

Menopausia:

Para mantener la salud ósea y hormonal, es recomendable incorporar alimentos ricos en calcio, vitamina D para mejorar la absorción del calcio, fitoestrógenos encontrados en la soja para equilibrar las hormonas y complementos alimenticios específicos**.



MENSTRUACIÓN

* Productos formulados con ingredientes patentados, con estudios clínicos que demuestran su eficacia. Consultar con un profesional de la salud antes de empezar una rutina de complementación.



15%
DTO

*

Stages Menstruación
60 cáps. Solaray

25,64€ ~~30,16€~~



15%
DTO

Omega-3
60 cáps. Nadiu

19,08€ ~~22,45€~~



**MEJOR
PRECIO**

Semillas Chía S/G
500g BIO Si Esenciales

4,49€



10%
DTO

Cúrcuma S/G
80g BIO Rel

2,61€ ~~2,90€~~

MENOPAUSIA



15%
DTO

*

Stages Permenopausia
60 cáps. Solaray

44,52€ ~~52,38€~~



15%
DTO

*

Stages Menopausia
60 cáps. Solaray

44,52€ ~~52,38€~~



15%
DTO

*

Stages Postmenopausia
60 cáps. Solaray

44,52€ ~~52,38€~~



10%
DTO

Menocycle Sofoc
30 cáps. Intersa

12,76€ ~~14,18€~~



Onagra
300 cáps. Nadiu

24,49€



15%
DTO

Artidol
60 cáps. Nadiu

18,66€ ~~21,95€~~



20%
DTO

Tempe 2x125g
BIO Vegetalia

3,51€ ~~4,61€~~



**MEJOR
PRECIO**

Yogur Natural /
Desnatado 4x125g BIO Rel

2,30€



Relax: un momento de tranquilidad al final del día

Al final del día, la importancia de relajarse no puede subestimarse. Culminar la jornada con una reconfortante infusión brinda un espacio vital para la introspección y la recarga de energías. Este pequeño ritual nocturno se convierte en el toque final perfecto para completar un día lleno de vitalidad y bienestar.



Cuídate: ritual de cuidado facial con CBD

Cuidar de una misma es esencial, lo que incluye la piel facial. Incorporar productos de alta calidad con CBD en el ritual de cuidado facial puede proporcionar beneficios notables. El CBD, conocido por sus propiedades antiinflamatorias y antioxidantes, puede ayudar a calmar la piel y reducir el estrés cutáneo. Este ritual no sólo cuida la apariencia externa, sino que también contribuye a una sensación de bienestar integral.

**** Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustitutos de una dieta equilibrada y un estilo de vida sano. Grupos de riesgo: consultar con su profesional.**

RELAX



10%
DTO

Infusión Salvia
20 bolsas BIO Artemis
2,52€ ~~2,80€~~



10%
DTO

Infusión Manzanilla
20 bolsas BIO Artemis
2,16€ ~~2,40€~~



15%
DTO

Infusión Mujer Equilibrio / Mujer Energía
17 bolsas BIO Yogi Tea
3,49€ ~~4,10€~~



15%
DTO

Infusión Mujer 17 bolsas
BIO Yogi Tea
3,49€ ~~4,10€~~

CUÍDATE



10%
DTO

Elixir Facial CBD
30ml BIO Pura Vida
26,99€ ~~29,99€~~



10%
DTO

Limpiador Antiedad / Exfoliante
Purificante CBD 50ml BIO Pura Vida
19,34€ ~~21,40€~~



10%
DTO

Hidratante Antiedad / Calmante CBD
30ml BIO Pura Vida
17,99€ ~~19,99€~~



10%
DTO

Gel Íntimo Vegetal
250ml BIO Argital
8,06€ ~~8,95€~~

Descubre la excelencia de las proteínas vegetales con nuestro tofu, tempe y seitán.

Sabor artesanal y calidad para una alimentación saludable desde hace más de 3 décadas.

Vegetalia



Tu cabello habla de ti

El cabello de una mujer es más que un simple adorno; es una expresión de su personalidad. Optar por productos ecológicos no sólo embellece, sino que refleja un compromiso con la salud integral. Desde champús hasta mascarillas, cada producto es una oportunidad para mimar el cabello y cuidar el planeta.



Champús: naturaleza en cada lavado.

El champú es el primer paso hacia un cabello radiante. Optar por champús bio implica decir adiós a los ingredientes químicos agresivos y abrazar fórmulas naturales, que limpian delicadamente y nutren el cuero cabelludo desde la raíz.

Acondicionadores: suavidad natural.

El acondicionador es el aliado que desenreda los nudos de la vida diaria, y elegir uno ecológico proporciona suavidad y preserva la pureza de nuestro cabello sin comprometer la salud del medio ambiente.

Mascarillas: nutrición profunda.

Las mascarillas capilares son la inyección de vitalidad que nuestro cabello necesita ocasionalmente. Optar por opciones ecológicas implica elegir productos con ingredientes como aguacate, miel y aceites esenciales que proporcionan una nutrición profunda. Estas mascarillas no sólo revitalizan nuestro cabello, sino que también son un acto de responsabilidad hacia la Tierra que compartimos.

Cuidado bio: un acto de amor propio y respeto ambiental.

Cuidarse con productos bio es un compromiso con el bienestar personal y planetario. Es una afirmación de amor propio y un gesto hacia la sostenibilidad. Con cada aplicación, estamos cuidando nuestro cabello y, a su vez, contribuyendo a la preservación de la belleza natural que nos rodea.



10% DTO

Capilar Plus
45 cáps.
Nadiu

9,86€
~~10,95€~~



10% DTO

Champú Tratamiento Fortalecedor
250ml
BIO Naturabio

8,96€
~~9,95€~~



10% DTO

Champú Tratamiento Cabello Blanco
250ml
BIO Naturabio

8,96€
~~9,95€~~



10% DTO

Champú Tratamiento Reparador
250ml
BIO Naturabio

8,96€
~~9,95€~~



10% DTO

Mascarilla Capilar Reparadora
200ml
BIO Naturabio

11,66€
~~12,95€~~



10% DTO

Acondicionador Aloe Manzana
250ml
BIO Naturabio

6,26€
~~6,95€~~



20% DTO

Champú Sin Fragancia / Coco
500ml
BIO Urtekram

11,98€
~~14,98€~~



20% DTO

Acondicionador S/Fragancia
180ml / Coco Spray 250ml
BIO Urtekram

7,16€
~~8,95€~~

Consejos prácticos para un marzo lleno de energía

En este mes de la mujer, celebramos su capacidad de nutrirse y florecer en medio del trasiego diario. Te damos algunos consejos prácticos para asegurar que la nutrición te ofrece la energía necesaria para afrontar tus jornadas ajetreadas de marzo y más allá.

Inicia tu día con un **desayuno equilibrado** que incluya proteínas, carbohidratos y grasas saludables. Yogur con muesli, avena con nueces o huevos revueltos con espinacas son opciones rápidas y nutritivas.

Opta por **snacks saludables** como frutas frescas, yogur natural, frutos secos o barritas. Estas opciones no sólo satisfacen el apetito, sino que también aportan nutrientes esenciales.

Mantente hidratada a lo largo del día. El agua es fundamental para el óptimo funcionamiento del cuerpo. Lleva contigo una botella de agua reutilizable y bebe regularmente.

Introduce **superalimentos** en tu dieta. Las semillas de chía, aguacates y bayas son alimentos ricos en nutrientes y antioxidantes, proporcionando un plus adicional a tu salud.

A pesar de las prisas, intenta dedicar tiempo a tus comidas. **Comer conscientemente** favorece una mejor digestión y absorción de nutrientes.



25% DTO



Bebida Avena 1L BIO Natumi

1,50€
~~2,00€~~

MEJOR PRECIO



Bebida Arroz S/G 1L BIO Rel

1,69€

10% DTO



Tortitas Arroz Arándano / Arroz Sarraceno 105g BIO Santiveri

2,69€
~~2,99€~~

10% DTO



Chocolate Negro 92% / 99% 80g BIO Vivani

3,15€
~~3,50€~~

10% DTO



Granola Arándanos Coco / Choco S/G 300g BIO Zealia

4,94€
~~5,49€~~

SIN GLUTEN

20% DTO



Barrita Raw Zanahoria Nueces / Cacao Naranja S/G 40g BIO Natruly

1,59€
~~1,99€~~

MEJOR PRECIO



Biscotes Integrales 324g BIO Si Essenziali

2,99€

10% DTO



Tostadas Ligeras Sarraceno 100g BIO Santiveri

2,30€
~~2,55€~~

10% DTO



Lino Molido Sarraceno Frambuesa 200g / 5 Semillas Arándanos 300g BIO El Granero

7,25€
~~8,05€~~

15% DTO



Yogur Coco Griego 350ml BIO Abbot Kinney's

2,88€
~~3,39€~~

MEJOR PRECIO

10% DTO



Sardina Aceite Virgen Extra 120g BIO Cabo de Peñas

2,60€ *

15% DTO



Ghee Mantequilla Clarificada 450ml BIO Vegetalia

14,24€
~~16,75€~~

*Producto pescado. No disponible en NaturaSi Tot Bio y NaturaSi Ceres Natural



ANETO

Aneto Natural es una empresa familiar ubicada en Artés, un pueblo de Barcelona, que cocina y comercializa caldos líquidos naturales, de sabor auténtico y como hechos en casa.

Los caldos Aneto ecológicos están elaborados con verduras y hortalizas frescas de proximidad. Todos los ingredientes utilizados son de origen nacional, se establecen acuerdos de precio justo y relaciones a largo plazo con proveedores y clientes, y más del 70% de las compras de verduras para los caldos ecológicos se realizan en Mans, una cooperativa agrícola en escasos 10 km de la fábrica que gestiona un programa de ayuda a la inserción laboral de jóvenes con riesgo de exclusión social.

Destacan las etiquetas limpias, sin almidones, grasas, especias, aromas, deshidratados ni ningún tipo de aditivo. Los caldos tampoco contienen trazas de lactosa, huevo ni gluten. Aneto Natural empezó a cocinar sus primeros caldos en 2002 y los ecológicos en 2004. Actualmente tiene 8 recetas ecológicas, siendo el fabricante con el surtido de caldos ecológicos más amplio del mercado.

<p>GRATIS 1 BRICK</p> <p>Pack Verdura + Paella Verdura 1L BIO Aneto</p> <p>5,25€</p>	<p>GRATIS 1 BRICK</p> <p>Pack Pollo + Pescado 1L BIO Aneto</p> <p>5,25€</p>	<p>15% DTO</p> <p>Caldo Pollo 1L BIO Aneto</p> <p>4,46€</p> <p>5,25€</p>	<p>15% DTO</p> <p>Caldo Verdura 1L BIO Aneto</p> <p>4,46€</p> <p>5,25€</p>
--	---	---	---

<p>15% DTO</p> <p>Caldo Cebolla 1L BIO Aneto</p> <p>4,46€</p> <p>5,25€</p>	<p>15% DTO</p> <p>Caldo Pescado 1L BIO Aneto</p> <p>4,46€</p> <p>5,25€</p>	<p>15% DTO</p> <p>Caldo Paella Verdura 1L BIO Aneto</p> <p>4,46€</p> <p>5,25€</p>
---	---	--

Productos cárnicos y con pescado no disponibles en NaturaSi Tot Bio y NaturaSi Ceres Natural.

SOLO INGREDIENTES FRESCOS, NATURALES Y ECOLÓGICOS





15%
DTO

Kéfir Cabra /
Desnatado 420g BIO
Cantero de Letur
3,19€ ~~3,75€~~



15%
DTO

Yogur Cabra / Desnatado
420g BIO
Cantero de Letur
3,10€ ~~3,65€~~



15%
DTO

Yogur Cabra
Vainilla 420g BIO
Cantero de Letur
3,36€ ~~3,95€~~



15%
DTO

Tofu Rosso /
Basílico Albahaca
200g BIO Taifun
3,73€ ~~4,39€~~



15%
DTO

Salchicha Tofu
Barbacoa 250g
BIO Taifun
4,24€ ~~4,99€~~



15%
DTO

Salchicha Tofu
Vienesas 300g
BIO Taifun
4,92€ ~~5,79€~~



15%
DTO

Tofu Ahumado
Clásico 200g
BIO Taifun
3,14€ ~~3,69€~~



15%
DTO

Filete Tofu
Ajo Silvestre 160g
BIO Taifun
3,31€ ~~3,89€~~



15%
DTO

Galleta Avena Integral /
Frutas 250g BIO Biocop
2,80€ ~~3,29€~~



15%
DTO

Galleta Espelta Chips Chocolate
250g BIO Biocop
3,10€ ~~3,65€~~



NOVEDAD
15%
DTO

Galleta Espelta Chips Choco
Naranja 250g BIO Biocop
3,19€ ~~3,75€~~



15%
DTO

Galleta Espelta Integral Limón
Jengibre 250g BIO Biocop
3,04€ ~~3,58€~~



15%
DTO

Magdalenas Chips Chocolate
180g BIO Biocop
4,12€ ~~4,85€~~



15%
DTO

Magdalenas Sarraceno
180g BIO Biocop
4,12€ ~~4,85€~~



10%
DTO

Minicrackers 100% Espelta
250g BIO La Finestra
2,66€ ~~2,95€~~



10%
DTO

Puré Manzana Plátano / Melocotón Mango
Doypack 100g BIO Frullà
0,95€ ~~1,05€~~



10%
DTO

Tamari 250ml
BIO La Finestra
5,39€ ~~5,99€~~



20%
DTO

Wrap Verduras Zanahoria
Calabaza 240g BIO Terrasana
3,51€ ~~4,39€~~



10%
DTO

Burger Espelta Verduras
/ Garbanzos Maíz
200g BIO Natursoy
3,07€ ~~3,41€~~



10%
DTO

Kombucha Gingervida /
Zanahoria Cúrcuma
250ml BIO Komvida
2,43€ ~~2,70€~~

Mini pastel salado con alcachofas y menta



Ingredientes

Para 2 personas



- Harina Trigo Integral 300 g
- Agua fría 150 ml
- Sal 1 pellizco
- Legumbres secas 1 puñado
- Queso para untar 150 g
- Alcachofas 3
- Menta Al gusto
- Sal y pimienta Al gusto
- Aceite de oliva virgen extra Al gusto

Preparación

1. Para preparar la base, combinar 300g de harina integral, una pizca de sal y 60ml de aceite de oliva, echándolo en un chorro delgado mientras se mezcla. Añadir 150ml de agua despacio y amasar enérgicamente hasta obtener una masa suave y compacta. Si queda un poco desmenuzado, utilizar unas cucharadas más de agua para que sea más homogéneo. Tapar con un trapo y dejar reposar en la nevera unos 15 min.
2. Limpiar las alcachofas, sacando las hojas y tallos exteriores. Quitar la barba interna y cortar en rodajas finas. Dorar en una sartén con aceite y sal durante unos 5 minutos, hasta que queden crujientes.
3. Pasado el tiempo de reposo, estirar la masa hasta un grosor de 1cm y poner sobre una bandeja de horno untada y enharinada. Pinchar el fondo y cubrir con legumbres secas para evitar que la masa se hinche durante la cocción. Cocer en el horno estático precalentado a 180 °C durante unos 25 min, hasta que esté dorado y crujiente.
4. Diluir el queso para untar con unas cucharadas de agua, una pizca de sal y mezclar hasta conseguir una consistencia cremosa. Quitar las legumbres y llenar la base ya cocida con la crema de queso, decorar con alcachofas y servir.



Harina Trigo Integral
1kg BIO Rel
2,95€



Queso Crema Alto en Proteína
175g BIO Xanceda
2,30€ ~~2,55€~~

**10%
DTO**



Aceite Oliva Virgen Extra
750ml BIO Rel
12,95€



VERDURA DE
TEMPORADA

Alcachofa

naturasi

BIO POR VOCACIÓN

www.naturasi.bio | Síguenos en:

