

Març 2024

n.03

naturasi

BIO PER VOCACIÓ

Validesa de la promoció:
Del 4 de març al 31 de març*

*Preus vàlids durant el període de
vigència de la promoció excepte
errors tipogràfics.

La Dona

01

Tema del mes
**Un viatge de cicles
i rituals íntims**

03

Cosmètica
**Els teus cabells
parlen de tu**

04

Vitalitat
**Consells pràctics per
un març ple d'energia**

07

Recepta
**Mini pastís salat
amb carxofes i menta**



Un viatge de cicles i rituals íntims

La vida d'una dona està marcada per cicles fonamentals que influeixen en el benestar i la vitalitat. Des de l'adolescència fins a la maduresa, passant per la menstruació i la menopausa, cada etapa mereix una cura específica. Prendre's un temps per relaxar-se i cuidar-se és també fonamental.

Menstruació:

Per mantenir l'equilibri hormonal i reduir els dolors menstruals, és important incorporar greixos saludables omega-3, espècies antiinflamatòries com la cúrcuma, aliments rics en ferro i complementos alimentaris específics**.

Menopausa:

Per mantenir la salut òssia i hormonal, és recomanable incorporar aliments rics en calci, vitamina D per millorar l'absorció del calci, fitoestrògens trobats a la soja per equilibrar les hormones i complementos alimentaris específics**.



MENSTRUACIÓ

* Productes formulats amb ingredients patentats, amb estudis clínics que demostren la seva eficàcia. Consultar amb un professional de la salut abans de començar una rutina de complementació.



15%
DTE

Stages Menstruació
60 càps. Solaray *
25,64€ ~~30,16€~~



15%
DTE

Omega-3
60 càps. Nadiu
19,08€ ~~22,45€~~



MILLOR PREU

Llavors Xia S/G
500g BIO Si Esenciales
4,49€



10%
DTE

Cúrcuma S/G
80g BIO Rel
2,61€ ~~2,90€~~

MENOPAUSA



15%
DTE

Stages Perimenopausa
60 càps. Solaray *
44,52€ ~~52,38€~~



15%
DTE

Stages Menopausa
60 càps. Solaray *
44,52€ ~~52,38€~~



15%
DTE

Stages Postmenopausa
60 càps. Solaray *
44,52€ ~~52,38€~~



10%
DTE

Menocycle Sofoc
30 càps. Intersa
12,76€ ~~14,18€~~



Onagra
300 càps. Nadiu
24,49€



15%
DTE

Artidol
60 càps. Nadiu
18,66€ ~~21,95€~~



20%
DTE

Tempeh 2x125g
BIO Vegetalia
3,51€ ~~4,61€~~



MILLOR PREU

Iogurt Natural /
Desnatat 4x125g BIO Rel
2,30€



Relax: un moment de tranquil·litat al final del dia

Al final del dia, la importància de relaxar-se no es pot subestimar. Culminar la jornada amb una infusió reconfortant brinda un espai vital per a la introspecció i la recàrrega d'energies. Aquest petit ritual nocturn es converteix en el toc final perfecte per completar un dia ple de vitalitat i de benestar.



Cuida't: ritual de cura facial amb CBD

Tenir cura d'una mateixa és essencial, i això inclou la pell facial. Incorporar productes d'alta qualitat amb CBD al ritual de cura facial pot proporcionar beneficis notables. El CBD, conegut per les propietats antiinflamatòries i antioxidants, pot ajudar a calmar la pell i reduir l'estrès cutani. Aquest ritual no només té cura de l'aparença externa, sinó que també contribueix a una sensació de benestar integral.

****Els complementos alimentaris no s'han d'utilitzar com a substituïts d'una dieta equilibrada i un estil de vida sa. Grups de risc: consultar amb el seu professional.**

RELAX



10%
DTE

Infusió Sàlvia
20 bosses BIO Artemis
2,52€ ~~2,80€~~



10%
DTE

Infusió Camamilla
20 bosses BIO Artemis
2,16€ ~~2,40€~~



15%
DTE

Infusió Dona Equilibri / Dona Energia
17 bosses BIO Yogi Tea
3,49€ ~~4,10€~~



15%
DTE

Infusió Dona 17 bosses
BIO Yogi Tea
3,49€ ~~4,10€~~

CUIDA'T



10%
DTE

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



10%
DTE

Netejador Antiedad / Exfoliant
Purificant CBD 50ml BIO Pura Vida
19,34€ ~~21,40€~~



10%
DTE

Hidratant Antiedad / Calmant CBD
30ml BIO Pura Vida
17,99€ ~~19,99€~~



10%
DTE

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

Descobreix l'excel·lència de les proteïnes vegetals amb el nostre tofu, tempeh i seità.

Sabor artesanal i qualitat per a una alimentació saludable des de fa més de 3 dècades.

Vegetalia



Els teus cabells parlen de tu

Els cabells d'una dona són més que un simple adorn; són una expressió de la seva personalitat. Optar per productes ecològics no només embelleix, sinó que reflecteix un compromís amb la salut integral. Des de xampús fins a mascaretes, cada producte és una oportunitat per mimar els cabells i cuidar el planeta.



Xampús: naturalesa a cada rentat.

El xampú és el primer pas cap a un cabell radiant. Optar per xampús bio implica dir adéu als ingredients químics agressius i abraçar fórmules naturals, que netegen delicadament i nodreixen el cuir cabellut des de l'arrel.

Condicionadors: suavitat natural.

El condicionador és l'aliat que desenreda els nusos de la vida diària, i triar-ne un d'ecològic proporciona suavitat i preserva la puresa dels nostres cabells sense comprometre la salut del medi ambient.

Mascaretes: nutrició profunda.

Les màscares capil·lars són la injecció de vitalitat que el nostre cabell necessita ocasionalment. Optar per opcions ecològiques implica triar productes amb ingredients com alvocat, mel i olis essencials que proporcionen una nutrició profunda sense comprometre la salut del planeta. Aquestes màscares no només revitalitzen el nostre cabell, sinó que també són un acte de responsabilitat cap a la Terra que compartim.

Cura bio: un acte d'amor propi i respecte ambiental.

Cuidar-se amb productes bio és un compromís amb el benestar personal i planetari. És una afirmació d'amor propi i un gest cap a la sostenibilitat. Amb cada aplicació, estem cuidant el nostre cabell i, alhora, contribuint a la preservació de la bellesa natural que ens envolta.



10% DTE

Capilar Plus
45 càps.
Nadiu

9,86€
~~10,95€~~



10% DTE

Xampú Tractament Enfortidor
250ml
BIO Naturabio

8,96€
~~9,95€~~



10% DTE

Xampú Tractament Cabell Blanc
250ml
BIO Naturabio

8,96€
~~9,95€~~



10% DTE

Xampú Tractament Reparador
250ml
BIO Naturabio

8,96€
~~9,95€~~



10% DTE

Mascareta Capil·lar Reparadora
200ml
BIO Naturabio

11,66€
~~12,95€~~



10% DTE

Condicionador Aloe Poma
250ml
BIO Naturabio

6,26€
~~6,95€~~



20% DTE

Xampú Sense Fragància / Coco
500ml
BIO Urtekram

11,98€
~~14,98€~~



20% DTE

Condicionador S/Fragància
180ml / Coco
Esprai 250ml
BIO Urtekram

7,16€
~~8,95€~~

Consells pràctics per un març ple d'energia

En aquest mes de la dona, celebrem la seva capacitat de nodrir-se i florir enmig del tràfec diari. Et donem alguns consells pràctics per assegurar que la nutrició t'ofereix l'energia necessària per afrontar les teves jornades atrefegades del març i més enllà.



Inicia el teu dia amb un **esmorzar equilibrat** que inclogui proteïnes, carbohidrats i greixos saludables. Iogurt amb musli, civada amb nous o ous remenats amb espinacs són opcions ràpides i nutritives.

Opta per **snacks saludables** com fruites fresques, iogurt natural, fruites seques o barretes. Aquestes opcions no només satisfan la gana, sinó que també aporten nutrients essencials.

Mantingue't hidratada al llarg del dia. L'aigua és fonamental per al funcionament òptim del cos. Porta amb tu una ampolla d'aigua reutilitzable i beu regularment.

Introdueix **superaliments** a la teva dieta. Les llavors de xia, els alcovats i les baies són aliments rics en nutrients i antioxidants, proporcionant un puls addicional a la teva salut.

Tot i les presses, intenta dedicar temps als teus menjars. **Menjar conscientment** afavoreix una millor digestió i absorció de nutrients.

25% DTE



Beguda Civada 1L BIO Natumi

1,50€
~~2,00€~~

MILLOR PREU



Beguda Arros S/G 1L BIO Rel

1,69€

10% DTE



Coquetes Arròs Nabiu / Arròs Fajol 105g BIO Santiveri

2,69€
~~2,99€~~

10% DTE



Xocolata Negra 92% / 99% 80g BIO Vivani

3,15€
~~3,50€~~

10% DTE



Granola Nabius Coco / Xoco S/G 300g BIO Zealia

4,94€
~~5,49€~~

SENSE GLUTEN

20% DTE



Barreta Raw Pastanaga Nous / Cacau Taronja S/G 40g BIO Natruly

1,59€
~~1,99€~~

MILLOR PREU

10% DTE



Torrades Integrals 324g BIO Si Essenziali

2,99€

10% DTE



Torrades Lleugeres Fajol 100g BIO Santiveri

2,30€
~~2,55€~~

10% DTE



Lli Molt Fajol Gerds 200g / 5 Llavors Nabius 300g BIO El Granero

7,25€
~~8,05€~~

15% DTE



Iogurt Coco Grec 350ml BIO Abbot Kinney's

2,88€
~~3,39€~~

MILLOR PREU

10% DTE



Sardina Oli Verge Extra 120g BIO Cabo de Peñas

2,60€ *

15% DTE



Ghee Mantega Clarificada 450ml BIO Vegetalia

14,24€
~~16,75€~~

*Producte peix. No disponible a NaturaSi Tot Bio i NaturaSi Ceres Natural.



ANETO

Aneto Natural és una empresa familiar ubicada a Artés, un poble de Barcelona, que cuina i comercialitza brous líquids naturals, de sabor autèntic i com a fets a casa.

Els brous Aneto ecològics estan elaborats amb verdures i hortalisses fresques de proximitat. Tots els ingredients utilitzats són d'origen nacional, s'estableixen acords de preu just i relacions a llarg termini amb proveïdors i clients, i més del 70% de les compres de verdures per als brous ecològics es fan a Mans, una cooperativa agrícola a escassos 10 km de la fàbrica que gestiona un programa d'ajuda a la inserció laboral de joves amb risc d'exclusió social.

Destaca les etiquetes netes, sense midons, greixos, espècies, aromes, deshidratats ni cap tipus d'additiu. Els brous tampoc contenen traces de lactosa, ou ni gluten.

Aneto Natural va començar a cuinar els seus primers brous el 2002 i els ecològics el 2004. Actualment té 8 receptes ecològiques, sent el fabricant amb l'assortiment de brous ecològics més ampli del mercat.

<p>GRATIS 1 BRICK</p>	<p>Pack Verdura + Paella Verdura 1L BIO Aneto 5,25€</p>	<p>GRATIS 1 BRICK</p>	<p>Pack Pollastre + Peix 1L BIO Aneto 5,25€</p>	<p>15% DTE Brou Pollastre 1L BIO Aneto 4,46€ 5,25€</p>	<p>15% DTE Brou Verdura 1L BIO Aneto 4,46€ 5,25€</p>
<p>15% DTE Brou Ceba 1L BIO Aneto 4,46€ 5,25€</p>	<p>15% DTE Brou Peix 1L BIO Aneto 4,46€ 5,25€</p>	<p>15% DTE Brou Paella Verdura 1L BIO Aneto 4,46€ 5,25€</p>	<p>Brous amb ingredients carnis o amb peix no disponibles a NaturaSi Tot Bio i NaturaSi Ceres Natural.</p>		

NOMÉS INGREDIENTS FRESCOS, NATURALS I ECOLÒGICS





15%
DTE

Quefir Cabra /
Desnatat 420g BIO
Cantero de Letur
3,19€ ~~3,75€~~



15%
DTE

logurt Cabra / Desnatat
420g BIO
Cantero de Letur
3,10€ ~~3,65€~~



15%
DTE

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



15%
DTE

Tofu Rosso /
Basilic Alfàbrega 200g
BIO Taifun
3,73€ ~~4,39€~~



15%
DTE

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



15%
DTE

Salsitxa Tofu
Vieneses 300g
BIO Taifun
4,92€ ~~5,79€~~



15%
DTE

Tofu Fumat
Clàssic 200g
BIO Taifun
3,14€ ~~3,69€~~



15%
DTE

Filet Tofu
All Silvestre 160g
BIO Taifun
3,31€ ~~3,89€~~



15%
DTE

Galeta Civada Integral /
Fruites 250g BIO Biocop
2,80€ ~~3,29€~~



15%
DTE

Galeta Espelta Xips Xocolata
250g BIO Biocop
3,10€ ~~3,65€~~



NOVETAT
15%
DTE

Galeta Espelta Xips Xoco
Taronja 250g BIO Biocop
3,19€ ~~3,75€~~



15%
DTE

Galeta Espelta Integral Llimona
Gíngebre 250g BIO Biocop
3,04€ ~~3,58€~~



15%
DTE

Magdalenes Xips Xocolata
180g BIO Biocop
4,12€ ~~4,85€~~



15%
DTE

Magdalenes Fajol
180g BIO Biocop
4,12€ ~~4,85€~~



10%
DTE

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



10%
DTE

Puré Poma Plàtan / Préssec Mango
Doypack 100g BIO Frullà
0,95€ ~~1,05€~~



10%
DTE

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



20%
DTE

Wrap Verdures Pastanaga
Carbassa 240g BIO Terrasana
3,51€ ~~4,39€~~



10%
DTE

Burger Espelta Verdures
/ Cigrons Blat De Moro
200g BIO Natursoy
3,07€ ~~3,41€~~



10%
DTE

Kombutxa Gíngervida /
Pastanaga Cúrcuma
250ml BIO Komvida
2,43€ ~~2,70€~~

Mini pastís salat amb carxofes i menta



Ingredients

Per a 2 persones



- Farina Blat Integral 300 g
- Aigua freda 150 ml
- Sal 1 pessic
- Llegums secs 1 grapat
- Formatge per untar 150 g
- Carxofes 3
- Menta Al gust
- Sal i pebre Al gust
- Oli d'oliva verge extra Al gust

Preparació

1. Per preparar la base, combinar 300g de farina integral, un polsim de sal i 60ml d'oli d'oliva, tirant-lo en un raig prim tot barrejant. Afegir 150ml d'aigua a poc a poc i amassar enèrgicament fins a obtenir una massa suau i compacta. Si queda una mica esmicolat, utilitzar unes quantes cullerades més d'aigua perquè sigui més homogeni. Tapar amb un drap i deixar reposar a la nevera uns 15 min.
2. Netejar les carxofes, traient-ne les fulles i tiges exteriors. Treure la barba interna i tallar a rodanxes fines. Daurar en una paella amb oli i sal durant uns 5 minuts, fins que quedin cruixents.
3. Passat el temps de repòs, estirar la massa fins a un gruix d'1cm i posar sobre una safata de forn untada i enfarinada. Punxar el fons i cobrir amb llegums secs per evitar que la massa s'infla durant la cocció. Coure al forn estàtic preescalfat a 180°C durant uns 25 min., fins que estigui daurat i cruixent.
4. Diluir el formatge per untar amb unes cullerades d'aigua, un polsim de sal i barrejar fins a aconseguir una consistència cremosa. Treure els llegums i omplir la base ja cuita amb la crema de formatge, decorar amb carxofes i servir.



Farina Blat Integral
1kg BIO Rel
2,95€



Formatge Crema Alt en Proteïna
175g BIO Xanceda
2,30€ ~~2,55€~~



Oli Oliva Verge Extra
750ml BIO Rel
12,95€



Carxofa

naturasi

BIO PER VOCACIÓ