



# É NATURAL SE SENTIR BEM.

ASSISTA AO VÍDEO



CONHEÇA OS NOSSOS PRODUTOS



## CREME PARA DORES MUSCULARES

Releaf Balm

SAIBA MAIS

## ÓLEO DE MASSAGEM HIDRATANTE

Releaf Oil

SAIBA MAIS



SEJA O PRIMEIRO A RECEBER AS NOSSAS NOVIDADES.



NOME:

E-MAIL:

OK

## GUA SHA

Releaf Tool Acrílico

SAIBA MAIS



## INSTRUMENTO DE LIBERAÇÃO MIOFASCIAL EM INOX

Relaf Tool Inox

SAIBA MAIS



## ⚡ LINHA RELEAF TECH

Equipamentos tecnológicos para avaliação, acompanhamento e potencialização da recuperação física.



GAME READY

CONHEÇA



# CREME PARA DORES MUSCULARES

## Releaf Balm

Alívio de dores, tensões e cansaço causados por atividades físicas ou esforços do dia a dia.

ASSISTA AO VÍDEO



COMPRAR



Com uma fórmula exclusiva, o Releaf Balm é um creme de massagem relaxante que promove o alívio imediato de dores musculares e articulares. Um produto indicado para atletas e pessoas que buscam bem-estar após atividades físicas ou depois de um longo dia de trabalho.

## PRODUTO COM EXTRATOS NATURAIS

Além de uma textura suave e um aroma relaxante, o produto traz a harmonia perfeita entre seus ativos naturais: arnica, menta, gengibre, cânfora e limão siciliano.



ALÍVIO DE DORES MUSCULARES

DELICIOSA SENSAÇÃO REFRESCANTE

AÇÃO ANALGÉSICA E ANTI-INFLAMATÓRIA

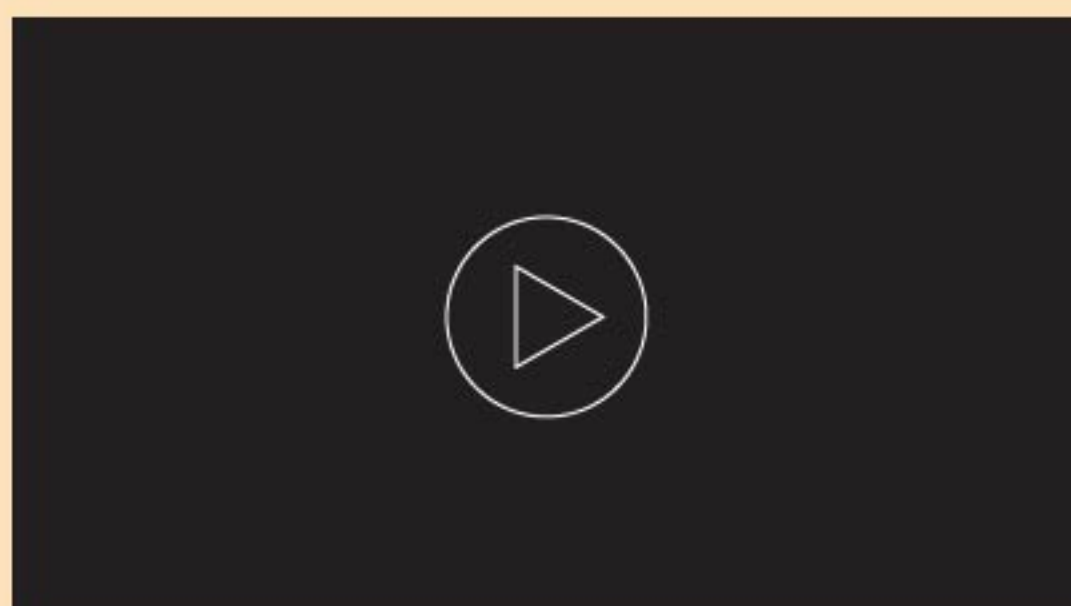
ATIVA A CIRCULAÇÃO E ACELERA A RECUPERAÇÃO



### PRECAUÇÕES:

Quisque ut erat leo. Aenean fermentum pretium eros, a mattis augue eleifend a. Praesent suscipit, ligula eget pretium vestibulum, dui est ultrices quam. Quisque ut erat leo. Aenean fermentum pretium eros, a mattis augue eleifend a. Praesent suscipit, ligula eget pretium vestibulum, dui est ultrices quam.

### COMO USAR:



## QUEM JÁ USA O RELEAF BALM RECOMENDA.



DISPONÍVEL TAMBÉM EM 500g



GABRIELLA ARAUJO (corredora amadora)



Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisi enim ad minim veniam, quis nostrud exerci tation ullamcorper suscipit lobortis nisl ut aliquip ex ea commodo consequat.

COMPRE NA LOJA RELEAF



KIT DE LIBERAÇÃO MIOFASCIAL: Releaf Balm, 150g + Gua Sha- Releaf Tool Acrílico

COMPRAR





# INSTRUMENTO DE LIBERAÇÃO MIOFASCIAL EM INOX

## Releaf Tool Inox

Ferramenta para uso profissional.

ASSISTA AO VÍDEO



COMPRAR



Nosso Instrumento de Liberação Miofascial é uma peça exclusiva Releaf. Seu gancho auxilia na mobilização das estruturas e, também, para separar os ventres musculares. A ponta contralateral, é indicada para raspagem em pequenas articulações, e liberação de trigger points. No corpo, a parte côncava é ideal para liberação de tecidos superficiais e a convexa, para a liberação mais profunda. Seu formato garante um encaixe confortável nas mãos do terapeuta, reduzindo o esforço laboral.

## INSTRUMENTO EM INOX

Feita com puríssimo aço cirúrgico inox, possui maior durabilidade e fácil higienização. Seu peso proporciona um atrito perfeito para aliviar as tensões.



DESIGN ERGONÔMICO

RESULTADOS RÁPIDOS E EFICIENTES

ESFORÇO MANUAL REDUZIDO

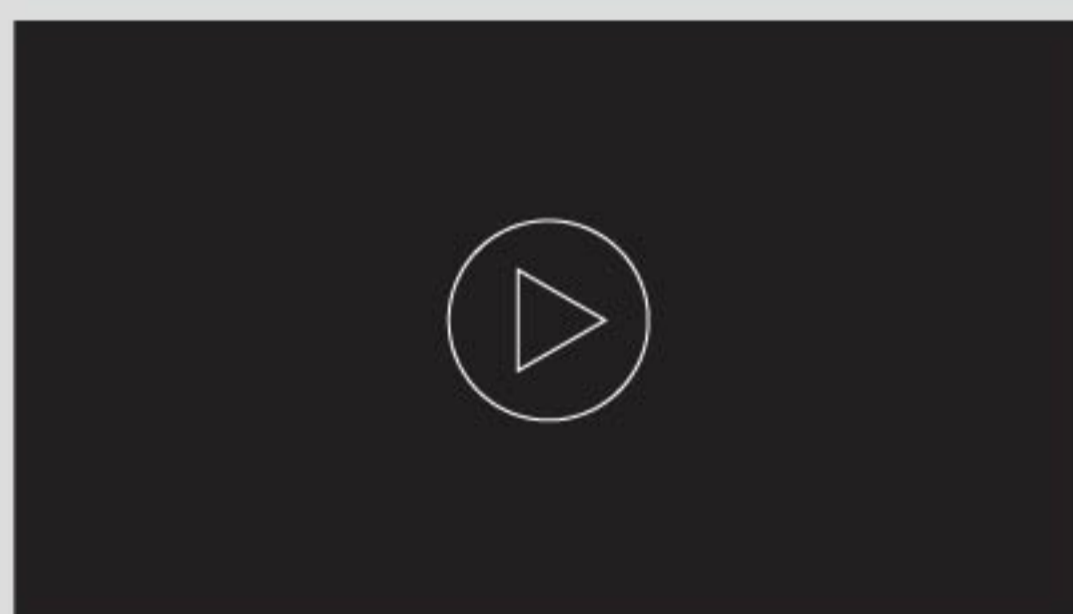
ALTA DURABILIDADE



### UTILIZAÇÃO

O gancho do instrumento auxilia na mobilização das estruturas e, também, para separar os ventres musculares; na ponta contralateral, uso para raspagem em pequenas articulações, e liberação de trigger points; no corpo do instrumento, a parte côncava é ideal para liberação de tecidos superficiais; e a convexa, para a liberação mais profunda.

### COMO USAR:



### QUEM JÁ USA O RELEAF TOOL ACRÍLICO RECOMENDA.



**GABRIELLA ARAUJO** (corredora amadora)



Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisi enim ad minim veniam, quis nostrud exerci tation ullamcorper suscipit lobortis nisl ut aliquip ex ea commodo consequat.

COMPRE NA LOJA RELEAF



**KIT DE LIBERAÇÃO MIOFASCIAL:** Instrumento em inox + Balm Releaf . 150g - Brinde

COMPRAR





6 . SET . 2017 | Categoria

### Onde treinar em BH

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Sed eleifend vulputate magna, luctus maximus ex. Pellentesque habitant morbi tristique senectus et netus et malesuada fames ac turpis egestas.



9 . SET . 2017 | Categoria

### Páscoa: consumo de peixes e chocolates é bem vindo!

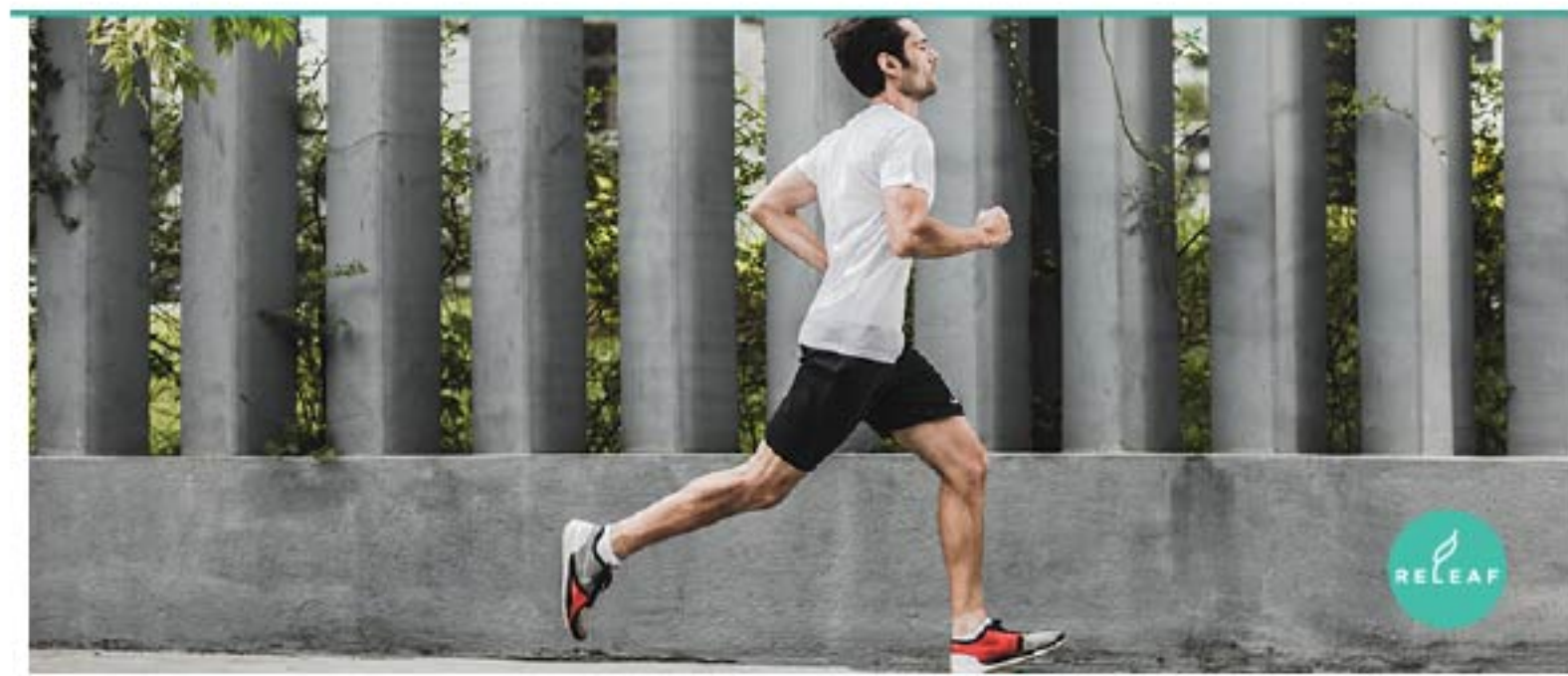
Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Sed eleifend vulputate magna, luctus maximus ex. Pellentesque habitant morbi tristique senectus et netus et malesuada fames ac turpis egestas.



9 . SET . 2017 | Categoria

### Adoçante: Mocinho ou Vilão?

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Sed eleifend vulputate magna, luctus maximus ex. Pellentesque habitant morbi tristique senectus et netus et malesuada fames ac turpis egestas.



9 . SET . 2017 | Categoria

### Apenas um conselho antes de você começar a correr

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Sed eleifend vulputate magna, luctus maximus ex. Pellentesque habitant morbi tristique senectus et netus et malesuada fames ac turpis egestas.



9 . SET . 2017 | Categoria

### 5 alimentos que aceleram a recuperação muscular

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Sed eleifend vulputate magna, luctus maximus ex. Pellentesque habitant morbi tristique senectus et netus et malesuada fames ac turpis egestas.



9 . SET . 2017 | Categoria

### Corrida também é esporte de criança!

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Sed eleifend vulputate magna, luctus maximus ex. Pellentesque habitant morbi tristique senectus et netus et malesuada fames ac turpis egestas.

#### NEWSLETTER

Receba as novidades no seu e-mail.

Nome: [input] E-mail: [input]

Enviar

#### Buscar

[input] OK

#### Categorias

- Saúde Bem-estar Alimentação saudável Atividades físicas Dicas

#### Arquivo

Mês [dropdown] Ano [dropdown] BUSCAR

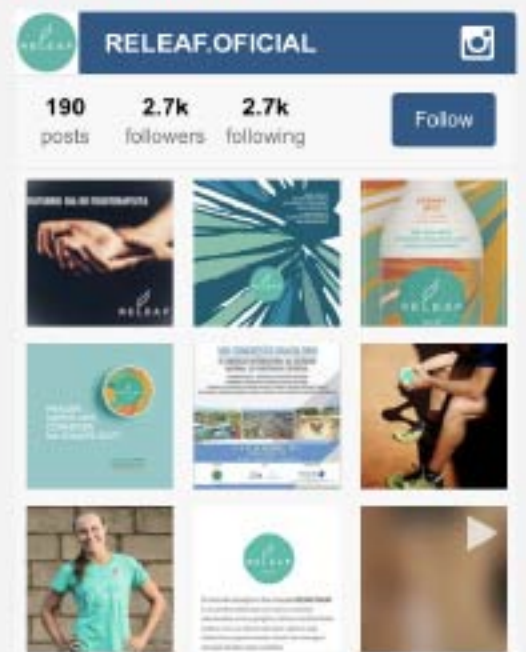
#### Mais lidas



Facebook: releaf.official



Instagram: releaf.official





Resultado da busca



9 . SET . 2017 | Categoria

Páscoa: consumo de peixes e chocolates é bem vindo!

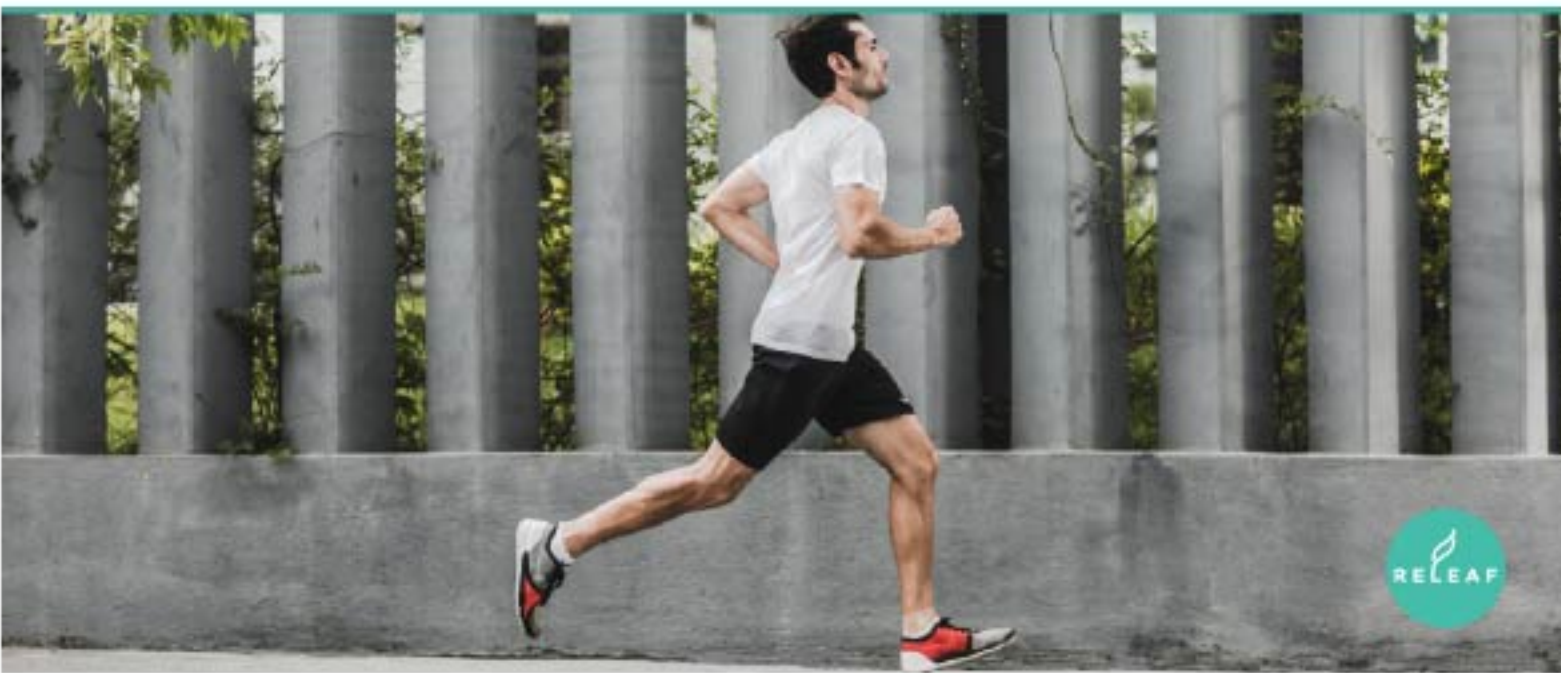
Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Sed eleifend vulputate magna, luctus maximus ex. Pellentesque habitant morbi tristique senectus et netus et malesuada fames ac turpis egestas.



9 . SET . 2017 | Categoria

Adoçante: Mocinho ou Vilão?

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Sed eleifend vulputate magna, luctus maximus ex. Pellentesque habitant morbi tristique senectus et netus et malesuada fames ac turpis egestas.



9 . SET . 2017 | Categoria

Apenas um conselho antes de você começar a correr

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Sed eleifend vulputate magna, luctus maximus ex. Pellentesque habitant morbi tristique senectus et netus et malesuada fames ac turpis egestas.



9 . SET . 2017 | Categoria

5 alimentos que aceleram a recuperação muscular

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Sed eleifend vulputate magna, luctus maximus ex. Pellentesque habitant morbi tristique senectus et netus et malesuada fames ac turpis egestas.

NEWSLETTER

Receba as novidades no seu e-mail.

Nome:

E-mail:

Enviar

Buscar

OK

Categorias

- Saúde Bem-estar Alimentação saudável Atividades físicas Dicas

Arquivo

Mês

Ano

BUSCAR

Mais lidas



Adoçante: Mocinho ou Vilão?



5 alimentos que aceleram a recuperação muscular



Apenas um conselho antes de você começar a correr



Corrida também é esporte de criança!

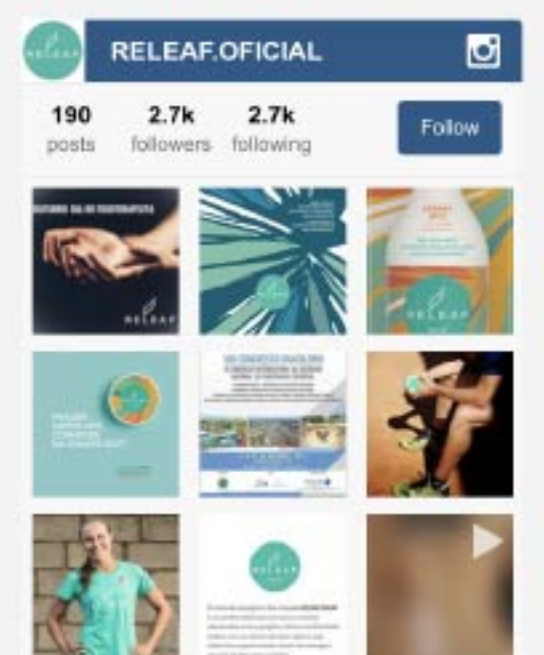


Páscoa: consumo de peixes e chocolates é bem vindo!

Facebook: releaf.oficial



Instagram: releaf.oficial





9 . SET . 2017 | Categoria

### Páscoa: consumo de peixes e chocolates é bem vindo!

A Páscoa é comemorada com ovos de chocolate e pratos de diversas receitas de peixes, especialmente o bacalhau. Mas o ponto fundamental durante a semana de comemoração da Páscoa com relação a alimentação é o equilíbrio, ou seja, nem se privar de tudo, nem se exceder.

A nutricionista Carla Souza do Hospital Moriah explica que não é preciso evitar o chocolate, pois em pouca quantidade faz bem à saúde, uma vez que dá energia e diminui a ansiedade. "Prefira chocolate com 60% a 70% de cacau, pois contém menos gordura e mais polifenóis, que atuam na saúde do coração, aumentando o HDL (bom colesterol)", alerta a especialista.

A nutricionista sugere que antes de comer o chocolate, coma-se pedaços de maçã, pêra ou laranja, pois estas frutas ajudam a diminuir a absorção da gordura pelo organismo. Para não exagerar no consumo dos ovos de chocolate, quebre-os em pedaços menores para consumi-los aos poucos durante ao longo da semana.

Já para um cardápio saudável na Páscoa, o peixe é uma boa opção. Os benefícios do peixe são vários, entre eles o fato de possuir proteína magra e de alto valor biológico, ou seja, completo do ponto de vista nutricional. O peixe possui baixo teor de gordura saturada, maior proporção e ácidos graxos essenciais e é fonte de vitaminas A, D, e E, do complexo B e de minerais como o cálcio, o fósforo e o ferro. "Nem todas as espécies de peixes tem a mesma composição em ácidos graxos, sendo em maiores quantidades em espécies marinhas do que em peixes de água doce", completa Carla.

Uma sugestão tradicional é o bacalhau (após passar pela dessalga) assado com batatas, pimentão, ovo cozido e azeite, pois é uma ótima opção de prato nutricional completo. A nutricionista indica também o consumo do robalo para quem não gosta do sabor do bacalhau e a substituição por opções mais baratas como tainha, namorado e merluza.

TAGS: Páscoa, Peixes, Alimentação Saudável, Chocolates

COMPARTILHE: f i y in



AUTORA: Marcela Gomide Leite

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Mauris dictum elit vitae velit lobortis semper. Sed et nunc ac turpis iaculis lobortis et at ante. Nunc varius sed felis sed efficitur. Phasellus leo ante, aliquet in tortor ac, maximus luctus dui. Nam urna magna, faucibus ac pellentesque at, ultricies non augue.

#### PUBLICAÇÕES RELACIONADAS:



5 alimentos que aceleram a recuperação muscular



Apenas um conselho antes de você começar a correr



Corrida também é esporte de criança!

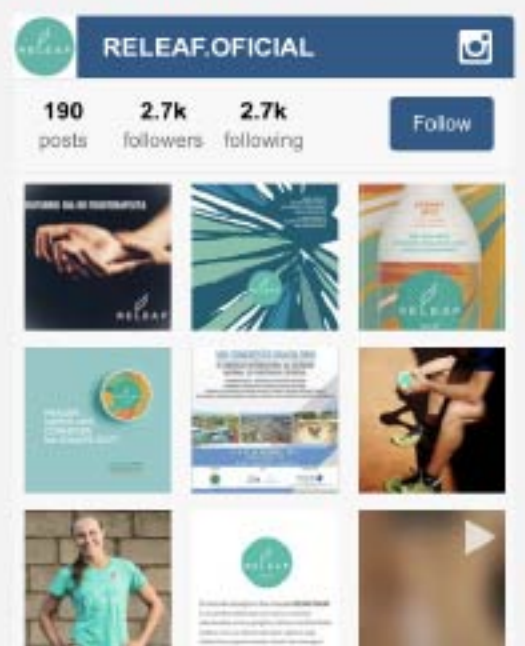


Páscoa: consumo de peixes e chocolates é bem vindo!

Facebook: releaf.official



Instagram: releaf.official



#### NEWSLETTER

Receba as novidades no seu e-mail.

Nome:

E-mail:

Enviar

#### Buscar

OK

#### Categorias

Saúde

Bem-estar

Alimentação saudável

Atividades físicas

Dicas

#### Arquivo

Mês

Ano

BUSCAR

#### Mais lidas



Açoçante: Mocinho ou Vilão?



5 alimentos que aceleram a recuperação muscular



Apenas um conselho antes de você começar a correr



Corrida também é esporte de criança!