



# SCELTE DI BENESSERE

IL  
PIACERE  
DI VOLERSI  
BENE



DAL 22 APRILE AL 17 MAGGIO 2026





# SCELTE DI BENESSERE

## SOMMARIO

- 3 A colazione con energia
- 7 Benessere sempre con te
- 10 L'equilibrio in tavola
- 15 Ancora più cura per te
- 16 Benessere dentro e fuori



---

## PRENDERTI CURA DI TE È UNO STILE DI VITA

Prendersi cura di sé significa fare scelte quotidiane consapevoli che nutrono corpo e mente, regalando equilibrio e benessere. Con Scelte di Benessere, noi di Conad rispondiamo al tuo bisogno di **sentirti bene con te stesso**, favorendo uno **stile di vita attivo** e un'**alimentazione equilibrata**.

Anche per questo, per il secondo anno consecutivo, **Conad è sponsor della Maglia Bianca del Giro d'Italia**, simbolo di energia e futuro.

Questo catalogo è una guida che offre prodotti e consigli per trasformare ogni scelta di benessere in un **piacere quotidiano**, da vivere con energia ed equilibrio.



# A COLAZIONE CON ENERGIA



## LA TUA CARICA MATTUTINA

La **colazione** è l'unico pasto della giornata che non dovrebbe mai essere saltato.

Dopo il digiuno notturno, il nostro organismo ha bisogno di **energia di qualità** per riattivare il metabolismo, darci **concentrazione** e **vitalità**. Uno dei modi più indicati per iniziare la giornata è gustare la **cremosità** dello **Yogurt Greco Piacersi Conad** naturalmente fonte di lattobacilli e bifidobatteri, microrganismi preziosi per l'equilibrio del microbiota intestinale. Per trasformare la colazione in una vera **carica mattutina**, ti consiglio di completarlo con alimenti ricchi di prebiotici come, ad esempio, i fiocchi di avena al naturale, che apportano carboidrati a basso indice glicemico e fibre prebiotiche, e con frutta fresca di stagione. Nasce così un perfetto equilibrio simbiotico: i fermenti lattici dello yogurt (probiotici) lavorano insieme alle fibre dell'avena (prebiotici), favorendo il **benessere** del microbiota e la digestione, e donando sazietà per tutta la mattina. **Una colazione semplice, gustosa ed equilibrata** per iniziare la giornata con energia e leggerezza.

Piacersi  
CONAD

Contenuto per  
Piacersi Conad a cura di

**Chiara Manzi**

Nutrizionista e divulgatrice

LINEA YOGURT GRECO  
PIACERSI CONAD  
170 g

€  
**0,89**  
€ 5,24 al Kg



Dal 22 aprile al 17 maggio 2026



KEFIR  
PIACERSI CONAD  
vari gusti  
480 ml

€  
**1,00**  
€ 2,08 al l

LATTE FERMENTATO  
CON LACTOBACILLUS  
CASEI  
PIACERSI CONAD  
linea assortita, 6x100 g

€  
**2,19**  
€ 3,65 al Kg

BEVANDE VEGETALI  
PIACERSI CONAD  
500 ml

€  
**1,29**  
€ 2,58 al l



FIOCCHI DI LATTE  
CON POCCHI GRASSI  
PIACERSI CONAD  
200 g

€  
**1,09**  
€ 5,45 al Kg



## UN BICCHIERE D'ACQUA PER INIZIARE BENE

Bere acqua al risveglio è un **gesto semplice** che molti adottano per partire con il piede giusto. Liscia o arricchita da una fetta di limone, può essere un **modo piacevole per iniziare bene la giornata**, quando la casa è ancora in silenzio e le idee devono ancora prendere posto.

FETTE BISCOTTATE  
IPOSODICHE  
PIACERSI CONAD  
324 g

1,00 €  
€ 3,09 al Kg



PANE A FETTE  
PIACERSI CONAD  
proteico/semi e noci  
500 g

1,79 €  
€ 3,58 al Kg



LINEA CEREALI  
PIACERSI CONAD  
grammature varie  
a partire da

1,99 €/pz

CREME VEGETALI  
PIACERSI CONAD  
grammature varie

2,39 €/pz



SCIROPPO DI AGAVE  
PIACERSI CONAD  
350 g

3,19 €  
€ 9,11 al Kg



ERITRITULO  
DOLCIFICANTE  
DI ORIGINE VEGETALE  
PIACERSI CONAD  
400 g

3,99 €  
€ 9,98 al Kg





MAIONESE LIGHT  
PIACERSI CONAD  
250 g

**1,19** €  
€ 4,76 al Kg



MIX DI CEREALI  
E LEGUMI  
PIACERSI CONAD  
400 g

**1,99** €  
€ 4,98 al Kg

SFOGLIE DI CECI AVENA E  
SEMI DI CHIA  
PIACERSI CONAD  
180 g

**1,49** €  
€ 8,28 al Kg



PASTA DI LEGUMI  
PIACERSI CONAD  
250 g

**1,39** €  
€ 5,56 al Kg

STRACCHINO CON KEFIR  
PIACERSI CONAD  
2x100 g

**1,98** €  
€ 9,90 al Kg

CREMA  
PER CUCINARE LIGHT  
PIACERSI CONAD  
3x125 ml

**1,69** €  
€ 4,51 al l



# BENESSERE SEMPRE CON TE



## PAUSA GUSTOSA OVUNQUE TU SIA

Trasforma il **momento dello snack** in una pausa pratica da gestire ovunque tu sia, anche fuori casa.

Nell'arco della giornata capita spesso che una riunione si prolunghi, un tragitto richieda più tempo del previsto e il desiderio di uno spuntino emerga senza preavviso.

In quei momenti, avere uno snack in borsa può trasformarsi in una piccola ancora di salvezza, per concedersi una **pausa breve** senza rinunciare al **gusto**. I **Cracker Piacersi Conad** possono seguirti ovunque: **croccanti, pratici, pronti quando serve**.

E se hai voglia di variare, puoi abbinarli a qualche scaglia di grana, del petto di tacchino al forno o un po' di frutta fresca o secca: **accostamenti semplici**, da scegliere in base all'occasione.

LINEA CRACKER  
PIACERSI CONAD  
300 g

€  
**1,45**  
€ 4,83 al Kg





BISCOTTI YOGURT  
PIACERSI CONAD  
250 g

€  
**1,90**  
€ 7,60 al Kg

LINEA BARRETTE  
PROTEICHE  
PIACERSI CONAD  
grammature varie

€/pz  
**1,49**



FROLLINI  
PIACERSI CONAD  
vari tipi  
300g

€  
**1,65**  
€ 5,50 al Kg

LINEA ENERGY DRINK  
IN LATTINA  
PIACERSI CONAD  
250 ml

€  
**0,69**



## PRENDERSI QUALCHE MINUTO PER SÉ

Una **pausa snack** può essere anche un'occasione per **staccare** qualche minuto. Se possibile, allontanati dagli schermi o dalle attività quotidiane, fai due passi o cambia ambiente. Anche un **breve break** gustando ciò che ti fa **sentire bene**, magari in compagnia, aiuta ad affrontare meglio il resto della giornata.

# Piacersi

CONAD



LINEA DESSERT PROTEICI  
PIACERSI CONAD  
grammature varie

€  
**1,29**



SOTTILETTE  
SENZA LATTOSIO  
200g

€  
**2,19**  
€ 10,95 al Kg



MOZZARELLA  
SENZA LATTOSIO  
VALCOLATTE  
3x100g

€  
**2,19**  
€ 7,30 al Kg



CONTORNO DI VERDURE  
PIACERSI CONAD  
misto/fantasia/delicato  
450g

€  
**2,19**  
€ 4,87 al Kg

PRODOTTO SURGELATO



VASCHETTA GELATO  
PIACERSI CONAD  
crema/pistacchio  
250g

€  
**2,49**  
€ 9,96 al Kg

PRODOTTO SURGELATO



# L'EQUILIBRIO IN TAVOLA



## COME BILANCIARE I PASTI CON GUSTO

**Bilanciare** i pasti significa imparare a costruire il menù con **gusto ed equilibrio**.

Il **primo piatto** che porti a tavola sarà un trionfo di verdure, almeno 200 g a porzione (80g se si tratta di insalata a foglie crude): aiutano a gestire meglio la risposta glicemica e favoriscono il senso di sazietà. Il **secondo piatto** può essere un piatto unico ove cibi ricchi di carboidrati a basso indice glicemico e proteine si incontrano. Anche qui è fondamentale dosare correttamente grassi e sale. Infatti, in una giornata, un adulto che consuma circa 2000 kcal dovrebbe assumere circa 70 g di grassi. La **Mozzarella Piacersi Conad -50% di grassi** rappresenta un modo goloso e fresco, per mettere nel piatto proteine di **alto valore biologico**, meno di 1 g di sale e solo 11 g di grassi! Fila e gratina come quella classica, senza rinunciare al gusto con la metà dei grassi. Aggiunta a un piatto di pasta di legumi permette di completare il pasto dal punto di vista nutrizionale, trasformandolo in un **piatto unico, goloso ed equilibrato**. Concludi con un frutto fresco da 150 g e bevi almeno 2 bicchieri di acqua durante il pasto.

**Piacersi**  
CONAD

Contenuto per  
Piacersi Conad a cura di

**Chiara Manzi**

Nutrizionista e divulgatrice

MOZZARELLA LIGHT  
PIACERSI CONAD  
125 g

0,99 €  
€ 7,92 al Kg



# Piacersi CONAD

CUBETTI DI TACCHINO  
PIACERSI CONAD  
2x50 g

€  
**1,99**  
€ 19,90 al Kg



RICOTTINE LIGHT  
PIACERSI CONAD  
2x100 g

€  
**0,99**  
€ 4,95 al Kg



PHILADELPHIA  
SENZA LATTOSIO  
175g

€  
**1,99**  
€ 11,37 al Kg



FORMAGGIO  
SENZA LATTOSIO  
LINEA OSELLA  
125g

€  
**1,99**  
€ 15,92 al Kg



LINEA AFFETTATI  
PIACERSI CONAD  
100 g  
a partire da

€/pz  
**1,19**



FINETTE LIGHT  
PIACERSI CONAD  
200 g

€  
**1,19**  
€ 5,95 al Kg



## IL PIACERE DI MANGIARE CON CALMA

In mezzo alle giornate piene, il pasto può diventare un'interruzione preziosa: pochi minuti in cui **rallentare** davvero. Appoggiare le posate ogni tanto, masticare senza fretta, lasciare che il ritmo si abbassi. È un modo diverso di **stare a tavola**, per godersi con **gusto** sapori e momenti. Bastano pochi minuti senza distrazioni per rendere pranzo o cena una **pausa dedicata a sé stessi**.

DAL 27 APRILE AL 25 GIUGNO 2026

# HEYCONAD ASSICURAZIONI<sup>[1]</sup> È GIÀ NEL TUO CARRELLO

Attiva la tua polizza senza costi aggiuntivi dopo una spesa di almeno 30€ con Carta Insieme.




## TI PROTEGGE QUANDO FAI SPORT.

Approfitta subito della **copertura** che ti protegge in caso di infortuni durante la **pratica sportiva** amatoriale o dilettantistica. Attivala su **assicurazioni.conad.it** entro 7 giorni dalla tua spesa.

Scopri di più su [assicurazioni.conad.it](https://assicurazioni.conad.it)

<sup>[1]</sup> L'attività di distribuzione assicurativa è svolta da Conad Discovery S.r.l., operante quale intermediario assicurativo iscritto alla Sezione A del Registro Unico degli Intermediari Assicurativi con numero A000760026.

Iniziativa riservata ai titolari di 

 **HEYCONAD**  
ASSICURAZIONI

PROTEGGI  
CIÒ CHE AMI

  
SCELTE DI BENESSERE

# ANCORA PIÙ CURA PER TE



DOCCIA SCHIUMA  
O DOCCIA SHAMPOO  
ESSENTIAE CONAD  
franzanze assortite  
250 ml

**1 €**  
**,19**  
€ 4,76 al l

LINEA DEDODORANTI  
ESSENTIAE CONAD  
a partire da

**1 €**  
**,49**



LINEA DEODORANTI  
NIVEA  
a partire da

**2 €**  
**,59**



LINEA DOCCIASCHIUMA  
VIDAL  
franzanze assortite  
250 ml

**1 €**  
**,19**  
€ 4,76 al l



LINEA SALVIETTINE  
MULTIUSO  
ESSENTIAE CONAD  
a partire da

**0 €**  
**,70**

# BENESSERE DENTRO E FUORI



## RITROVARE L'ARMONIA

La vera armonia si manifesta quando ciò che coltiviamo **dentro di noi** si riflette in quello che trasmettiamo agli altri e mostriamo al mondo.

Ritrovare la propria **dimensione quotidiana** vuol dire prestare attenzione ai segnali del proprio corpo e concedersi momenti di **ascolto personale**, soprattutto quando lo stress e i ritmi serrati si fanno sentire. In questi frangenti, scegliere piccoli alleati che ci accompagnano nella quotidianità, tra cui il **magnesio**, possono diventare semplici gesti per **prendersi cura di sé**. Per un **benessere** che parte da dentro e si vede anche fuori.



### MAGNESIO SUPREMO DONNA

A base di Magnesio, vitamine del gruppo B, vitamina K2 e D3 regola l'attività ormonale, riduce la stanchezza psico-fisica e aiuta il mantenimento delle ossa, 150 g

€ 22,40

-25%

€/pz  
**16,80**





**RUFLOR ELLE**  
Integratore con mix probiotico di lattobacilli, frutto-oligosaccaridi, D-mannosio e biotina, contribuisce all'equilibrio della flora intestinale e al benessere femminile, 15 stick orosolubili

€-20,85

**-30%**

**14,59** €

**SWISSE COLLAGENE DIAMOND**  
Integratore alimentare a base di collagene, acido ialuronico, vitamine e minerali, per favorire l'elasticità e la luminosità della pelle e ridurre l'aspetto delle rughe, 10 flaconcini

€-49,45

**-25%**

**37,08** €



**ALOE VERA ESI**  
Utile per purificare l'organismo ed eliminare le tossine, favorendo l'attività depurativa ed epatica. Anche con Mirtillo, vari formati

**-30%**

**SUPRADYN RICARICA PRO B12**  
Contrasta la sensazione di stanchezza e affaticamento dopo i 50 anni e supporta il sistema immunitario, 10 flaconcini

€-13,80

**-25%**

**10,35** €

**ACUTIL FOSFORO**  
Integratori alimentari a base di L-Glutamina, L-Asparagina, Fosfoferina, Vitamina B6 indicato per contrastare negli adulti gli effetti fisiologici dell'età sulla mente e sul corpo, vari formati

**-30%**

**RISERVATO**



**RISERVATO**



**BIOSCALIN STRESS**  
Integratore specificamente studiato per contrastare la caduta dei capelli indotta o peggiorata da stress fisico ed emotivo, 30 gummies

€-18,90

**-25%**

**14,17** €



**LINEA ENERZONA**  
Soluzioni bilanciate nei macronutrienti e snack senza zuccheri aggiunti e senza edulcoranti, varie grammature e gusti

**-30%**



## LA BEAUTY ROUTINE CHE SI ADATTA ALLA STAGIONE

Con i **mesi più caldi**, nuove attenzioni accompagnano la routine quotidiana: la pelle cambia aspetto e richiede **piccoli gesti** diversi rispetto all'inverno.

Al **mattino**, è utile scegliere una **protezione solare** da integrare alla beauty routine. La **sera**, invece, si può dedicare un po' di tempo alla cura con **prodotti lenitivi o idratanti**, una buona abitudine per sentirsi meglio.

**Eucerin®**  
Scopri l'efficacia anti-età di  
**HYALURON-FILLER**

**-10€**  
sull'acquisto di  
1 CREMA O CONTORNO  
OCCHI ANTI-ETÀ



**NOVITÀ** **-15€**  
sull'acquisto di 1 SIERO  
o DEL NUOVO FLUIDO  
GIORNO ULTRA-LEGGERO



Promozione valida dal 23/04 al 30/06/2026 con l'attivazione di un buono sconto da parte della farmacia e parafarmacia aderente. Sconto suggerito sul prezzo più basso determinato dal rivenditore negli ultimi 30 giorni. Sono esclusi gli acquisti di Hyaluron-Filler + 3x Effect Maschera Intensiva e Hyaluron-Filler + Elasticity Crema Mani. Fino ad esaurimento scorte.

LABORATOIRES  
**FILORGA**  
PARIS



PELLE IDRATATA,  
LEVIGATA O RASSODATA  
IN 15 MINUTI?  
UNA MASCHERA A SCELTA  
**IN OMAGGIO\***

ACQUISTANDO 2 MASCHERE  
IN FOGLIO

PER UN MOMENTO DI RELAX  PERFETTE IN VIAGGIO  IDEALCOME DOPPO SOLE 

\* Valido fino ad esaurimento scorte, campione gratuito, vietata la vendita. A scelta tra Hydra-Filler mask, Time-Filler mask e Lift-mask.

DEFENCE  
COLOR



**LIPS  
MANIA**

**-50%**

SU TUTTI I PRODOTTI  
LABBRA  
DEFENCE COLOR®

 **RISERVATO**

\*Rossetti Creamy Velvet, Nutri Shine, Soft Mat, Comfort Mat, gloss Lip Plump, matite labbra Lip Design. Offerta valida dal 23/04/2026 al 16/05/2026 nei punti vendita che aderiscono all'iniziativa fino ad esaurimento scorte.

LINEA  
DEFENCE HYDRACTIVE  
BIONIKE

Trattamenti viso ad azione idratante, antiossidante, anti-inquinamento e anti-luce blu, con complesso Hyaluron-pro per 48 ore di idratazione, formulati per pelli sensibili e intolleranti, nickel tested, senza conservanti, profumo e glutine

**RISERVATO**



**-10€**  
Direttamente  
alla casa



**NUXE**  
Huile Prodigieuse®

HUILE PRODIGIEUSE®  
NUXE

Olio multifunzione.  
Idratazione lunga durata,  
assorbimento istantaneo.  
Scopri quello più adatto a te

**-25%**

**VICHY**  
LABORATOIRES

VICHY DA SEMPRE CELEBRA LA BELLEZZA DI  
OGNI MOMENTO CON LA TUA MAMMA

PRENDITI CURA DI CHI SI  
PRENDE CURA DI TE

**-8€**

ALL'ACQUISTO DI UN PRODOTTO ANTI-ETÀ\*



Fino ad esaurimento scorte  
\*Sconto valido dal 23/04/2026 fino al 16/05/2026 del valore di 8€ all'acquisto di un prodotto Anti-età. Il rivenditore resta libero di determinare il prezzo finale al pubblico.

CONFEZIONE SPECIALE



DETERGENTE CORPO  
E CAPELLI BIONIKE  
Gel detergente  
extra-delicato, indicato  
per la detersione  
quotidiana di corpo  
e cuoio capelluto in adulti  
e bambini, 750+750 ml

17,90€

BIOCLIN DEO  
Linea Bioclin Deodoranti  
è la soluzione per ogni  
tipo di sudorazione.  
Una garanzia di comfort e  
sicurezza che dura a lungo

10,90€/cad



CAROVIT FORTE PLUS  
Integratore alimentare  
utile prima e durante  
il periodo di esposizione  
ai raggi solari,  
30 capsule

€ 25,95

-25%

19,46€

IDRATANTI LIPIKAR  
LA ROCHE-POSAY  
Linea di prodotti per la  
cura quotidiana delle pelli  
seccche e sensibili. Idrata,  
lenisce e protegge la pelle  
dalle aggressioni esterne.  
Disponibile nei formati  
fluido e latte

-25%



RISERVATO

SOLARI ANTHELIOS  
LA ROCHE POSAY  
Linea di prodotti per  
rispondere alle esigenze  
di ogni tipo di pelle,  
con texture diversificate  
per ogni indicazione,  
ogni tipologia di pelle  
e ogni tipo di esposizione

-25%



SOLARI CAPITAL SOLEIL  
VICHY  
La gamma di prodotti  
solari Vichy sviluppata  
specificatamente  
per le diverse abitudini  
di esposizione al sole,  
dona alla pelle un aspetto  
sano a lungo

-35%



RISERVATO

## GIRO D'ITALIA IN E-BIKE? MA VAI DA CONAD!

Scopri le nostre proposte di bike tour.



3 NOTTI  
DA **399€**  
A PERSONA

### TOUR SUL LAGO DI GARDA

- 3 notti in Hotel 3\* con prima colazione
- 3 giorni di noleggio e-bike e kit mappe digitali itinerari
- 1 degustazione vino in cantina
- 1 escursione in barca a Sirmione
- Navetta Mantova - Peschiera del Garda



2 NOTTI  
DA **529€**  
A PERSONA

### TOUR NELL'ENTROTERRA ROMAGNOLO

- 2 notti in Hotel 3\*, mezza pensione
- 3 giorni di noleggio e-bike
- 1 degustazione vino in cantina
- Guida locale certificata
- Trasporto bagagli da hotel a hotel e treno per Cervia



2 NOTTI  
DA **479€**  
A PERSONA

### TOUR SULLA COSTA ADRIATICA

- 2 notti in Hotel 3\*/4\*, con prima colazione
- 3 giorni di noleggio e-bike
- 1 kit con mappe, descrizione del percorso, luoghi
- Trasporto bagagli da hotel a hotel



7 NOTTI DA  
**1.299€**  
A PERSONA

### TOUR TRA TOSCANA E LIGURIA

- 7 notti in Hotel 3\*/4\*, con prima colazione
- 6 giorni di noleggio e-bike
- Documentazione di viaggio, mappe e tracce GPS
- Trasporto bagagli da hotel a hotel



Sconti riservati ai titolari di Carte Conad

Scopri tutte le proposte su [viaggi.conad.it](https://viaggi.conad.it)

