



5 Sucos Naturais que podem ser chamados DETOX.



VivaDetox!

5 Sucos Naturais que podem ser chamados Detox.

Índice

| | |
|------------------------------|----|
| Introdução | 04 |
| Chá Verde | 06 |
| Água de Coco | 07 |
| Água de Berinjela | 08 |
| Beterraba com Cenoura | 09 |
| Cenoura com Mamão | 10 |

Introdução

Hábitos saudáveis, alimentação adequada e exercícios físicos. Nós adoramos isso!

Neste espaço usaremos a palavra Detox somente como símbolo de hábitos saudáveis.

O uso de alimentos poderosos e cientificamente comprovados como benéficos para saúde.

Não acredite em tudo que vê por aí.

Vamos direto ao assunto!

Médicos nefrologistas e hepatologistas disseram em grande mídia os perigos do uso da palavra Detox em certos produtos. Por isso tome cuidado!

Suco 1

Chá Verde.

Previne Envelhecimento Precoce
Fortalece Dentes e Gengiva;
Efeito Emagrecedor.



1. Chá Verde.

"O chá verde contém cafeína e outras metilxantinas que elevam o metabolismo das células."

Isso quer dizer que, ocorre um aumento na queima de calorias, ajudando no Emagrecimento.

O chá verde ainda é um alimento termogênico. Ou seja, aumenta a temperatura corporal e eleva o gasto calórico .

Preparando o Detox:

Ingredientes(Para 200ml de água):

- 1 colher(chá) de chá verde;
- Meia rodela de limão;
- Meia colher(chá) de gengibre ralado.

Modo de Fazer:

Despeje a água quente em cima do chá verde dentro de uma xícara. Coloque o limão e o gengibre, misture bem e deixe tampado por 3 minutos. Pronto! Só Detox!

Dicas:

- Para não perder os nutrientes nem o sabor, não deixe a água ferver.
- Uma ou duas xícaras por dia é suficiente.

ADVERTÊNCIA

Pessoas com gastrite, hipertensão, hipertireoidismo devem evitar o consumo de chá verde.

As grávidas também devem evitar o consumo do chá verde.

2. Água de Coco

De tantas propriedades ricas, a água de coco saiu das praias para ser apreciada em todos os lugares.

Proporciona Diversos benefícios para saúde, como hidratar e repor nutrientes. A água de coco é rica em sais de Potássio, o que a torna um excelente diurético, auxiliando de maneira natural no emagrecimento.

Ajuda na regulagem do intestino, ótimo para emagrecimento, metabolizando os alimentos ingeridos. E ainda possui baixo valor calórico.

Dicas: Quem deseja perder peso, evite consumir a polpa do coco, que é rica em nutrientes importantes porém possui alto valor calórico.

Preparo para 200ml.

- 200ml de água de coco;
- Uma rodela de abacaxi sem casca;
- Meia maçã picada.



Bata tudo no liquidificador e Detox !

3. Libere Toxinas com Água de Berinjela

Dentre suas muitas propriedades, a berinjela, rica em fibras, é um ótimo antioxidante e possui minerais e vitaminas importantes para a saúde.

Além de não conter calorias, a água do vegetal ajuda a combater o colesterol ruim e controlar os níveis de açúcar no sangue.

Preparar:

Para Aproveitar dessa maravilha, basta cortar a berinjela em fatias e coloca-lá em 1 litro de água. Deixe curtir por 1 dia e beba até 2 copos por dia.



Dicas: A berinjela não faz milagres, portanto, para combater o colesterol ruim atividade física e dieta feita por médico especialista.

DETOX neles!



4. Suco de Beterraba com Cenoura

Suco que combate os radicais livres e ajuda a desinchar a barriga.



Ingredientes:

- 1 beterraba pequena ralada;
- Meia cenoura ralada;
- Uma maçã sem sementes picada;
- Meio copo de água.

Detox: bata tudo no liquidificador e beba sem adoçar.



5. Cenoura com Mamão

A cenoura como rica fonte de antioxidantes e Vitamina A, não é somente fundamental para saúde dos olhos. É ótima para combater os radicais livres e combater doenças.

Vamos lá:

- Três Cenouras grandes ;
- Duas Fatias de Mamão;
- 400ml de água de coco.

Preparo:

Com as cenouras descascadas e picadas em pedaços pequenos, jogue no liquidificador com o Mamão e a Água de Coco. Bata até ficar Homogêneo e Detox!



Esse Ebook é grátis e sempre será

Todas as receitas acima foram elaboradas por médicos e especialistas na área de nutrição e saúde, se você tiver alguma restrição a algum alimento descrito acima, use a sabedoria e cuidado. Nunca substitua um médico por dietas baixadas da internet.

Abraços e Detox.





O Poder dos Alimentos.

Reunimos em nosso site uma série de alimentos, vegetais, frutas, verduras, ervas, óleos vegetais, que mostram as suas propriedades benéficas e os nutrientes que os compõem. Sinta-se a vontade para buscar toda informação necessária.

Obrigado!

® O Poder dos Alimentos – www.opoderdosalimentos.com