

EMAGREÇA COM SABOR
E SAÚDE

D SUCO DETOX

*O BOM DA VIDA É...
VIVER BEM, ESTAR BEM.*



FOTO DE POLINA TANKILEVITCH - NO PEXELS

[HTTPS://SUPERCHEFEMPREENDEDOR.COM/](https://superchefempreendedor.com/)

CORRIDA da Boa Forma

DETOX



CORRIDA **da Boa Forma**

Detox

Conhecendo o Suco Detox e seus Benefícios

Entre tantos métodos existentes para nos ajudar a ter um corpo saudável e nos fazer emagrecer, existe a dieta da desintoxicação por meio dos famosos Sucos Detox.

- *Qual o efeito que este tipo de suco causa em nosso organismo?*

Algumas pessoas discordam dos benefícios que o suco detox proporciona ao corpo como um todo. Porém, essa discordância existe pelo fato dessas pessoas não conhecerem a fundo cada uma das substâncias presentes nesses sucos, que no geral fazem muito bem para a saúde.

Seu principal objetivo é desintoxicar o organismo de uma forma geral nos proporcionando vários benefícios quando ingerido com frequência, auxiliando na redução de peso corporal e melhorando a aparência da pele.

Precisamos entender que ao ingerirmos alimentos, principalmente industrializados, acabamos intoxicando nosso organismo. Isso ocorre porque encontramos conservantes, corantes e várias outras substâncias químicas que não são aproveitadas pelo corpo.

CORRIDA **da Boa Forma**

Detox

Ainda tem a questão de ingerirmos bebidas alcoólicas, inalarmos fumaças maléficas (de fábricas ou automóveis por exemplo), ou até fumarmos cigarros e isso acaba judiando de nosso corpo, nossa pele.

A quantidade de impurezas ingeridas costuma ser maior do que a capacidade do organismo de eliminar toxinas.

Essas substâncias tóxicas se acumulam no tecido adiposo do nosso corpo, nas células de gordura, e bloqueiam os sinais de saciedade facilitando o aumento de peso.

Além de favorecer o ganho de peso, essas toxinas podem gerar problemas de pele, inchaço, dor de cabeça, gases, intestino preso, memória ruim, e aumento da probabilidade do surgimento de uma série de doenças.

Por isso a importância de substâncias antioxidantes presentes nos sucos detox.

- *Veremos abaixo as vantagens que teremos ao adotarmos pelo detox*

- Diminuição da retenção de líquidos;
- Melhora do sono;
- Melhora do intestino e do trato digestivo;
- Melhora da pele, unha e cabelos;
- Mais disposição;
- Melhora do sistema imunológico;
- Estimulação da memória,
- Auxílio na perda de peso.

DETOX

QUAIS SEUS BENEFÍCIOS

Além de serem livres de estimulantes e feitos com ingredientes naturais, os Sucos Detox promovem muitos benefícios para a saúde:

- Perda de peso naturalmente e sem exercícios.
- Acelera o metabolismo;
- Estimula o funcionamento do sistema imunológico.
- Pele hidratada.
- Auxilia o bom funcionamento do intestino;
- Melhora o sono.
- Diminui os sintomas de TPM.
- Diminui o cansaço.
- Diurético.
- Melhora a digestão dos alimentos.
- Melhora o humor.

DETOX

QUAIS SEUS BENEFICIOS

- Redução de medidas.
- Ricos em vitaminas, minerais e fonte de fibras.
- Ajuda na memória.
- Estimula a limpeza hepática.
- Reduz o inchaço.
- Diminui a inflamação da celulite.
- Reduz o apetite.
- Ação termogênica.
- Reduz o cansaço e fortalece o sistema imunológico.
- Melhora o funcionamento do intestino.
- É bom para a pele.



DETOX

Age como diurético

O suco Detox age como diurético, combatendo a retenção de líquidos e hidratando o organismo, além de ser uma ótima fonte de fibras, vitaminas e sais minerais por reunir folhas, frutas e sementes como a chia e a linhaça na mesma preparação de suco.



Índice

- 01) Abacaxi e Hortelã**
- 02) Limão, Pepino e Maçã**
- 03) Maracujá e Cenoura**
- 04) Maçã, Cenoura, Pepino, Limão e Gengibre**
- 05) Melancia e Gengibre**
- 06) Berinjela e Limão**
- 07) Kiwi, Linhaça, Maçã Verde**
- 08) Beterraba, Cenoura, Nectarina**
- 09) Laranja, Cenoura, Limão**
- 10) Cha verde, Maçã, Couve**



**SUCOS
DETOX**

Suco Detox

Abacaxi e Hortelã

1 Folha de couve

2 Rodelas média de abacaxi

4 Folhas de hortelã

100 ml de água

Limão, Pepino e Maçã

1 Folha de couve

Suco de 1/2 limão

1 pedaço pequeno de pepino japonês

1 Maçã vermelha picada

100 ml de água



Suco Detox

Maracujá e Cenoura

1 Folha de couve

3 colheres (sopa) de polpa de maracujá

1/2 cenoura picada

100 ml de água

Maçã, Cenoura, Pepino, Limão e Gengibre

2 folhas de couve

1/2 maçã pequena

1 cenoura média ralada

1/2 pepino

1/2 limão

Gengibre ralado a gosto

300 ml de água bem gelada

DETOX



Suco Detox

Melancia e Gengibre

***1 fatia de melancia grossa
raspas de gengibre a gosto
100 ml de água filtrada.***

Berinjela e Limão

***1 Berinjela média
suco de 1 limão
200 ml de água gelada.***

***Deixe a berinjela de molho em 100 ml de
água gelada por 30 minutos. Esprema o
suco de um limão inteiro no restante da
água. Adicione o suco de limão à água de
berinjela e beba em seguida.***

DETOX



Suco Detox

Kiwi, Linhaça, Maçã Verde

300ml de água

1 kiwi

1 colher de sopa de linhaça

1 colher de sopa de biomassa de banana verde

1 colher de semente de girassol

1 maçã vermelha

½ folha de couve.

Beterraba, Cenoura, Nectarina

1 colher de sopa de beterraba ralada

1 colher de sopa de cenoura ralada

2 nectarinas

150 ml de água.



Suco Detox

Laranja, Cenoura, Limão

1 laranja doce e sem casca

1/2 cenoura picada

Suco de 1 limão

Raspas de gengibre (colocar bem pouco)

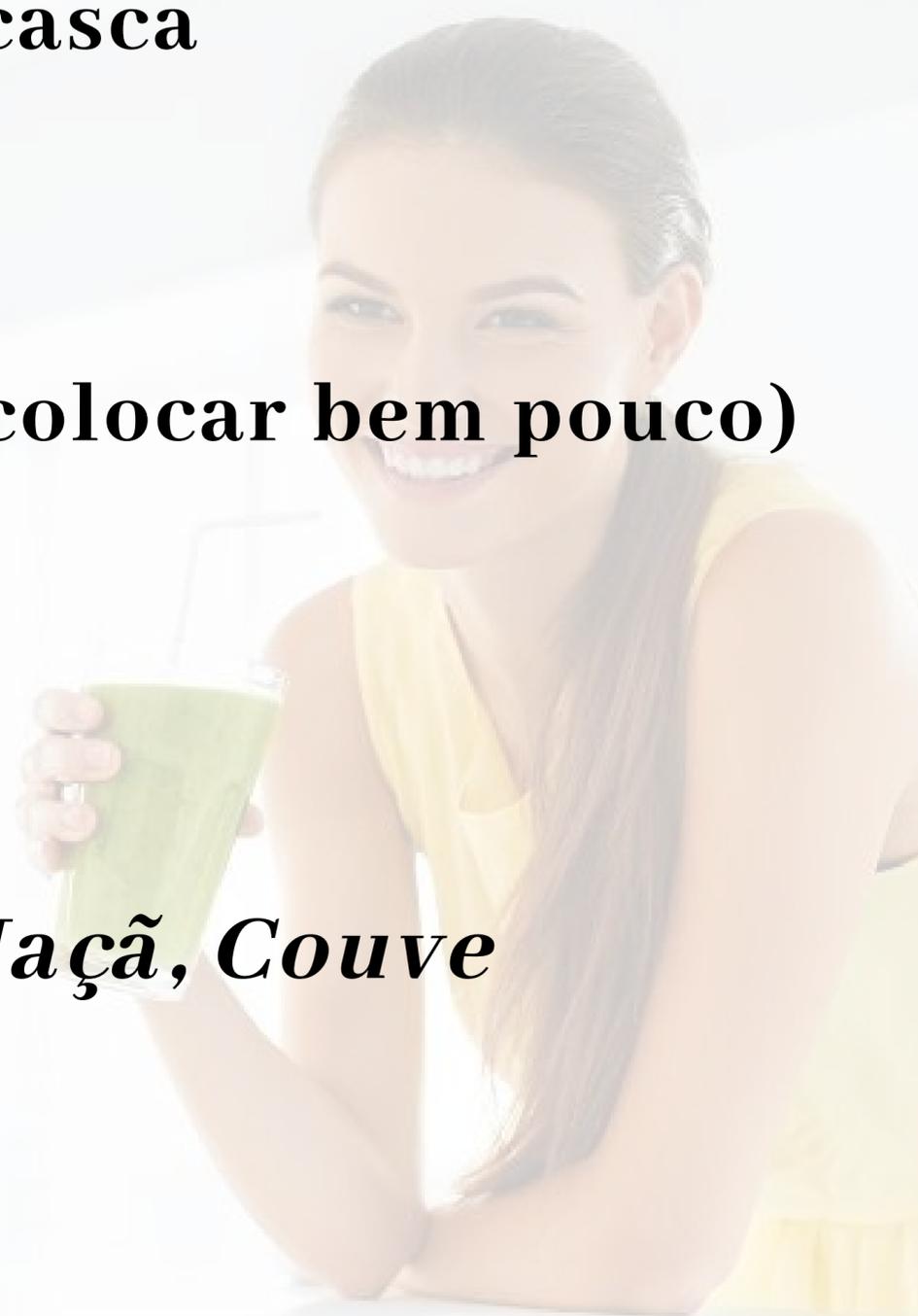
200 ml de água

Cha verde, Maçã, Couve

150 ml de chá verde

½ maçã com casca

1 folha de couve



DETOX



Bonus



Dicas de Saúde

Quanto de Exercício é preciso para deixar de ser Sedentário?

***Andar 3 KM -
30 minutos***

3 x por Semana

***Expectativa de Vida -
Aumento de 6 anos***



Dicas de Saúde

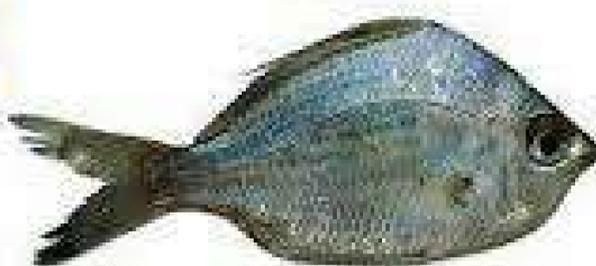
ALIMENTOS QUE AUXILIAM NA PREVENÇÃO DO CÂNCER!

CENOURA



UVA

BRÓCOLIS



PEIXE

TOMATE



AZEITE



ALFACE

**Aveias e
Cereais**



MAÇÃ



Dicas de Saúde

Posso comer fruta a vontade?

Sim

Não



ABACAXI

2 fatias finas



BANANA

1 unidade



MAMÃO

Metade de
1 papaya



MELÃO

1 fatia



MORANGO

10/12 unidades



PERA

1 unidade



UVA

10/12 unidades



MANGA

Metade de
1 manga

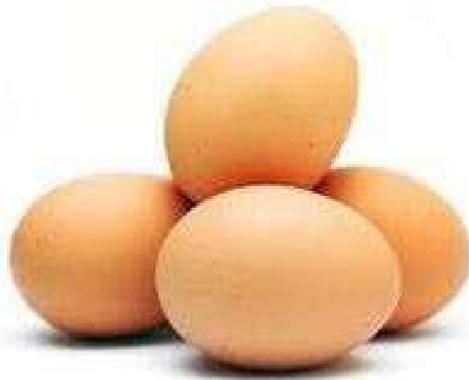


Dicas de Saúde

6 ALIMENTOS QUE EMAGRECEM



GENGIBRE
acelera o metabolismo



OVOS
controla a ansiedade
aumenta a saciedade



BRÓCOLIS
poderoso antioxidante
rico em fibras



CHÁ VERDE
acelera o metabolismo
reduz a absorção do açúcar



PERA
rica em fibras milagrosas



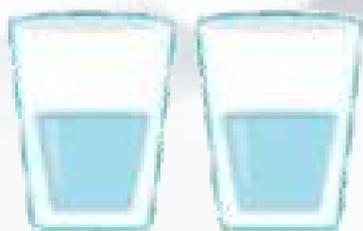
BANANA
acelera o metabolismo
faz bem ao coração



Dicas de Saúde

***Beber Água na hora certa, deixa o
Corpo Humano mais Eficiente***

2 Copos



Depois de Acordar
Ajuda a Ativar o Organismo

1 Copo



30min. antes de Comer
Ajuda na Digestão

1 Copo



Antes do Banho
***Ajuda a Diminuir a
pressão Sanguínea***

1 Copo



Antes de Dormir
***Evita problemas
Cardíacos***



Beber água para hidratar o corpo.

Beber Água na hora certa, deixa o Corpo Humano mais Eficiente



Para se manter hidratado, limpar o organismo e evitar complicações de saúde, não basta beber água apenas quando temos sede e compensar tomando grandes quantidades, pois isso pode sobrecarregar o corpo. "A água deve ser ingerida, principalmente no verão, de 2 em 2 horas, no mínimo 2 litros por dia.

Agradecemos por você ter baixado esse material gratuito.

Esse é somente um dos nossos diversos materiais publicados sobre saúde e alimentação. Esperamos que você gostou do nosso conteúdo e que você possa emagrecer com saúde. Se essas informações te ajudou compartilhe com seus amigos. Use nosso link social.

Para saber mais sobre os títulos e dietas visite o site <https://superchefempreendedor.com/> e curta as nossas redes sociais.

Além de informações sobre os próximos lançamentos, você terá acesso a conteúdos exclusivos e poderá participar de promoções e sorteios.

Siga essas dicas e emagreça bem rápido e com saúde!

Se quiser receber informações por e-mail, basta se cadastrar diretamente no nosso site:

<https://superchefempreendedor.com/>

ou enviar uma mensagem para nós.

superchefempreendedor1@gmail.com

**"Peça já o seu EBOOK"
e comece a ter mais saúde e qualidade de vida.**

**E-BOOK DIETA PALEOLÍTICA
(GUIA COMPLETO)**



CLIQUE AQUI E PEÇA O SEU

EBOOK: O PERIGO DO AÇÚCAR



CLIQUE AQUI E PEÇA O SEU

EBOOK: DIETA PALEO MASTER



CLIQUE AQUI E PEÇA O SEU

[HTTPS://SUPERCHEFEMPREENDEDOR.COM/](https://superchefempreendedor.com/)