

Guia Rápido e Objetivo do Detox!

Guia Rápido e Objetivo do Detox

secardefinitivamente.com



Conteúdo:

Introdução.....	2
Conhecendo a Dieta Detox.....	2
Fique por dentro do cardápio!	3
Ao Acordar	3
Café da manhã	3
Lanche da manhã	4
Almoço.....	4
Lanche da tarde.....	4
Jantar.....	5
Ceia	5
Cardápio para os próximos 5 dias.....	5
Ao Acordar	5
Café da manhã	5
Lanche da manhã	6
Almoço.....	6
Lanche da tarde.....	6
Jantar.....	7

GUIA RÁPIDO E OBJETIVO DO DETOX!

Introdução

Quem gosta de novidades no mundo das dietas já conhece a **Dieta Detox**, mas conhecer não é suficiente, que tal saber como ela funciona e quais são as melhorias e os resultados que ela pode trazer para seu corpo?

Veja a seguir como funciona a **Dieta Detox** e se você pode aderir a essa moda.

Conhecendo a Dieta Detox

O nome "**Detox**" vem de desintoxicação, em outras palavras, a **Dieta Detox** funciona como um purificador no seu corpo. Ela serve para retirar todas as impurezas e toxinas, fazendo assim com que seu corpo fique limpo, desinche e conseqüentemente perca peso rapidamente!

Diferente de outras dietas, a **Dieta Detox** procura ser rápida, assim como seu resultado.

Normalmente, quem adere a essa dieta, gosta porque a faz durante 1 semana, limpa o corpo, deixando assim cabelos e pele mais saudáveis e brilhosos. Além de permitir que o corpo se livre daquilo que não é necessário, inclusive o excesso de peso.

A **Dieta Detox** tem como ponto forte o consumo de shakes, sopas e sucos nos 2 primeiros dias de dieta e depois entram os alimentos sólidos, ricos em antioxidantes, água e fibras. Vale salientar que esses alimentos também têm substâncias anti-inflamatórias que auxiliam a desintoxicação do corpo.

NA PRÁTICA (MÃO NA MASSA)!

Fique por dentro do cardápio!

Cardápio para os 2 primeiros dias - Dieta Líquida

Ao Acordar

Tome um copo de 200 ml de água gelada com o suco de meio limão. Sem açúcar ou adoçante

Café da manhã

Suco detox

- 1 xícara de chá-verde;
- 2 duas fatias de abacaxi;
- 1 maçã pequena com casca;
- Um pedaço pequeno de gengibre e;
- 1 colher de sobremesa de semente de chia.

Bata tudo no liquidificador e beba. Acrescente a seu café da manhã, uma fatia de mamão, meia maçã com casca e 1 colher de sopa de aveia.

Lanche da manhã

Suco energizante

1 xícara de chá de melancia batida com 1 copo de 250 ml de água de coco, com suco de 1 limão e 6 folhas de hortelã sem açúcar ou adoçante.

Agora entre o lanche e o almoço, você pode tomar até 2 xícaras de um chá, sem açúcar ou adoçante e que não seja escuro, como: o carqueja, o capim-limão, chá verde, hibisco ou boldo.

Almoço

1 prato fundo de sopa de legumes e quinua ou 1 prato fundo de sopa de abóbora e gengibre.

Lanche da tarde

1 copo de 250 ml de suco de acerola batido com morango sem açúcar ou adoçante.

Novamente você pode tomar chá um dos chás citados anteriormente.

Jantar

A mesma sopa do almoço deverá ser consumida no jantar.

Ceia

1 copo de 250 ml de água de coco.

Cardápio para os próximos 5 dias

Ao Acordar

Tome um copo de 200 ml de água gelada com o suco de meio limão. Sem açúcar ou adoçante, assim como nos 2 primeiros dias.

Café da manhã

Suco detox

- 1 xícara de chá-verde;
- 2 duas fatias de abacaxi;
- 1 maçã pequena com casca;
- Um pedaço pequeno de gengibre e;
- 1 colher de sobremesa de semente de chia.

Bata tudo no liquidificador e beba. Acrescente a seu café da manhã, uma fatia de mamão, meia maçã com casca e 1 colher de sopa de aveia. Você ainda pode acrescentar biscoitos integrais e polenguinho.

Lanche da manhã

1 copo de 250 ml de suco de melancia batido com gengibre.

Assim como nos 2 primeiros dias, você pode e deve tomar até 2 xícaras de chá entre o lanche e o almoço. Lembrando que o chá deve estar sem açúcar ou adoçante, exemplos: o carqueja, o capim-limão, chá verde, hibisco ou boldo.

Almoço

3 colheres de sopa de arroz de brócolis, 1 filé médio de peito de frango grelhado, 2 colheres de vagem cozida, com 2 colheres de sopa de cenoura ralada e três fatias de tomate. Lembre-se que você pode e deve trocar o peito de frango por peixe, sempre que quiser.

Lanche da tarde

1 copo de iogurte sem lactose com canela e duas colheres de sopa de amêndoas ou granola sem açúcar.

Lembre-se que você pode tomar chá entre o lanche e o jantar.

Jantar

1 posta atum grelhado, com 3 três colheres de sopa de purê de mandioquinha sem leite e um mix de salada crua.

Essa dieta faz você eliminar peso rapidamente, recomenda-se ainda que ela não seja mantida mais de 15 dias. Você deve passar no mínimo 15 dias sem fazê-la para depois recomeçar.

Essa dieta faz você eliminar peso rapidamente, recomenda-se ainda que ela não seja mantida mais de 15 dias. Você deve passar no mínimo 15 dias sem fazê-la para depois recomeçar

ESPERAMOS QUE TENHA GOSTADO DO MATERIAL

SUCESSO E ATÉ MAIS!

