

EMAGREÇA COM OS **SUCOS DETOX**

OS 10 MELHORES SUCOS PARA VOCÊ EMAGRECER DE FORMA SAUDÁVEL!



Dr. Juliano Pimentel

Emagreça Com Os Sucos Detox

Desenvolvi esse E-book para ajudar você e milhares de pessoas a atingirem o peso ideal e mudarem de vida!

Os famosos sucos Detox são ricos em vitaminas, minerais e nutrientes, que emagrecem e ainda ajudam a perder as temidas gorduras localizadas e a secar a barriga. Eles também são ideais para quem busca desintoxicar o organismo. A Dieta Detox tem o poder de melhorar o pique e a digestão, além de deixar a sua pele mais bonita, são vários os benefícios.

Mas lembre-se sempre que o acompanhamento profissional durante qualquer tipo de regime é fundamental para os resultados positivos. As receitas que eu irei disponibilizar aqui são receitas saudáveis para você experimentar, e jamais “fórmulas mágicas” de emagrecimento! Aliás, desconfie sempre de fórmulas prontas e milagrosas, pois o emagrecimento e a melhora na saúde só são possíveis quando a pessoa opta por hábitos saudáveis de vida, adotando uma alimentação de verdade, onde os sucos detox são apenas uma parte desta nova maneira de nutrir o corpo.

Dê o primeiro passo adicionando estas receitas a sua dieta.

Abraços e fique com Deus.

Dr. Juliano Pimentel | CRM ES 12865



/dr.juliano.pimentel



/drjipimentel



/MedPimentel



/DrJPimentel



AFINAL, O QUE É DETOX?

Para começarmos, vou te explicar o que é Detox.

Nosso corpo recebe diariamente milhares de substâncias, algumas boas, outras nem tanto. E o nosso organismo funciona absorvendo tudo o que é bom, e tentando eliminar tudo o que é ruim. O problema é que a quantidade de impurezas que recebemos é ENORME, e isso impede que ele funcione como deveria. O aumento de gordura corporal é um exemplo do mau funcionamento do nosso corpo.

Quando o seu organismo está intoxicado, ele não consegue se livrar da gordura naturalmente. Mas além do sobrepeso, um corpo inflamado, começa a apresentar outros sintomas, como:

- >> Falta de Energia;
- >> Falta de Concentração;
- >> Acúmulo de Gordura;
- >> Excesso de Fome;
- >> Mal Funcionamento Intestinal;
- >> Inchaço;
- >> Dor de Cabeça;
- >> Insônia;
- >> Celulites;
- >> Envelhecimento Precoce;
- >> Queda de Cabelo;
- >> Ansiedade;
- >> Depressão;
- >> Entre outros sintomas.

É aí que entram os famosos Sucos Detox!

Muito mais do que ajudar a secar a barriga, a ingestão frequente destes sucos funcionais elimina as impurezas que acabam sobrecarregando os nossos organismos, favorecendo a limpeza do fígado, órgão vital na ação de desintoxicação.

Em resumo, a Dieta Detox é um tratamento que busca restaurar a sua saúde intestinal e possibilitar a reposição dos pré e probióticos, eliminando as toxinas através da urina, fezes e suor. Os sucos detox também trabalham na redução do inchaço e retenção de líquidos, entre outros benefícios:

- >> Sensação de Saciedade;
- >> Mais Energia e Disposição;
- >> Controle do Intestino;
- >> Controla o Colesterol;
- >> Melhora o Sistema Imunológico;
- >> Melhora o Humor;
- >> Alivia o Estresse e Ansiedade;
- >> Colabora com o Rejuvenescimento Celular.

Ou seja, seu corpo voltará a funcionar melhor e queimará naturalmente o excesso de gordura. Se interessou? Então não deixe de conferir as próximas páginas.

COMO PREPARAR MEU SUCO DETOX?



O Suco Detox é uma bebida que apresenta em sua composição componentes que favorecem a limpeza hepática (do fígado), potencializando a eliminação de toxinas que sobrecarregam o nosso organismo. O fígado é o órgão responsável por fazer a absorção das substâncias que são ingeridas, tanto pela alimentação, quanto por meio da respiração e do contato com substâncias que podem ser absorvidas pela pele. A partir da limpeza do fígado é possível diminuir a presença das toxinas, aumentando a capacidade funcional deste órgão, para que ele possa absorver ao máximo os nutrientes de qualidade que ingerimos.

O pigmento que mais facilita esta limpeza é a clorofila, presente em alimentos verdes escuros, como couve, salsinha e hortelã. Uma forma de preparar o seu suco é combiná-las com frutas, de preferência com baixo índice glicêmico, como a laranja, maçã as frutas vermelhas (morango, acerola, framboesa, amora, dentre outras). Já as hortaliças estão liberadas, use folhas (alface, acelga, couve, etc), couve-flor, brócolis, entre outras, que são ricas em vitaminas e fibras para o bom funcionamento do intestino e do corpo.

QUANDO DEVO TOMAR OS SUCOS DETOX?

Em geral, os Sucos Detox não têm contraindicações e podem ser ingeridos diariamente. A ingestão de líquidos é uma das maneiras mais eficientes de promover a limpeza do organismo, pois estimula a filtração e absorção dos nutrientes presentes no sangue, aumentando também a produção de urina, que é a principal forma que o organismo utiliza para eliminar as toxinas. Além do consumo do suco detox, é fundamental aumentar consideravelmente a ingestão de água.

Agora eu vou te apresentar algumas dicas para tomar esses sucos no dia a dia e, depois que você começar a incluir esses sucos na sua rotina, com certeza, você vai lembrar de tudo que falei a partir de agora.

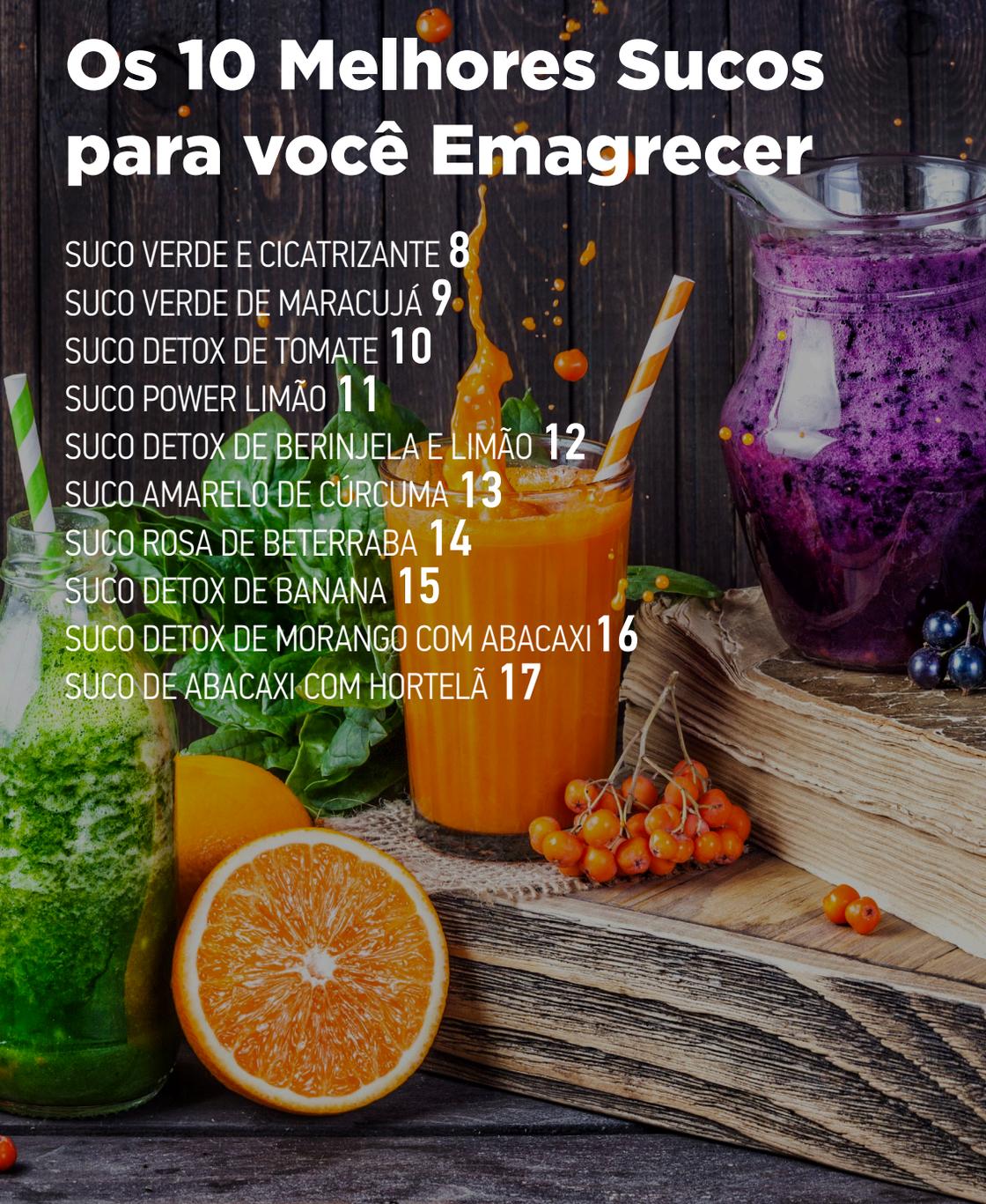
Existem várias maneiras de integrar os sucos detox a sua alimentação: preferencialmente você deve tomá-los em jejum, para que os nutrientes sejam melhor absorvidos pelo organismo, uma ideia é que eles sejam consumidos de meia a uma hora antes das refeições, ou substituindo o café da manhã. E lembre-se, tomar o suco feito na hora é com certeza a melhor opção.

Vale destacar também que, caso você sofra com algum problema digestivo, é importante consultar um médico antes de começar a ingerir os Sucos Detox.



Os 10 Melhores Sucos para você Emagrecer

- SUCO VERDE E CICATRIZANTE 8
- SUCO VERDE DE MARACUJÁ 9
- SUCO DETOX DE TOMATE 10
- SUCO POWER LIMÃO 11
- SUCO DETOX DE BERINJELA E LIMÃO 12
- SUCO AMARELO DE CÚRCUMA 13
- SUCO ROSA DE BETERRABA 14
- SUCO DETOX DE BANANA 15
- SUCO DETOX DE MORANGO COM ABACAXI 16
- SUCO DE ABACAXI COM HORTELÃ 17





SUCO VERDE E CICATRIZANTE

O principal elemento deste suco verde é a couve, que possui funções anti-inflamatória e cicatrizantes, cumprindo um papel importante para a prevenção de doenças e funcionamento adequado do organismo. Além disso, esta hortaliça ajuda a eliminar celulites, além de agir diretamente na desintoxicação e na diurese.

INGREDIENTES

- 3 folhas de couve;
- 2 laranjas;
- Gengibre a gosto;
- 1 litro de água.

MODO DE PREPARO

Descasque as laranjas, partindo em pedaços e tire as sementes. Coloque-as no liquidificador juntamente com as folhas de couve já lavadas e com os talos. Acrescente um pedaço do gengibre de acordo com o seu gosto. Complete acrescentando a água e, em seguida, bata todos os ingredientes. Coe e sirva na hora.



SUCO VERDE DE MARACUJÁ

O maracujá, além de ser ótimo para acalmar os ânimos, é rico em vitaminas do complexo B, cálcio, ferro, fósforo, sódio, potássio e vitaminas A e C. Neste suco eu incluí também a salsa como fonte de cálcio, para ajudar na desintoxicação do seu organismo.

INGREDIENTES

- 1 maracujá;
- 3 colheres de sopa de manjeriço;
- 1 colher de sopa de salsa;
- 3 copos de água de coco;
- 2 colheres de sopa de biomassa de banana-verde.

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador todos os ingredientes, coe e sirva imediatamente.



SUCO DETOX DE TOMATE

Este suco é uma ótima opção para se refrescar nos dias mais quentes, além de ser muito nutritivo. A pitada de pimenta do tipo tabasco na receita, que tem função termogênica, promove a aceleração do metabolismo. Com isso, as calorias são queimadas e fica mais fácil eliminar as gorduras.

INGREDIENTES

- 200ml de suco de tomate;
- 25ml de suco de limão;
- Pimenta Tabasco a gosto;
- 200ml de água.

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador o suco de tomate, o suco de limão e a pimenta. Depois, acrescente a água e bata mais um pouco. Sirva gelado e imediatamente.



SUCO POWER LIMÃO

Feito com limão, maçã, cenoura e pimentão, este suco é muito fácil de fazer. O limão ajuda a queimar as gorduras. A maçã é excelente para aumentar a sensação de saciedade. Enquanto a cenoura e o pimentão são poderosos antioxidantes. Todos esses ingredientes juntos ajudam a estimular o sistema imunológico, combatem a fadiga e também o envelhecimento precoce.

INGREDIENTES

- 200 ml suco de cenoura (passada na centrífuga);
- 200 ml suco de pimentão amarelo (passado na centrífuga);
- 1 maçã;
- 100 ml suco de limão.

MODO DE PREPARO

Coloque todos os ingredientes no liquidificador. Bata, sirva gelado e imediatamente.



SUCO DETOX DE BERINJELA E LIMÃO

Muitas vezes esquecida, a berinjela é um importante alimento, rico em fibras solúveis que prolongam a sensação de saciedade. Essas mesmas fibras auxiliam no combate à prisão de ventre e minimizam problemas cardiovasculares. O suco de berinjela e limão promove uma faxina no organismo, diminui a retenção de líquido e manda embora os quilos indesejados.

INGREDIENTES

- 1 Berinjela crua;
- 4 Limões;
- 1 litro de água.

MODO DE PREPARO

Corte a berinjela em fatias, sem tirar a casca, e coloque em uma jarra com 1 litro de água. Em seguida, esprema os limões e misture com a água de berinjela. Sirva gelado.



SUCO AMARELO DE CÚRCUMA

A cúrcuma (ou açafrão-da-terra) é uma raiz da família do gengibre e contém ativos que colaboram para a detoxificação do fígado. Enquanto a chia é fonte de vitaminas, minerais, aminoácidos essenciais e substâncias antioxidantes que, juntos, ajudam no equilíbrio do organismo e eliminação de toxinas.

INGREDIENTES

- 200ml de água de coco;
- 1 fatia de abacaxi;
- 1 colher (sobremesa) de farinha de chia;
- 1 fatia de melão;
- 2 colheres de chá de cúrcuma.

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Sirva gelado.



SUCO ROSA DE BETERRABA

A beterraba possui alto valor nutricional, já que é fonte de vitaminas A, B, C, potássio, fósforo, cálcio e manganês. O gengibre tem ação anti-inflamatória e desintoxicante, além de favorecer o sistema digestivo. Já o salsão tem ação diurética e, por isso, ajuda a eliminar toxinas.

INGREDIENTES

- 1 laranja;
- 100ml de água;
- 1 beterraba média picada;
- 2 talos de salsão picados;
- Gengibre a gosto.

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva em seguida, de preferência sem coar.



SUCO DETOX DE BANANA

A banana é rica em fibra e contém vitaminas A, B, e C, ferro, magnésio, potássio e zinco. O limão, a banana e o gengibre juntos produzem ação termogênica, diurética e também antioxidante, ótimo para quem quer perder peso e levar uma vida mais saudável.

INGREDIENTES

- 250ml de Água;
- 1 Banana;
- 1/2 copo de suco de Limão;
- Gengibre a gosto;
- 1/2 Maçã.

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Sirva gelado.



SUCO DETOX DE MORANGO COM ABACAXI

O morango é uma excelente fruta para emagrecer pois possui poucas calorias e ainda é rico em fibras. Ele possui antioxidantes e enzimas anti-inflamatórias, além de ajudar a controlar o nível de açúcar no sangue.

INGREDIENTES

- 5 morangos;
- 2 rodelas de abacaxi;
- 100 ml de água.

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Sirva gelado.



SUCO DE ABACAXI COM HORTELÃ

O abacaxi tem muitos nutrientes, Vitamina A, Vitaminas do complexo B e também a C, além de possuir cálcio, ferro e magnésio, faz bem para a saúde e ainda é delicioso. Se você deseja retardar o envelhecimento, melhorar a digestão e curar uma gripe, invista neste suco.

INGREDIENTES

- 1 fatia de Abacaxi;
- 1 col. (sopa) de Hortelã;
- 250 ml de Água de Coco;
- 1 colheres (chá) de raspas de Limão.

MODO DE PREPARO

Coloque tudo no liquidificador, exceto as raspas de limão. Bata bem, até que fique com uma cor homogênea, coloque em um copo e salpique as raspas. Sirva a seguir.

CONCLUSÃO

Agora que você já conhece as principais vantagens destas bebidas e tem algumas receitas em mãos, já pode inserir o Suco Detox na sua dieta para manter uma vida mais saudável. Só não se esqueça que o suco detox não vai conseguir limpar todas as toxinas do seu organismo sozinho se você continuar ingerindo alimentos prejudiciais a saúde, como alimentos processados e açucarados.

Além de seguir essas recomendações, te convido a continuar acompanhando os conteúdos que preparo com muito carinho para te ajudar a emagrecer de forma definitiva e transformar a sua vida. É importante aliar o consumo de suco detox com novos hábitos alimentares saudáveis e equilibrados, e também com a prática regular de exercícios físicos. Desta forma, você verá benefícios potencializados e duradouros no seu corpo e na sua saúde física e mental!

Existe também uma forma de potencializar os sucos detox para que você possa emagrecer ainda mais e com mais qualidade de vida sem ter que sofrer com horas de exercícios chatos ou alimentos que você não quer comer para ter que emagrecer.

CLIQUE AQUI e conheça como você vai usar os sucos detox para potencializar de vez sua perda de peso.

Dr. Juliano Pimentel | CRM ES 12865



Dr. Juliano Pimentel

Alimentação e Saúde

www.drjulianopimentel.com.br



[/dr.juliano.pimentel](https://www.facebook.com/dr.juliano.pimentel)



[/drjpimentel](https://www.instagram.com/drjpimentel)



[/MedPiment](https://www.youtube.com/medpiment)



[/DrJPimentel](https://www.whatsapp.com/channel/00251301111111111111)

produzido por:



Primace
agência digital