

# DIETA DETOX

*tudo o que você precisa saber*



# **SUMÁRIO:**

---

<b>Introdução .....</b>	<b>1</b>
<b>1. Tudo sobre o Detox .....</b>	<b>2</b>
<b>2. Lista de substituição .....</b>	<b>17</b>
<b>3. Lista de compras.....</b>	<b>22</b>
<b>4. Tabela de desintoxicação .....</b>	<b>31</b>
<b>5. Tabela de planejamento .....</b>	<b>36</b>

A dieta detox tem se propagado e se popularizado por prometer desintoxicar eliminando substâncias que são consideradas prejudiciais para nosso organismo, prometendo assim...

## **UMA SAÚDE MELHOR**

**Porém,**

**antes de se jogar em qualquer coisa que comprometa a sua saúde, seja para o bem ou para o mal, é importante entender um pouco melhor sobre o assunto.**

**Certo?**

Por esse motivo, separrei para você um explicativo contando tudo que você precisa saber sobre a dieta detox, e ainda, caso decida fazer parte desse método desintoxicante, terá toda a preparação que você precisará seguir para ter sucesso em seu novo plano alimentar.

# **O Plano Detox**



# TUDO SOBRE O DETOX



# Dúvidas frequentes e suas respostas:

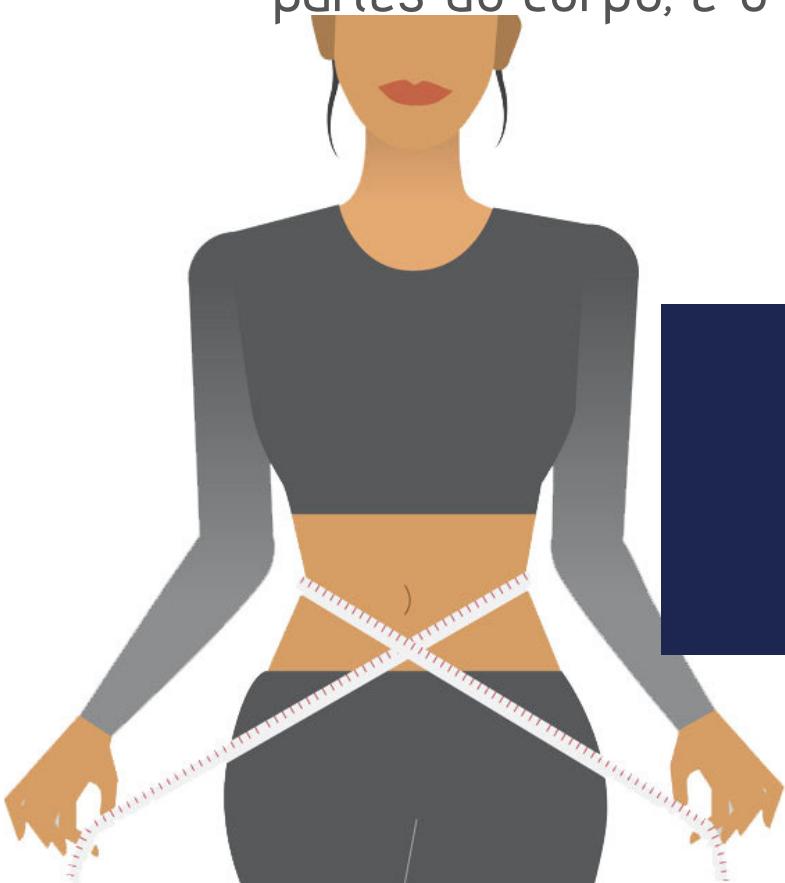
---

- 1. A dieta Detox emagrece?**
- 2. Para que a dieta detox serve e como pode me ajudar?**
- 3. Quais os principais efeitos e benefícios?**
- 4. Tenho que beber pouca água?**
- 5. Por quanto tempo devo fazer a dieta?**
- 6. Como funciona o processo de desintoxicação?**
- 7. Quais os preparos que preciso ter para a dieta detox?**

1 - O motivo de muitas vezes não conseguirmos emagrecer, mesmo praticando exercícios ou fazendo dietas se deve ao fato das toxinas ruins que ficam acumuladas em nosso corpo. E isso se deve, na sua grande parte

### **POR UMA MÁ ALIMENTAÇÃO**

A Dieta Detox fará com que você mantenha uma alimentação saudável, que ao contrário do que muitos pensam, não é apenas baseada em suco verde ou sopas ralas, e desintoxicar todo seu corpo, o que gerará, consequentemente, em uma perda de peso. Impurezas essas que se acumulam em sua pele, cabelo, diferentes partes do corpo, e o principal, no Tecido Adiposo.



**É IMPORTANTE QUE VOCÊ  
SAIBA QUE: É NO TECIDO  
ADIPOSO QUE SE ENCONTRA A  
GORDURA DO NOSSO CORPO.**

2 - Como dissemos logo no início, a Dieta Detox servirá para que você consiga ter uma vida mais saudável e elimine toxinas de seu corpo.

**Toxinas essas que te impede de queimar as gorduras ruins localizadas no Tecido Adiposo, que te deixam distantes de uma vida saudável e de conseguir perder peso de uma forma mais fácil.**

← **SAIBA QUE** →

as impurezas na gordura são os principais vilões de quem deseja perder peso, isso porque elas impedem que **as suas células** queimem gordura de forma natural, apenas com seus exercícios e esforços do dia a dia.



3 - Se você ainda possui alguma desconfiança em relação a dieta detox, veja essa lista que separei para você com os principais benefícios que você encontrará ao colocá-la em prática e quais os efeitos que seu corpo terá.

- **PERDE DE PESO;**
- **REDUÇÃO DE INCHAÇO CORPORAL;**
- **ELIMINAÇÃO DE RETENÇÃO DE LÍQUIDOS;**
- **ELIMINAÇÃO DAS TOXINAS PREJUDICIAIS PARA SUA SAÚDE;**
- **VOCÊ NÃO TERÁ MAIS VONTADE DE COMER TODA HORA;**
- **AUMENTO NO METABOLISMO DE FORMA NATURAL;**
- **CONTROLE DO COLESTEROL RUIM, O CHAMADO LDL;**
- **SISTEMA IMUNOLÓGICO MAIS FORTE, PREVENINDO DOENÇAS;**
- **ALÍVIO NO STRESS;**
- **MAIOR DISPOSIÇÃO E ENERGIA;**
- **PELE E CABELO MAIS BONITOS E SEDOSOS.**

Esses são alguns dos benefícios que você poderá presenciar. A dieta detox consegue realizar o que promete por um simples fato, ser completamente natural.



**Ao praticá-la, você cuidará apenas de sua alimentação, não terá que se preocupar com pílulas que necessitam ser tomadas na hora, com efeitos colaterais fortes e ainda, caso seu foco seja perder peso, sofrer para queimar gorduras.**

4 - Se você já pesquisou mais a fundo pela internet sobre a dieta detox e entrou em alguns blogs não conhecidos, provavelmente já ouviu falar que: Para a Dieta Detox fazer efeito e você conseguir diminuir a retenção de líquidos e emagrecer, é necessário reduzir o consumo de água.

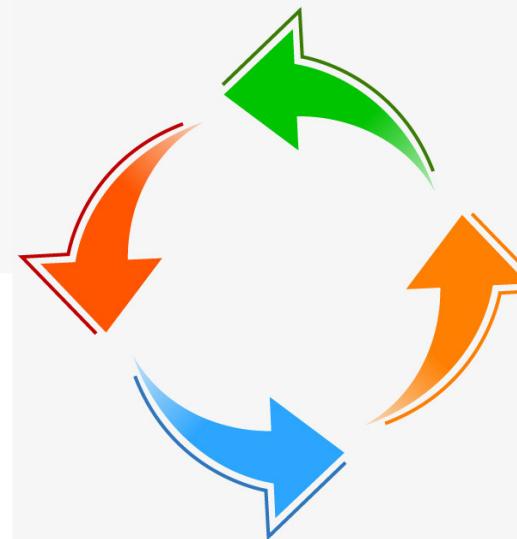
**MUITO CUIDADO COM ISSO,  
POIS ESSA INFORMAÇÃO SE  
TRATA DE UMA GRANDE  
FARSA.**

Independente do método ou dieta que você faça, a água é e sempre será muito importante em seu organismo. Sem água, sem células trabalhando corretamente, organismo com mal funcionamento, problemas de saúde, etc.

**POR ISSO, NÃO, VOCÊ NÃO  
DEVE BEBER POUCA ÁGUA.  
CONSUMIR DE 8 A 10  
COPOS COM LÍQUIDOS POR  
DIA É O SUFICIENTE E  
ESSENCIAL.**



**5 - Para saber o tempo certo que deverá durar a sua dieta, você deve consultar o capítulo 4. Nele está a Tabela de desintoxicação que te responderá da forma mais correta em relação a essa dúvida.**



**MAS, UM CICLO GERAL,  
PARA VOCÊ QUE ESTÁ  
COMEÇANDO SERIA UM DE  
30 DIAS NA DIETA E 15 DIAS  
DE PAUSA.**

Buscando, é claro, se você quiser, incluir alimentos Detox nas suas refeições mesmo durante os dias de pausa, afinal, nunca é demais cuidarmos de nossa saúde.

## **6 - O processo de desintoxicação feito pela sua alimentação Detox pode ser dividido em 3 fases.**

Na **primeira fase** é realizada por suas enzimas e células uma modificação que acaba atingindo as toxinas. Em muitos casos as toxinas já são eliminadas nesse estágio, sem precisar passar pelas outras fases.

Na **segunda fase** as toxinas são transformadas em moléculas hidrossolúveis o que facilita para que seja realizada a sua excreção e é aqui que sua capacidade de gerar dano no organismo é diminuída.

E é **na terceira fase** que todas as impurezas são expulsas do seu corpo através do processo eliminatório do corpo.

**7 - O primeiro passo é ter conhecimento, o qual você já está aprendendo com esse primeiro capítulo. Depois disso siga o cardápio Ultra Detox e se planeje usando a tabela de desintoxicação e planejamento.**

**E é claro, o maior preparo é aceitar que você busca por uma vida saudável, não tem nenhum mistério ou segredo, é só entender e pronto!**

**Existem outros pontos importantes que você também precisa ficar sabendo como, por exemplo:**



- Os principais vilões, os quais você deve manter distância;
- Os alimentos que te ajudarão no processo;
- Dicas para durante e depois de sua dieta.

No seu processo de dieta, existem alguns alimentos os quais é muito importante se manter distante, pois prejudicarão na absorção das substâncias e na desintoxicação por completo. Aproveite para entrar em uma reeducação alimentar.

**Após terminar a Detox, não saia comendo tudo o que vier pela frente. Se acontecer, use o Detox de emergência ao seu favor.**



*Confira os seus principais  
vilões nessa etapa:*

Glúten e Derivados (trigo, farinhas, etc);  
Carne Vermelha;  
Corantes e conservantes;  
Açúcar em excesso;  
Alimentos processados;  
Alimentos que possuem leite, os Laticínios (queijo, iogurte, leite, etc);  
Café;  
Frituras;  
Bebidas alcoólicas;  
Leite de soja.



**FIQUE LONGE  
DELES**

**AGORA VOCÊ DEVE ESTAR  
PREOCUPADO E PENSANDO:**

*O que eu posso comer afinal? Nada?*

Calma, é por isso que separamos um bônus incrível para você com 101 receitas Detox. Você não sofrerá durante a sua dieta e nem sentirá uma grande falta desses vilões.

**Assim como existem os  
alimentos que te  
atrapalharão, existem  
aqueles que também te  
ajudarão a turbinar os seus  
resultados. Segue a lista  
para você ficar por dentro:**





**Sementes e grãos (Castanhas, linhaça, aveia, quinoa, arroz integral, etc)**

**Ervas e especiarias (Chá verde, erva doce, camomila, hibisco, gengibre, etc)**

**Legumes e verduras (Alface, couve, brócolis, cenoura, pimentão, espinafre, etc)**

**Frutas (Morango, laranja, maçã, melão, limão, melancia, banana, abacaxi, etc)**



Algumas dicas podem fazer toda a diferença antes e durante do seu processo. São coisas pequenas, mas que podem tornar a sua dieta mais prazerosa, divertida e eficiente.

**Não se force a comer algo que não goste. Dê preferência às frutas, verduras e legumes que você mais gosta. Não torne disso uma experiência de sofrimento.**



**Faça ciclos Detox regularmente. É sempre importante garantir que a sua saúde estará em dia.**



**Anote tudo o que você come e os horários em que você come. Isso te ajudará a manter o controle sobre as suas refeições e acabar não tendo uma vontade de pular fora da dieta por estar há mais de 6 horas sem comer.**



**Coma diariamente algum tipo de fruta.**



**Veja o rótulo de tudo que for comprar. Fuja de coisas que contenham muita soja ou que tem nomes muito estranhos e desconhecidos em seus ingredientes.**

**Sempre que possível, dê preferência para alimentos orgânicos e que não contenham agrotóxicos.**

# LISTA DE SUBSTITUIÇÃO



Essa lista de substituição foi feita para ser usada enquanto você estiver praticando o cardápio Ultra Detox, que dura entorno de 14 dias.

---

Para você que tem alguma alergia ou intolerância a algum tipo de alimento, basta eliminá-lo de seus planejamentos e conferir o que pode ser seu substituto.

---

O cardápio Ultra Detox foi feito para que seu corpo consiga queimar a gordura acumulada de uma forma natural, sem que sejam necessário tantos esforços. Além de eliminar as toxinas de seu organismo, é claro!

*Abaixo daremos o alimento ou uma classe e os seus substitutos.*



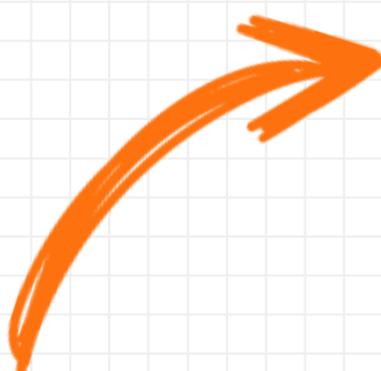
**LIMÃO** - Só substitua o limão de sua lista se você tiver algum tipo de intolerância ou alergia, pois o limão é um ótimo aliado para que seu Plano Detox, tenha muito sucesso.

- Gengibre.



**CASTANHAS** - Todas as castanhas podem se substituir entre si. Elimine do seu cardápio apenas as doces e salgadas.

- Macadâmia;
- Castanha de Caju;
- Castanha do Pará;
- Amendoim;
- Avelã;
- Nozes;
- Pistache.

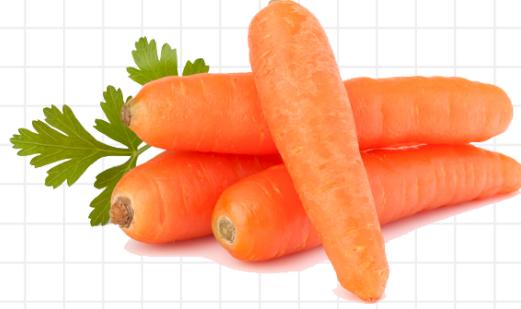


**ÁGUA DE COCO** - Te ajudará na perda de peso, além de possuir diversos benefícios para saúde.

- Água natural filtrada

## HORTELÃ:

- Salsinha;



## CHÁ DE CAMOMILA:

- Chá de Alecrim com Limão.

## CARNES - Todos os itens desse grupo podem se substituir entre si:

- Frango;
- Peixe;
- Ovo;



## Opções para os vegetarianos:

- Quinoa;
- Brotos (alfafa, girassol, etc);
- Cogumelos;

Obs.: A soja é um alimento pouco indicado para a dieta, porém pode ser uma boa opção proteica para os vegetarianos.

- ## LEGUMES - Todos os itens desse grupo podem se substituir entre si:
- Abobrinha;
  - Abóbora;
  - Beterraba;
  - Berinjela;
  - Brócolis;
  - Cenoura;
  - Couve Flor;
  - Chuchu;
  - Pepino;
  - Tomate.

## CHÁ VERDE -

Assim como o limão, o chá verde é um dos alimentos mais importantes para o seu Plano Detox, por isso só o substitua em caso de alergia ou intolerância:

- Chá Matchá.

## CHÁ DE HIBISCO:

- Chá Verde.



**LEGUMINOSAS** - Todos os itens desse grupo podem se substituir entre si.

- Ervilha;
- Feijão;
- Lentilha;
- Grão-de-brico.

**CEREAIS** - Ambos os itens desse grupo podem se substituir entre si:

- Arroz integral;
- Quinoa.

**GRÃOS** – Os itens desse grupo podem se substituir entre si, porém ambos possuem propriedades diferentes e importantes para a sua dieta Detox.

Por esse motivo, se possível, mantenha o consumo dos dois:

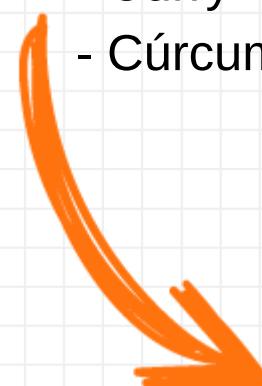
- Chia;
- Linhaça.

**HORTALIÇAS** - Todos os itens desse grupo podem se substituir entre si:

- Aipo
- Coentro
- Salsão
- Salsinha

**TEMPEROS** - Ambos os itens desse grupo podem se substituir entre si:

- Curry
- Cúrcuma





# LISTA DE compras

O momento das compras é um ponto essencial e importantíssimo para a sua dieta.

É muito comum que, com a falta de conhecimento do que pode e não pode comer, você acabe comprando coisas prejudiciais para o seu *Plano Detox*.

Por isso que eu fiz questão de separar para você essa lista para ter consigo em todas as compras que for realizar. Dessa forma não haverá desculpas para deslizes.



**IMPORTANTE: DURANTE SUAS COMPRAS,  
BUSQUE SEGUIR A ORDEM PEGANDO:**

- 1° – Legumes e Verduras**
- 2° – Frutas**
- 3° – Grãos**
- 4° – Ervas**

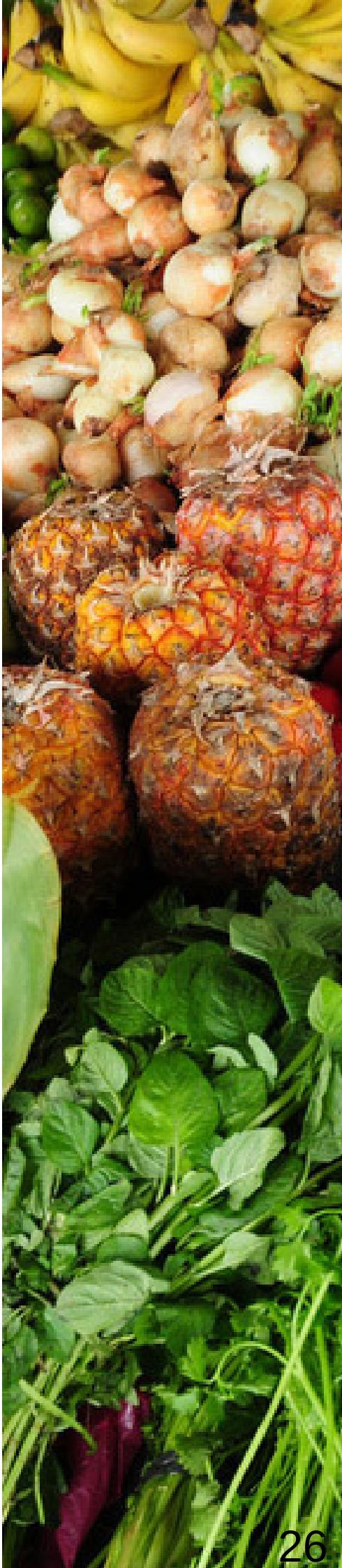
- **ÁGUA**
- **ÁGUA DE COCO (NATURAL)**
- **ABÓBORA**
- **ABOBRENA**
- **ACELGA**
- **AGRIÃO**
- **AIPO**
- **ALCACHOFRA**
- **ALFACE**
- **ALHO**
- **ALHO PORÓ**
- **ASPARGO**
- **BATATA DOCE**
- **BERINJELA**
- **BETERRABA**
- **BRÓCOLIS**
- **BROTO DE ALFACE**
- **CAPIM-LIMÃO**
- **CEBOLA**
- **CENOURA**
- **CHICÓRIA**
- **CHICÓRIA ROXA**
- **CHUCHU**
- **COUVE**
- **COUVE-FLOR**



- **ESCAROLA**
- **ESPINAFRE**
- **FUNCHO**
- **INHAME**
- **MANDIOCA**
- **NABO**
- **PEPINO**
- **PIMENTÃO**
- **RABANETE**
- **REPOLHO**
- **RÚCULA**
- **TOMATE**
- **ABACATE**
- **ABACAXI**
- **AMEIXA**
- **AMORA**
- **BANANA**
- **CARAMBOLA**
- **DAMASCO**
- **FRAMBOESA**
- **GoiABA**
- **KIWI**
- **LARANJA**
- **LIMÃO**
- **MaÇA**



- **MAMÃO**
- **MANGA**
- **MARACUJÁ**
- **MELANCIA**
- **MELÃO**
- **MIRTILOS**
- **MORANGO**
- **PERA**
- **TÂMARA**
- **TANGERINA**
- **UVA**
- **AMARANTO**
- **AMÊNDOA**
- **ARROZ INTEGRAL**
- **AVEIA**
- **AVELÃ**
- **CASTANHA DE CAJU**
- **CASTANHA DO PARÁ**
- **CHIA**
- **ERVILHA**
- **FEIJÃO**
- **ENGIBRE**
- **GERGELIM**
- **GRANOLA**



- **GRÃO DE BICO**
- **LENTILHA**
- **LINHAÇA**
- **NOZES**
- **NOZ-MOSCADA**
- **PISTACHE**
- **QUINOA**
- **RAIZ DE CHICÓRIA**
- **SEMENTES (DE ABÓBORA, ERVA CIDREIRA, GIRASSOL, ROMÃ, COENTRO, ETC)**
- **AÇAFRÃO**
- **ALECRIM**
- **ALGA MARINHA**
- **CAMOMILA**
- **CANELA**
- **CAULE DE CAVALINHA**
- **CEBOLINHA**
- **CHÁ (BRANCO, CAMOMILA, HIBISCO E VERDE)**
- **CHEIRO VERDE**
- **CHIA**
- **COENTRO**
- **COMINHO**
- **CRAVO**



- **CÚRCUMA**
- **CURRY**
- **DENTE-DE-LEÃO**
- **ERVA DE TRIGO**
- **ERVA-DOCE**
- **GINSENG**
- **HIBISCO**
- **HORTELÃ**
- **MANJERICÃO**
- **ORÉGANO**
- **PIMENTAS**
- **RAIZ DE BARDANA**
- **SALSA**
- **SALSINHA**
- **SALSÃO**
- **SÁLVIA**
- **AZEITE DE OLIVA (EXTRA VIRGEM)**
- **CREAM CHEESE (BAIXO TEOR DE CORDURA)**
- **Iogurte (zero cordura)**
- **MEL**
- **MOSTARDA**
- **ÓLEO DE COCO**
- **PALMITO**
- **RICOTA**



- **SHIITAKE**
- **TAPIOCA**
- **UVAS PASSAS**
- **VINAGRE DE MAÇA**
- **ALBACORA**
- **ATUM**
- **BACALHAU**
- **Cação**
- **OVOS (CAIPIRA SE POSSÍVEL)**
- **PEITO DE FRANGO**
- **SOBRECOXA DE FRANGO**
- **SALMÃO**





Só lembrando que você não precisa necessariamente comprar todos os itens dessa lista. Escolha os de sua preferência e aqueles que são mais importantes para a sua Dieta Detox, como limão, chá verde, água de coco, dentre outros.

# TABELA DE DESINTOXICAÇÃO



Como disse, o tempo do ciclo Detox vai variar de pessoa para pessoa e, por isso, você deve descobrir qual é o período exato para o seu corpo se desintoxicar por completo.

Nesse capítulo você saberá quanto tempo deve durar o seu **ciclo Detox**.

**LEMBRE-SE SEMPRE DE QUE,  
DURANTE O CICLO, E ATÉ MESMO  
APÓS, OS ALIMENTOS DETOX  
DEVEM SER SEUS PRINCIPAIS  
COMPANHEIROS, POIS FARÃO O SEU  
PLANO DETOX SER UM SUCESSO.  
VENHA COMIGO E DESCUBRA A SUA  
TABELA DE DESINTOXICAÇÃO.**



*Peque um papel e caneta e anote quantas dessas afirmativas fazem parte de suas queixas.*

---

- Tem problemas de controle intestinal
- Se irrita com facilidade
- Excesso de peso
- Cansaço extremo durante o dia
- Falta de energia no início e no meio do dia
- Já tentou muitas dietas e não conseguiu emagrecer
- Insônia
- O corpo está inchado
- Sofre com dores de cabeça diariamente
- Se sente cansado mesmo dormindo 6 horas ou mais por dia
- Tem dificuldade de se concentrar
- Dores persistentes
- Refluxo e azia
- Cabelo frágil e quebradiço
- Falta de desejo sexual
- Ansiedade e fome em excesso
- Excesso de celulites
- Envelhecimento precoce da pele e de pelos
- Queda Excessiva de cabelo

# **TUDO ANOTADO? AGORA VAMOS AS RESPOSTAS PARA VOCÊ DESCOBRIR A QUANTIDADE DE DIAS IDEAIS PARA VOCÊ.**

## **Fez até 2 pontos:**

Seu corpo está da maneira correta, porém, cuidar dele nunca é demais, não é mesmo? Você pode apostar em tomar durante seu café da manhã um suco Detox e fazer ciclos que durem 2 dias.

## **Fez de 2 a 4 pontos**

Tome cuidado para que isso não piore. Fique alerta! Seu ciclo Detox deve durar 7 dias e você deve incluir alimentos Detox em suas refeições sempre que possível, até mesmo depois do término do ciclo, além de tomar um copo de Suco Detox todas as manhãs.

## **Fez mais de 4 pontos**

Cuide-se! Você acabou de descobrir que a maioria dos seus problemas estão ligados diretamente a uma má alimentação, o que resultou no excesso de toxinas que existem em seu corpo. É a hora de se cuidar, e nada de desculpas ou pensar em deixar para depois. Quanto mais para frente você empurrar, pior a sua saúde ficará.

Seu ciclo deve durar 15 dias, e você, mesmo após o término do ciclo, deve continuar tomando um copo de Suco Detox todos os dias.

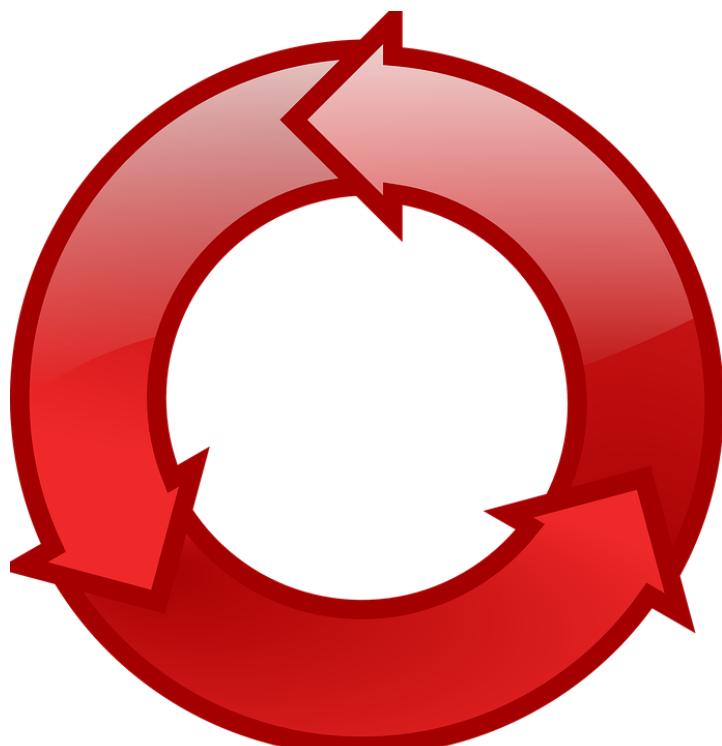
## Fez mais de 8 pontos



**Alerta!** Seu estado de saúde necessita de mudanças urgentemente. Seu ciclo Detox deve durar 30 dias e você deve começar, se possível, hoje mesmo. Não deixe para depois, pois possivelmente terá que gastar com médicos e remédios, o que sairá muito mais caro que seu Plano Detox.

Mesmo após o término do ciclo, permaneça, todos os dias, tomando um copo de suco pelas manhãs.

Não se esqueça, independente de sua situação e do período do seu ciclo Detox você deve realizar um intervalo de exatos **15 dias** para, assim, realizar um novo ciclo.



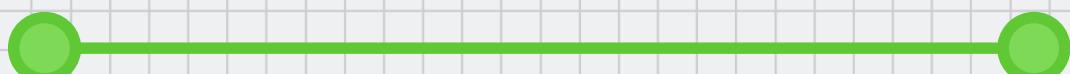
# TABELA DE PLANEAMENTO

---



Você se lembra de que, no capítulo 1, citamos a importância de ter organização e um bom planejamento da alimentação durante cada dia de seu ciclo?

Nunca ignore isso, pois o planejamento te ajudará a não cometer deslizes e acabar cedendo aos desejos do momento, por não ter uma ideia certa do que se deve comer.



**Como você poderá ver, a tabela te permite colocar o que irá comer em cada dia da semana mantendo, assim, a ordem sobre as suas refeições.**

**A ESTRUTURA ALIMENTAR IDEAL A SER SEGUIDA NOS SEUS CICLOS SÃO:**



**Café da manhã - Um copo de Suco Detox e/ou Chá Verde.**



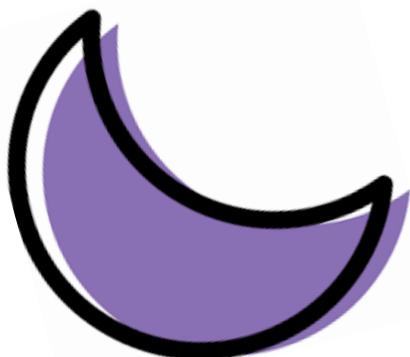
**Lanche da manhã - Alguma fruta ou grão com chá Detox.**

**Almoço - Uma salada Detox ou sopa Detox.**  
Podendo adicionar alguma proteína como ovo, frango ou peixe.

**Lanche da tarde - Alguma fruta ou grão com chá Detox.**

**Jantar - Uma salada Detox ou sopa Detox.**

**Ceia - Tome um chá Detox.**



*Dom*

*SÁB*

*SEX*

*QUI*

*QUA*

*TÉR*

*SEG*

