

10 maneiras de eliminar a flacidez depois de perder peso com o protocolo anti barriga.

## Gelatinas

As gelatinas comuns têm colágeno, a proteína responsável pela firmeza da pele, que ajuda a emagrecer sem ficar com excesso de pele. Há ainda as gelatinas hidrolisadas, que têm 85% a mais de colágeno.

Os benefícios da gelatina para a saúde envolvem o fortalecimento das unhas e cabelos, dando maior resistência, espessura, crescimento e brilho. A gelatina é também uma excelente fonte de hidratação devido ao seu elevado conteúdo em água, que mantém a firmeza da pele e dos cabelos e ajuda demais na digestão e dá aquela forcinha para o intestino preguiçoso.

A gelatina é uma sobremesa de origem animal rica em colágeno, que é o elemento responsável pela manutenção dos ossos, pela reconstituição e regeneração das articulações e ajuda a atrasar o processo de flacidez natural do envelhecimento, evitando as rugas, celulites e marcas de expressão. Não engorda, porque apesar de ter açúcar, tem também muita água, o que faz deste alimento um complemento muito bom para as dietas. Quem quiser pode optar pelas versões diet ou Light, e aí não tem açúcar nenhum. A gelatina não tem gorduras e é uma alternativa que pode ser consumida quando aparecer aquele desejo doido de comer um doce.

Por isso, vamos te entregar 08 receitas maravilhosas de gelatinas que confortam seu estômago com um docinho e ajudam na flacidez de seu corpo depois de emagrecer!

## **Gelatina Colorida**

### **Ingredientes**

4 caixas de gelatina (abacaxi, uva, limão, amora) sabores diferentes a gosto

1 lata de leite condensado

1 lata de creme de leite

1 gelatina sabor morango

### **Modo de preparo**

Prepare as 4 caixas de gelatina separadas de acordo com as instruções das embalagens. Depois de endurecidas, corte em quadradinhos e reserve. Bater no liquidificador, o leite condensado, o creme de leite e a gelatina sabor morango dissolvida em 1 copo de água fria e 1 copo de água quente, por aproximadamente 5 minutos. Misturar este creme na gelatina colorida. Mexer e levar para gelar novamente. Sirva quando estiver bem durinha.



## **Gelatina de Abacaxi**

### **Ingredientes**

3 caixinhas de gelatina sabor abacaxi

1 lata de creme de leite

1 abacaxi maduro

3 xícaras de açúcar

### **Modo de preparo**

Faça a gelatina conforme as instruções da embalagem, leve à geladeira até endurecer. Descasque o abacaxi, corte em cubinhos sem o miolo, coloque em uma panela com o açúcar e deixe cozinhar por cerca de 25 minutos, mexendo sempre até que vire um doce - não deixe muito tempo no fogo pois pode amargar. Deixe o doce esfriar. Pegue a metade da gelatina e a metade do doce e coloque no liquidificador com o creme de leite, bata bem. Despeje este com a outra metade da gelatina e o restante do doce, não precisa mexer e leve à geladeira até endurecer. Sirva em taças com folhinhas de hortelã.



## **Gelatina arco-íris**

### **Ingredientes**

- 1 caixa de gelatina de uva
- 1 caixa de gelatina de limão
- 1 caixa de gelatina de abacaxi
- 1 caixa de gelatina de tutti-fruti
- 1 caixa de gelatina de morango
- 250 ml de leite de coco
- 250 ml de leite condensado



### **Modo de preparo**

Unte a forma da gelatina levemente com óleo. Prepare a gelatina de uva com menos água do que o normal para que fique mais consistente (200ml de água quente, 100 ml de água fria). Divida em duas partes, a primeira parte coloque na forma e leve para gelar. Espere ela endurecer um pouco (mas não totalmente), misture a segunda parte da gelatina de uva que estava reservada com leite de coco e leite condensado em partes iguais (cerca de 50ml para cada um). Com cuidado e o auxílio de uma colher, espalhe a camada de gelatina com creme sobre a gelatina comum e leve para endurecer novamente. Faça o mesmo com os demais sabores de gelatina. O arco-íris deverá ficar da seguinte forma: 1ª camada: gelatina de uva, 2ª camada: gelatina de uva com leite de coco e leite condensado, 3ª camada: gelatina de limão, 4ª camada: gelatina de limão com leite de coco e leite condensado, e assim por diante variando os sabores. A sobremesa deve ter 10 camadas. Depois de pronto, desinforme e sirva.

## **Frapê de gelatina com frutas**

### **Ingredientes**

3 taças de gelatina (pode ser light)

1 fatia de melão

1 fatia de melancia

1 fatia de mamão

Gelo

### **Modo de preparo**

Bata todos os ingredientes no liquidificador, até obter uma mistura homogênea. Sirva com gelo. Você pode escolher as frutas de acordo com sua preferência, algumas opções: melão, abacaxi, melancia... Basta combinar a cor da gelatina com a cor da fruta.



## **Laranjas de Gelatina**

### **Ingredientes**

9 laranjas médias ou pequenas

6 caixas de gelatina de suas cores preferidas

### **Modo de preparo**

Corte cada laranja na metade (no sentido do cabinho/gomos). Esprema as frutas para retirar o bagaço. Coloque as metades de laranja em um apoio, pode ser uma forma de cupcakes, elas devem ficar firmes e niveladas. Prepare as gelatinas de acordo com as instruções da embalagem, uma por vez. Encha cada laranja com gelatina, tente encher o máximo possível pois depois a gelatina encolhe um pouco. Leve para gelar de preferência da noite para o dia. Remova as laranjas da geladeira e com uma faca bem afiada, fatie as laranjas. Sirva imediatamente ou volte as fatias para a geladeira.



## **Balinhas de gelatina**

### **Ingredientes**

1 envelope de gelatina incolor sem sabor

1 envelope de gelatina sabor morango

250 ml de água

### **Modo de preparo**

Dissolva a gelatina sem sabor em 125 ml de água. Aqueça o restante da água no micro-ondas por 1 a 2 minutos. Dissolva a gelatina com sabor na água quente e misture a gelatina sem sabor já dissolvida. Coloque em um refratário quadrado ligeiramente untado com óleo e leve à geladeira por 30 minutos. Retire e corte as balinhas.





## **Bala de gelatina light**

### **Ingredientes**

1 envelope de gelatina light sabor morango

1 envelope de gelatina sem sabor com corante vermelho

1/3 de xícara d'água (ou 10 colheres de sopa)

### **Modo de preparo**

Misture a água e as gelatinas com e sem sabor numa panela e deixe descansar por 3 minutos. Depois, esquente a mistura em fogo baixo e mexa até ela ficar bem líquida e sem grumos. Coloque o líquido na fôrma de gelo (ou em outros tipos de forminha) e deixe esfriar na geladeira por 10 minutos. Depois, é só retirar as balas da fôrma com a ajuda de uma faca de manteiga e servir.



## **Gelatina de morango com creme de leite**

### **Ingredientes**

3 caixas de gelatina de morango

2 caixas de creme de leite

3 colheres de sopa de açúcar

### **Modo de preparo**

Prepare as caixinhas de gelatina todas juntas, mas com menos água para ficar mais firme, com o açúcar. Depois coloque as caixinhas de creme de leite junto com a gelatina e bata por uns 2 minutos. Leve à geladeira por 4 a 5 horas. O resultado será a gelatina separada do creme, em duas camadas. Decore com morangos e sirva gelada.



## **Carboxiterapia e corrente russa**

A carboxiterapia é uma técnica estética não cirúrgica, na qual gás carbônico é injetado no tecido subcutâneo utilizando-se um aparelho com uma agulha muito fina. Isso melhora a circulação e oxigenação dos tecidos promovendo benefícios estéticos.

### **Como funciona e quais são as indicações?**

O tratamento com carboxiterapia é feito com injeção do CO2 através de um equipamento e agulhas. O gás é medicinal e atóxico, isento de efeitos colaterais. É injetado no tecido subcutâneo (a hipoderme, camada mais profunda da pele), onde se depositam as gorduras.

- Melhora a circulação;
- Melhora elasticidade da pele;
- **Redução gradativa de flacidez;**
- Reduz adiposidade local (gorduras localizadas, celulite).

Já a **corrente russa** é uma técnica que usa corrente elétrica para melhorar o tônus muscular e circulação sanguínea. O estímulo elétrico usado produz uma contração muscular no local em que é aplicado. Esse procedimento é perfeito para combater flacidez, celulite e fortalecer a musculatura.

### **Quais os benefícios da corrente russa?**

A Corrente Russa no tratamento estético, além dos seus inúmeros benefícios, é capaz de: Remodelar o corpo. Aumentar o tônus muscular. Diminuir a flacidez muscular.

### **Quais as contra indicações da corrente russa?**

O tratamento com Corrente Russa é contra indicado para paciente que possuem lesões musculares no local a ser tratado, epiléticos, pacientes com marca-passo, hipertensos, grávidas e com doenças cardiovasculares.

### **Como funciona a corrente russa?**

O aparelho para Corrente russa usa placas de silicone com um gel condutor entre a pele e o eletrodo, que são acoplados em cintas de elástico colocados na área (músculo) que vai ser estimulada e emitem impulsos elétricos, causando a contração muscular.

## **Dança**

Vários professores de educação física sugerem alternar entre danças com ritmo intenso de movimentos, como o street jazz e o axé, a ritmos mais delicados, como tango e flamenco, que exigem postura e movimentam diversos músculos ao mesmo tempo.

## **Hidrogenástica**

O exercício aeróbico na água reduz a flacidez porque a água coloca um peso extra no movimento do corpo.

## **Crems e loções**

Um dos produtos mais eficazes para combater a flacidez são os cremes à base de DMAE e manteiga de karité. O DMAE é uma substância que reduz a retenção de líquidos nos tecidos e elimina toxinas que causam flacidez.

Por outro lado, a manteiga de karité acelera a produção de colágeno, proteína responsável pela firmeza da pele. Outra opção é o creme de silicone, mineral que existe no organismo em grande quantidade para ajudar a firmar a pele. Aplique o creme diretamente nas áreas de flacidez duas vezes ao dia. Demora cerca de dois meses para o produto fazer efeito.

## **Cápsulas**

As cápsulas de carminina e de silício são as novidades no tratamento da flacidez. A carminina (também conhecida como glycoxil) é um aminoácido que impede a destruição de colágeno. As cápsulas de silício têm o poder de enrijecer a pele.

## **Raios infravermelhos**

Os raios infravermelhos fazem com que os músculos se contraíam. Essa ação estimula a produção de elastina e colágeno, as fibras que sustentam a pele. O equipamento utilizado é o NIR (Near Infra red), que pode ser utilizado em clínicas de estética. Recomendam-se 10 a 20 sessões de até meia hora.

## **Accent**

Tratamento muito procurado atualmente para combater a flacidez, é feito com um aparelho que emite ultrassom, aquecendo a pele, quebrando moléculas de gordura e renovando as fibras de colágeno. A terapia também remove toxinas do corpo e melhora a circulação sanguínea e linfática.

## **Freeze**

Novidade nos centros de estética, o Freeze é um aparelho que emite radiofrequências e pulsos eletromagnéticos em muitas camadas da pele. As ondas contraem o colágeno e enrijece a pele.

## **Cardápio**

Vários dermatologistas especialistas na área recomendam comer frutas e verduras de cor laranja e vermelha, como cenoura, laranja e acerola, pois são alimentos ricos em vitaminas C.