

**GUIA DE**  
**RECEITAS**  
**DETOX**  
**DE CONSUMO**  
**DIÁRIO SAUDÁVEL**



# Sumário

Guia de Receitas Detox de Consumo Diário Saudável – 01

Tudo O Que Você Precisa Saber A Respeito Das Receitas Detox – 04

Benefícios Que O Detox Pode Lhe Proporcionar – 06

Conheça as melhores receitas Detox, e emagreça mais rapidamente – 11

Conheça outros 3 sucos Detox que não podem ficar fora de sua rotina – 17

Como Potencializar A Sua Dieta Detox? – 23

Dieta Detox É Só Liquida? – 25

Por Que Escolher A Dieta Detox? – 27



# Guia De Receitas Detox De Consumo Diário Saudável!

As receitas Detox podem lhe ajudar a perder peso e conquistar uma vida saudável. Mas, em parceria com o consumo do Detox Caps isso será ainda melhor!

Essas são cápsulas que foram desenvolvidas especialmente para estimular o seu metabolismo e potencializar o efeito detox, eliminando não somente a gordura, mas também as toxinas que prejudicam o seu emagrecimento saudável.

O produto é composto por elementos nutritivos como algas, vitaminas, minerais, fibras, aminoácidos, fitonutrientes, capazes de acelerar o seu metabolismo contribuindo com o emagrecimento. Os resultados são excelentes!

Muitas pessoas usaram e ainda usam Detox Caps, e indicam. Os relatos nos mostram que é possível eliminar até 7 quilos em apenas 2 meses de uso!

Porém, você não precisa se preocupar! Estamos falando de um produto seguro, que possui seu registro na Anvisa, e que não apresenta efeitos colaterais! É eficiência somada a muita saúde para a conquista do corpo perfeito.

Detox Caps pode ser o seu companheiro na dieta. E separamos algumas outras dicas que podem contribuir para o seu emagrecimento saudável e verdadeiramente eficaz. A dieta é o terror na vida de muita gente. Conhecer algumas receitas Detox é uma forma eficiente de potencializar o seu emagrecimento, e pode ser a solução para que você consiga alcançar os resultados que tanto almeja!

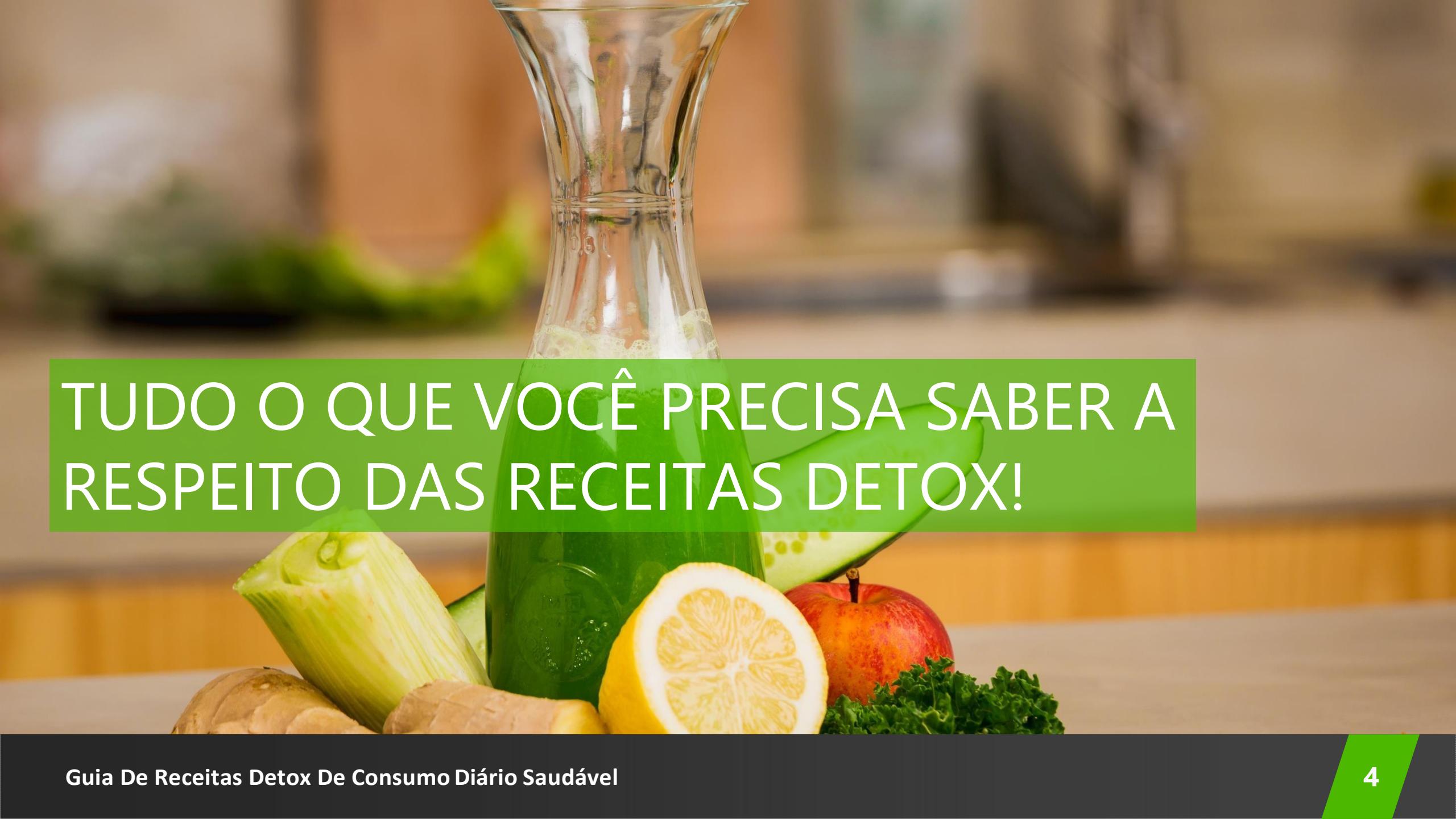




Afinal de contas, as dificuldades para perder peso podem levar ao desanimo e a frustração. É comum que, depois de muitas tentativas, as pessoas se sintam completamente desmotivadas, e até mesmo desistam definitivamente de tentar.

No entanto, o método Detox tem sido adotado por muita gente, e os resultados são realmente impressionantes! Afinal, se trata de uma forma segura e inteligente de obter ótimos índices de emagrecimento!

Mas, para desfrutar profundamente de todos os benefícios dessa dieta, é essencial que você conheça bem o seu fundamento e o seu funcionamento. É uma dieta focada em sucos para desintoxicar, e a partir daí trazer soluções não somente para o seu corpo, mas também para a sua saúde.



# TUDO O QUE VOCÊ PRECISA SABER A RESPEITO DAS RECEITAS DETOX!



A dieta consiste basicamente na ideia de que a partir de uma desintoxicação do organismo você pode eliminar a gordura e perder peso rapidamente. Também é uma escolha muito eficaz para quem quer diminuir as medidas abdominais!

É importante esclarecer que o sobrepeso pode ter relação direta com o inchaço, muitas vezes causado pela retenção de líquido que, por sua vez, tem ligação com a má circulação.

Alimentos ricos em sódio podem causar o excesso dos líquidos no corpo, e assim dar a sensação de inchaço, e até mesmo aumentar as medidas. A ideia de desintoxicar está justamente ligada a conter esse problema!

É natural, por exemplo, que em poucos dias fazendo uma dieta você já se sinta mais "magra". O que acontece, na verdade, é que mudar os hábitos alimentares faz com que o seu corpo desinche.

A dieta Detox inteligente funciona dessa maneira: para desinchar o corpo e diminuir a retenção desenfreada de líquidos. O seu organismo será estimulado a partir de uma série de alimentos que ajudam controlar esses fatores.



# BENEFÍCIOS QUE O DETOX PODE LHE PROPORCIONAR!

Os benefícios do Detox são inúmeros. Ainda mais quando você consegue incorporar essas receitas a sua rotina, e passa a fazer consumo frequente disso.

Os sucos são sempre preparados com ingredientes latamente nutritivos, e que fazem muito bem ao organismo. Consequentemente, você acaba desenvolvendo um organismo mais forte e saudável.

O principal benefício é justamente o efeito desintoxicante. Você eliminará toxinas que fazem mal a saúde, e com isso terá um organismo funcionando de maneira mais eficiente.



## Limpeza e saúde do fígado

Inegavelmente as receitas Detox também contribuem para uma saúde do fígado. Isso porque elas promovem uma limpeza hepática, liberando as toxinas que ficam alojadas nesse órgão.

Com isso, você diminui as possibilidades de sobrecarregar, e, portanto, adoecer, o seu fígado. Portanto, acaba desfrutando de mais saúde e também tem o corpo menos inchado - já que o mal funcionamento hepático acaba causando retenção líquida.



## Melhore o aspecto da celulite

Esse é um problema que assola especialmente as mulheres. Saiba você que as receitas Detox também ajudam a diminuir a celulite, já que o excesso de toxinas é um dos fatores que desencadeiam isso.

De modo geral os sucos Detox contribuem para que você tenha uma pele mais bonita e muito mais saudável.



## Diminuição do apetite

Se o grande problema é que você não consegue fazer dietas por conta do seu apetite, o consumo de sucos Detox também ajudará nisso. Acontece que muitos ingredientes usados nas receitas Detox são ricos em fibras.

As fibras, por sua vez, são responsáveis por causar a sensação e saciedade. Isso evita que você acabe comendo demais, o que facilita bastante a dieta de modo geral.





CONHEÇA AS MELHORES RECEITAS  
DETOX, E EMAGREÇA MAIS  
RAPIDAMENTE!



Com as receitas Detox você pode alcançar os seus objetivos sem sofrimento. É claro que os sucos não farão milagres, e é importante combinar o seu consumo com a prática frequente de exercícios físicos.

Mas, chega de mistério! Vamos conhecer os sucos Detox que podem trazer os melhores resultados, e que são apontados hoje como as melhores soluções para quem precisa diminuir algumas medidas!



## Couve com Morangos

- 1 folha de couve bem verde e fresca
- 2 morangos médios em bom estado;
- 1 fatia de abacaxi pérola;
- Hortelã a gosto;
- 1 copo de água de 200ml.

**Modo de preparo:** Pique a couve com a mão em pedaços grandes. lave bem os morangos e depois corte as folhas, deixando apenas a parte vermelha. Leve todos os ingredientes ao liquidificador e bata bem. Tome gelado!

**Para que serve:** Esse suco é perfeito para ajudar na circulação, e contribui para a eliminação de líquidos, ao mesmo tempo em que é refrescante e saboroso!

# Super Suco Verde

- 1 xícara (chá) de folhas de espinafre bem verdes;
- 1 folha de couve fresca;
- ½ xícara (chá) de broto de alfafa;
- ½ maçã verde;
- Hortelã a gosto;
- ½ xícara (chá) de salsinha;
- 1 xícara (chá) de almeirão picado;
- 2 copos de água.

**Modo de preparo:** Use o seu liquidificador para bater todos os ingredientes. Não tire a casca da maçã, e não coe a mistura para o consumo. Pode usar o mixer para bater.

**Para que serve:** Essa é uma das melhores receitas de suco Detox. Uma das características desse suco é justamente ser bem verde, e esse é uma verdadeira bomba de clorofila.





## Suco Detox de Tomate

- 1 copo americano de suco de tomate;
- 25 ml de suco de limão;
- Pimenta tabasco a gosto;
- 1 copo americano de água.

**Modo de preparo:** Bata todos os ingredientes em um liquidificador e tome bem gelado. Prefira consumir sem açúcar. Utilize stevia se não conseguir sem adoçar.

**Para que serve:** Esse suco tem como principal objetivo desencadear um efeito termogênico, que acaba contribuindo muito para que o metabolismo se torne mais acelerado.

## Detox de Limão com Água de Coco

- 1 folha de couve;
- Suco de ½ limão;
- 1 pedaço de pepino, já descascado e sem semente;
- 1 maçã;
- 150 ml de água ou água de coco.

**Modo de preparo:** Leve todos os ingredientes ao liquidificador e bata bem. Prefira consumir sem adoçar. Bata cubos de gelo se quiser mais refrescante – pode adicionar hortelã para potencializar.

**Para que serve:** Receita ideal para quem pretende eliminar a barriga. O limão contribui muito para a queima calórica graças a sua acidez, ao mesmo tempo em que a água de coco é diurética e contribui para diminuir o inchaço.



CONHEÇA OUTROS 3 SUCOS DETOX  
QUE NÃO PODEM FICAR FORA DE  
SUA ROTINA!



Você já conheceu algumas receitas Detox que podem fazer parte de seu consumo diário, e que com certeza trarão excelentes resultados em seu emagrecimento. Mas, é importante saber que as misturas são inúmeras. A base do Detox, no entanto, se mantém sempre. Ela é composta por:

- 1 Folha verde escura;
- 1 Fruta;
- Água – natural ou de coco.

Você ainda pode incrementar as suas receitas com a adição de vegetais como cenoura, berinjela, pepino. São ingredientes altamente nutritivos e bem pouco calóricos.





## Maçã com Gengibre

- 1 pedaço pequeno de gengibre
- 4 maçãs médias com casca
- 3 cenouras médias com casca
- 3 folhas de couve grandes e bem verdes
- 150 ml de água gelada

**Modo de preparo:** bata todos os ingredientes no liquidificador. Consuma gelado. Pode adicionar hortelã se quiser uma bebida ainda mais refrescante!

**Para que serve:** Esse é um suco com propriedade de secar a barriga. A maçã com casca e a cenoura contribuem para um melhor funcionamento do trato intestinal.

# Hortelã com Maçã

- 2 pepinos médios com casca
- 2 maçãs médias vermelhas
- 4 folhas de hortelã
- 150 ml de água bem gelada

**Modo de preparo:** Leve todos os ingredientes ao liquidificador ou ao mixer e bata bem. Consuma sem coar, e bem gelado.

**Para que serve:** Esse é um dos sucos que cumpre com a missão de desintoxicar muito bem o organismo. Por isso mesmo ele pode ser consumido diariamente.





## Limão com Acerola

- 2 maçãs médias vermelhas
- 1 limão grande
- 4 acerolas
- 150 ml de água bem gelada

**Modo de preparo:** Bata os ingredientes todos no liquidificador como de costume. Consuma o suco bem gelado.

**Para que serve:** É um suco ótimo para quem quer diminuir as medidas, sobretudo abdominais. Ele atua na gordura localizada mais insistente.



Se você está cansada dietas falhas para tentar queimar gordura, saiba que a dieta Detox funciona e pode ser a chave para que você finalmente alcance os objetivos que tanto deseja.

Anteriormente citamos que essas receitas não podem fazer milagre. Isso é bem verdade! Embora sejam muito eficientes, é importante que você sempre combine o consumo de receitas Detox com outras atitudes que podem contribuir com seu emagrecimento.

# COMO POTENCIALIZAR A SUA DIETA DETOX?



Potencializar a sua dieta Detox não contém nenhum segredo. Você deve combinar o consumo desses sucos diariamente também com a prática frequente de atividades físicas. Isso com certeza fará com que você tenha resultados mais rápidos e eficientes.

Ademais, também vale a pena pensar em incorporar a sua dieta o consumo de algum suplemento que possa lhe ajudar a emagrecer de maneira mais rápida.

Detox Caps é um produto 100% natura que ajuda a regular o seu intestino ao mesmo tempo em que promove a queima de gordura. O bom funcionamento intestinal é de extrema importância!

## Pratique exercícios físicos

Claro que a prática de exercícios físicos não deve ser associada exclusivamente ao emagrecimento. No entanto, se essa é a sua intenção, se mexer é fundamental.

Nesse caso, aproveite enquanto consome os seus sucos diários para também aproveitar as atividades. faça caminhada, corrida, corda ou natação, por exemplo, e você terá resultados mais rápidos e eficientes.



# DIETA DETOX É SÓ LIQUIDA?





É importante esclarecer que a dieta Detox não é composta apenas por líquidos. No entanto, os sucos são importantíssimos no processo de emagrecimento. Mas, o mais importante é que você inclua em seu cardápio ingredientes que possuam essa propriedade desintoxicante.

Alguns dos alimentos que possuem um alto teor desintoxicante são:

- ✓ Brotos em geral;
- ✓ Brócolis;
- ✓ Couve;
- ✓ Alho;
- ✓ Lentilha;
- ✓ Melão;
- ✓ Lima;
- ✓ Limão;
- ✓ Maçã;
- ✓ Salsinha;
- ✓ Gengibre;
- ✓ Alecrim.
- ✓ Ervas;

São ingredientes que podem ser facilmente incorporados a uma dieta, e com certeza são ótimos para a saúde. Além disso, ainda são baratos e fáceis de serem encontrados em mercados e vendas no Brasil.

O consumo de ovos também é liberado, sendo uma boa opção para o café da manhã sólido. As saladas de folhas verdes e brotos também ajudam a montar cardápios mais variados, e acabam contendo a fome.

# POR QUE ESCOLHER A DIETA DETOX?



As dietas Detox se tornaram as preferidas de quem busca emagrecimento e saúde. Principalmente porque, além de serem muito eficientes, elas também são muito práticas.

São compostas por alimentos facilmente encontrados em supermercados e que podem ser adquiridos em feiras livres. Algumas misturas improváveis terão um grande efeito em seu organismo, e ajudarão a emagrecer mais rapidamente.

Além da perda do peso, você sentirá uma melhora na pele, no cabelo, nas unhas e no humor. A dieta Detox é a preferida de muitas celebridades, e não é à toa: ela funciona mesmo!

A base principal dessa dieta é a desintoxicação. Você se alimentará de maneira que o seu organismo funcione melhor, diminuindo a retenção de líquido e melhorando o funcionamento do intestino.

Diferente dos vários métodos que oferecem milagres, a Detox funciona realmente. Muitas pessoas apostaram nessa dieta e comprovam a sua eficácia.

Além de seu potencial emagrecedor, a dieta te ensinará muito sobre as propriedades dos alimentos que você consome, e com o tempo você saberá fazer escolhas mais saudáveis com facilidade.

Tão importante quanto emagrecer rápido e com saúde é você conseguir manter o emagrecimento. A dieta Detox é uma ótima maneira de reeducar a sua alimentação, e conseguir manter o peso a longo prazo.

Com as receitas Detox que apresentamos nesse conteúdo fica muito mais fácil se cuidar, e até mesmo aproveitar melhor os benefícios dessa dieta. Você pode ter o corpo que sempre sonhou.

