3 Sucos
Devoradores
de Gordura

Saiba como Preparar

3 Bebidas que

Secam a Barriga

Age Gladiators

INTRODUÇÃO:

Os sucos são grandes aliados da dieta, além de serem extremamente saudáveis.

Preparar bebidas naturais com ingredientes frescos e sem açúcar, podem te ajudar, e muito, a derreter gordura e emagrecer, fazendo com que você chegue mais rápido ao corpo que considera ideal.

O mais importante, é que o suco devorador de gordura tenha um preparo especial. Vá até a feira e escolha, cuidadosamente, os vegetais e frutas para preparar a bebida.

Quanto mais frescos, mais nutrientes terão e mais benefícios trarão à sua saúde. Se os alimentos forem orgânicos, melhor ainda.

Fora isso, não adianta inserir os sucos emagrecedores na alimentação se a sua dieta não for regrada e se você não pratica exercícios físicos.

Esses passos são como elos de correntes que só funcionam quando estão juntos. Por isso, manter a disciplina é fundamental para conquistar bons resultados. É importante também que você se mantenha longe de falsos sucos emagrecedores industrializados, que trazem consigo inúmeros conservantes e, muitas vezes, açúcar.

Lembre-se: tudo o que você precisa para fazer o seu suco devorador de gordura é de um liquidificador e dos ingredientes que a própria natureza oferece.

Confira a seguir algumas dicas:

Devorador 01 - Abacaxi e Chá Verde

Ingredientes:

2 fatias de abacaxi

200 ml de água de coco

1 colher de sopa da erva do chá verde

Folhinhas de hortelã

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes com algumas pedrinhas de gelo. Sirva em seguida.

Devorador 01 - Abacaxi e Chá Verde

Por que devora gordura?

O abacaxi é rico em nutrientes que ajudam na digestão e na queima de gordura.

A bromelina, enzima presente na fruta, é capaz de quebrar as moléculas de proteína, forçando o corpo a utilizar como energia a gordura excedente no organismo.

Além disso, o abacaxi é diurético, eficaz no combate à retenção de líquidos e inchaço abdominal.
Já o chá verde é um importante termogênico, ou seja, acelera o metabolismo, otimizando a queima de gordura.

Devorador 02 - Com Ora-Pro-Nobis

Ingredientes:

4 folhas de ora-pro-nobis
1 fatia de abacaxi
2 folhas de couve sem o talo
150 ml de água gelada
1 colher de sopa de mel puro (opcional)

Modo de Preparo:

Coloque os ingredientes no liquidificador e bata bem até ficar homogêneo. Sirva em seguida.

Devorador 02 - Com Ora-Pro-Nobis

Por que devora gordura?

Além da ação do abacaxi, como explicamos na receita anterior, o suco devorador de gordura com ora-pro-nobis conta com essa folhinha milagrosa e tipicamente brasileira, que é rica em proteínas (25% de sua composição), o que a torna uma substituta ideal à carne vermelha.

Também possui grande quantidade de vitamina A, B e C, fibras, cálcio, ferro e fósforo, colaborando para a construção de músculos (massa magra) e para o bom funcionamento do intestino, diminuindo também o colesterol ruim (LDL).

Já a couve melhora consideravelmente o funcionamento do intestino, devido à quantidade de fibras. Este vegetal também tem alto poder detox, fazendo com que a queima de gordura e eliminação de impurezas seja mais rápida.

Devorador 3 - Com Melancia, Gengibre e Canela

Ingredientes:

1 fatia picada de melancia (sem sementes)

½ gengibre ralado

Suco de 1 limão

200 ml de água

1 colher de café de canela

Modo de Preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador até ficar homogêneo e sirva em seguida.

Devorador 3 - Com Melancia, Gengibre e Canela

Por que devora gordura?

A melancia é a fruta mais diurética que existe, o que é excelente para combater a retenção de líquidos.

Além disso, tanto o gengibre, quanto a canela, têm alto poder termogênico que acabam com a gordura e te fazem emagrecer.

O limão, por sua vez, é rico em fibras e tem alto poder antioxidante, que regula o metabolismo e queima gordura.

Parabéns por você ter chegado até aqui, ajudar você a conquistar seu objetivo é o mais importante para nós.

Espero que você tenha gostado desse E-book, que foi elaborado com todo carinho, porém você não precisa parar por aqui.

Eu tenho uma **OFERTA EXCLUSIVA** Só para quem baixou nosso E-book.

Você Adquire esse Livro Digital e de Brinde leva mais 4 Livros de Dietas DETOX totalmente gratuito, tudo isso por Apenas **29,90.**

Confira na próxima página os livros que você vai ganhar de

Confira os brindes

Brinde

Obrigado por tudo!!

"Alcançar seu objetivo é a nossa satisfação"

A Equipe

Age Gladiators