Combinação Certa (Detox)

Vitaminas

1- Ingredientes: (vitamina mamão e banana)

200 ml de leite desnatado
1 fatia de mamão
meia banana e acrescente um pouco de mel

Leve tudo para bater no liquidificador até ficar homogêneo. Adicione gelo e sirva. Sirva a vitamina

2- Ingredientes: (vitamina de ameixa)
10 ameixas pretas sem caroços picadas;
400 ml de leite desnatado gelado;
adoçante a gosto;
2 cubos de gelo.

Coloque todos os ingredientes num liquidificador e bata bem. Sirva em seguida. A ameixa possui propriedades antioxidantes, ajudando a combater o envelhecimento precoce e ajudando no bom funcionamento do sistema de imunológico do corpo, prevenindo diversas doenças.

3- ingredientes (vitamina de mamão com nozes)

2 xícaras de chá de leite de coco gelado;
1/2 mamão papaia médio picado;
1 colher de sopa de mel;
4 nozes.

Bata no liquidificador o leite de coco gelado, o mamão, o mel as nozes. Bata bem até ficar homogêneo e sirva em seguida com pedras de gelo!

Um hábito saudável faz referência a qualquer comportamento que beneficia a saúde física, mental e emocional. Por exemplo, começar a praticar atividades físicas e adotar hábitos alimentares saudáveis pode impactar .

Sucos Detox

Ingredientes (suco de maça e gengibre)
½ maçã vermelha com casca;
1 pedaço pequeno de gengibre sem casca;
1 copo de água gelada;

Bata todos os ingredientes no liquidificador, coe e tome em seguida. Beba entre as refeições.

Maçã é de fato uma super fruta que traz muitos benefícios para a saúde. Ela tem alta concentração de fibras, vitaminas C e E e pode ser uma verdadeira aliada no combate a diferentes doenças. Devido à presença de pectina, pode ajudar a controlar a glicemia (açúcar) no corpo. Podemos dizer também que a maçã emagrece por criar uma espécie de gel no estômago que traz mais saciedade por mais tempo, evitando excessos e compulsão por comida. A fibra da maçã ajuda a reduzir o mal colesterol e outras gorduras prejudiciais à saúde.

Suco de couve , maça e chá verde
2 folhas de couve-manteiga;
lascas de gengibre a gosto;
1 maçã vermelha com casca;
1 xícara de chá verde;
cubos de gelo.

Lave as folhas de couve, pique e reserve. Pique a maçã sem sementes e reserve. Prepare o chá verde e reserve. Descasque o gengibre e separe lascas. Leve tudo para bater no liquidificador.

Suco de maça , limão e gengibre
1 maçã vermelha inteira com casca e sem sementes;
1/2 suco de limão;
lascas de gengibre a gosto;
100 ml de água filtrada.

Modo de preparo: Bata todos os ingredientes no liquidificador até ficar bem homogêneo. Adicione gelo e sirva bem gelado. Se precisar adoce com adoçante para melhorar o sabor.

Se você quer tomar um suco detox para perder barriga especificamente, saiba que existem algumas combinações de alimentos que podem ajudar muito nesse sentido, mas lembre-se que só o suco não faz milagres. Se você não mudar sua alimentação por uma mais equilibrada e não realizar exercícios, não há suco detox que transforme sua vida. Ele pode ser um importante aliado, mas tome-o com consciência e aliado a um plano de dieta saudável. Evite adoçar esses sucos com açúcar – se for necessário, use um pouco de mel. Lembrando que nenhum dessas receitas substitui uma refeição, por isso, você pode tomar no intervalo entre as refeições principais.

Suco de couve, beterraba e gengibre
2 folhas de couve
1 colher de folhas de hortelã
1 maçã,
1 cenoura ou 1 beterraba
1/2 pepino
1 colher de café de gengibre ralado
1 copo de água

Bater no liquidificador todos os ingredientes, coar e beber a seguir.

SUCO DE ABACAXI COM COUVE

100 ml de água gelada
1 rodela de pepino
1 maçã verde
1 fatia de abacaxi
1 colher de chá de gengibre ralado
1 colher de sobremesa de chia
1 folha de couve Modo de preparo:
Bater no liquidificador todos os ingredientes, coar e beber a seguir, de preferência sem adoçar.

Suco de melão, abacaxi e maçã verde com água de coco

2 xícaras de melão em cubos,
1 e 1/2 xícara de abacaxi em cubos,
1 maçã verde em cubos sem sementes,
Suco de 1/2 limão,
1 colher sopa gengibre ralado,
6 folhas de couve com o talo,
1 xícara água de coco ou água filtrada, Pedras de gelo a gosto.

Bater no liquidificador e tomar imediatamente.

Suco de couve com linhaça Ingredientes:

2 maçãs em cubos sem semente,
1 castanha do Pará,
1 colher linhaça moída,
Suco de 1 laranja lima,
100 ml de água de coco, Gotas de limão,
1 punhado de folhas de couve.
Bater no liquidificador e tomar imediatamente.

Suco de morango e abacaxi

4 morangos;
2 fatias de abacaxi;
200 ml de água de coco.

Juntar todos os ingredientes e levar ao liquidificador;
Bater, servir-se e bom apetite!

Receita de suco detox para celulite

Suco de abacaxi com cenoura

1/4 de abacaxi sem casca;
1/4 de cenoura sem casca;
1 pedaço pequeno de gengibre sem casca;
1 copo de água gelada.

Leve todos os ingredientes para bater bem no liquidificador. Quando estiver bem homogêneo, coe e sirva logo em seguida.

Suco couve e abacaxi

O abacaxi e hortelã ajudam na digestão e funcionamento do intestino. A salsa e água de coco têm efeito diurético que ajuda na eliminação de inchaço, e a couve promove uma boa desintoxicação do corpo, o que favorece o desaparecimento da celulite.

1 xícara de abacaxi picado;
1 folha de couve;
1 punhado de salsa;
1 copo de água de coco; gelo a gosto.

Bata tudo no liquidificador até que todos os ingredientes estejam incorporados no suco.

Para celulite com cenoura, couve, hortelã
Essa combinação de ingredientes promove uma limpeza do organismo, ajudando a eliminar inchaço e retenção de líquidos.

2 folhas de couve orgânica;
1 copo de água de coco;
1 rodela grossa de abacaxi;
folhas de hortelã;
1/2 cenoura; gelo a gosto.

Lave bem as folhas de couve e bata no liquidificador com o coco, abacaxi, hortelã e cenoura picada sem casca.

as grandes propriedades benéficas desses do Espinafre, Limão e Pepino.

Confira agora a Receita do Suco Detox que Ajudam a Eliminar Estrias.

INGREDIENTES:

10 folhas de Espinafre;
½ Limão pequeno espremido;
½ Pepino pequeno;
1 colher (de chá) de mel;
150 ml de água.
Bata todos os ingredientes liquidificador; Coe e sirva em seguida.

Suco de cereja O suco de cereja é um excelente remédio caseiro para rejuvenescer a pele, uma vez que essa fruta é rica em betacaroteno, um antioxidante que ajuda a eliminar as toxinas e as impurezas do organismos, proporcionando a regeneração das células epiteliais deixando a pele bonita, macia e jovem.

Ingredientes:

2 xícaras de cerejas meia banana 300 ml de água

Modo de preparo: Lavar bem as frutas, cortá-las ao meio para retirar seus caroços e adicioná-las no liquidificador juntamente com a água. Após bater bem o suco de cereja está pronto para ser bebido.

Suco de kiwi O suco de kiwi ajuda a rejuvenescer a pele porque essa fruta é rica em potássio, que ajuda na regeneração das células do corpo inteiro. Esse remédio caseiro aumenta a elasticidade da pele, deixando a pele com uma aparência mais jovem e bonita. Devido à regeneração celular, os músculos tendem a ficar mais tonificados e a energia a aumentar.

Ingredientes:

3 kiwis
200 ml de água
1 colher (sopa) de mel

Descascar os kiwis, cortá-los em pequenos pedaços e adicioná-los no liquidificador juntamente com os outros ingredientes.

Vitamina de abacate Uma outra excelente receita para rejuvenescer é tomar uma vitamina de abacate com castanha-do-pará porque ela é rica em antioxidantes que ajudam a eliminar as toxinas do organismo melhorando também a aparência da pele.

Ingredientes:

1/2 abacate maduro
3 castanhas-do-pará
1 copo de iogurte natural
180 g Modo de preparo:

Bater todos os ingredientes no mixer e adoçar a gosto. Deve-se tomar esta vitamina pela manhã diariamente para alcançar melhores resultados, mas é preciso ter cuidado com a alimentação para não engordar porque esta vitamina é muito calórica.

Suco de salsa com laranja
Este suco ajuda a rejuvenescer uma vez que a clorofila presente na salsa estimula a oxigenação, o metabolismo.

Ingredientes:
3 colheres de salsa picada suco de
2 laranjas
1 colher de mel Modo de preparo: Bater os ingredientes com um mixer e tomar a seguir.

Os sucos detox vem ganhando cada vez mais força entre as pessoas que buscam uma dieta equilibrada e que desejam aproveitar todos os benefícios dos alimentos de forma prática e rápida, já que eles são de simples preparação e consumo rápido, além de terem uma absorção imediata.

Porém, quando falamos de suco detox para tomar a noite, o cuidado precisa ser redobrado, pois a maioria dos ingredientes encontrados nas receitas são estimulantes naturais e devem ser evitados antes de dormir.

Sucos Detox para Tomar a Noite

INGREDIENTES

4 folhas de couve grandes
6 a 8 folhas de alface roxa (ela deve ser em maior quantidade devido às suas propriedades calmantes)
1 limão espremido
1 maçã fatiada
Adoçante Stévia ou açúcar mascavo caso seja necessário

Separe as folhas de couve no liquidificador com um litro de água Bata até que fique bem homogêneo
Adicione as folhas de alface roxa Bata novamente
Adicione o limão espremido e a faça fatiada
Experimente e, se precisar, adiciona açúcar mascavo
Bata novamente

Chá de casca de limão

As cascas de limão possuem uma grande quantidade de vitamina C, óleos essenciais e poderosos antioxidantes. Ao serem absorvidos pelo corpo, eles limpam o fígado e previnem doenças.

Corte a casca de 1 limão e adicione-a a uma xícara (250 ml) de água fervente;
Cubra e deixe descer por 10 minutos;
Adicione 1 colher de sopa de mel (opcional);

Beba 30 min. antes de ir para a cama, todos os dias, durante três semanas.

Chá de gengibre e limão

É um remédio digestivo, anti-inflamatório e antioxidante que pode ser usado como complemento para desintoxicar o fígado e a vesícula biliar. Seus nutrientes ajudam a eliminar o excesso de gorduras e toxinas e, ao longo do tempo, diminuem a sensação de peso e inflamação.

Despeje 1 colher de chá de gengibre ralado(5 g)

1 xícara de água (250 ml) e coloque para ferver por 2 a 3 minutos;

Quando estiver pronto, cubra e deixe esfriar por 10 minutos; Adicione o suco de 1/2 limão;

Beba 40 minutos antes de ir para a cama, por duas ou três semanas seguidas.

Sucos variados

Suco seca espinha
Ingredientes · 1 maçã verde ·
1 folha grande de couve ·
1 rodela de abacaxi ·
1 laranja-lima
Bata no liquidificador a maçã, a couve, o abacaxi e a laranja. Se preferir, enfeite o copo com algumas folhinhas de hortelã. Como age De ação anti-inflamatória, é desintoxicante e ativa a produção de queratina, diminuindo a oleosidade do rosto e do cabelo.

Vitamina 7 anos a menos!

Ingredientes ·

1 cenoura ·
1 fatia média de beterraba ·
2 folhas de couve ·
1 punhado de espinafre ·
1 maçã verde ·
1/2 laranja

Passe todos os alimentos na centrífuga e beba bem geladinho. Se preferir a vitamina com consistência mais grossa, bata no liquidificador.

Como age Essa combinação de ingredientes leva alguns dos alimentos mais poderosos no combate a rugas! A vitamina ainda melhora a textura da pele e deixa o cabelo mais forte e brilhante.

Suco pele de bebê

Ingredientes ·

2 maracujás (sem sementes) ·
8 morangos ·
1 fatia de manga ·
1 folha de couve ·
1 copo de água gelada

Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva em seguida, com pedrinhas de gelo. Não precisa nem coar!

Como age Refrescante, desintoxicante, tem ação anti-inflamatória e auxilia na formação do colágeno, evitando o surgimento de rugas.

Bebida cabelo de diva

Ingredientes ·

1/2 copo de suco de laranja ·
1 cenoura pequena ralada ·
1 col. (sopa) de linhaça dourada ·
1 buquê de brócolis ·
1/2 copo de água mineral gelada

Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva adoçando a gosto, com mel ou adoçante (nada de colocar açúcar, senão você ganha um cabelo de diva e alguns quilos extras).

Como age Feita com linhaça dourada, ajuda o corpo a produzir queratina, substância que funciona como a base de unhas e cabelos fortes. A linhaça pode ser encontrada em farmácias de manipulação ou lojas que vendam produtos naturais.

Vitamina antitoxinas

Ingredientes ·

2 folhas de couve ·
1 xíc. (chá) de folhas de espinafre ·
1 punhado de folhas de erva-doce ·
1 copo de suco de laranja ·
1/2 cenoura ralada ·
1 punhado de hortelã ·
1 castanha-do-pará

Pique os ingredientes grosseiramente e bata todos no liquidificador, junto com algumas pedrinhas de gelo. Beba logo em seguida, para aproveitar o máximo de nutrientes.

Como age Energética, essa vitamina limpa todo o organismo, eliminando as toxinas, e ainda tem ação anti-inflamatória, que blinda o corpo contra gripes, resfriados, crises de sinusite e outras doenças.