



5 Sucos detox que refletem diretamente na pele

Vamos direto ao ponto?

Todos nós sabemos que não adianta uso constante de hidratantes milagrosos ou apenas do indispensável filtro solar.

A pele precisa de cuidados para respirar, renovar e revigorar. Para isso, é necessário que também seja cuidada de dentro para fora.

Ou seja, que nosso organismo corresponda às necessidades para manutenção da pele, pois ela reflete o que consumimos e digerimos.

Por essa razão, resolvemos sugerir nossas receitas mais eficazes, gratuitamente. Para que a sua pele, assim como a nossa, também sorria e agradeça!

1. O já tão conhecido **suco de couve com limão**:

O suco de couve ajuda a rejuvenescer pois a couve é rica em zinco, que além de regenerar as células equilibra os níveis de ácido no corpo. Juntamente com o limão (vitamina C condutora), é potencializado.

Ingredientes: 2 folhas de couve ½ copo de água suco de 2 limões

(opções para adoçar: adoçante estevia ou açúcar demerara).

Modo de preparo: Todos os ingredientes devem ser adicionados no liquidificador e bem batidos.

2. Suco de **cenoura e beterraba** para ter a pele mais jovem

O suco de cenoura e beterraba é um excelente remédio caseiro, pois é rico em betacaroteno e substâncias anti carcinogênicas que ajudam a eliminar as toxinas do organismo deixando a pele bonita e saudável.

Além disso, este também é ótimo para fortalecer o sistema imune e diminuir a probabilidade de doenças causadas por vírus e bactérias, como a gripe e a pneumonia.

Ingredientes: 3 cenouras, 1/3 de beterraba e 1/2 copo de água mineral ou filtrada.

Modo de preparo: lave bem os ingredientes e descasque-os. Depois, corte a cenoura e a beterraba em pequenas rodela e adicione no liquidificador, juntamente com água. Após bem batido, o suco está pronto para ser bebido.

3. Suco de kiwi

O suco de kiwi ajuda a rejuvenescer a pele por ser rico em potássio, que ajuda na regeneração das células do corpo inteiro.

Aumenta a elasticidade da pele, deixando-a com viço e toque macio.

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.

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

* Além dos benefícios para a pele, o kiwi é ótimo para ajudar a emagrecer, porque ajuda a regular o intestino e a diminuir o colesterol.

4. **Suco de tomate**

Parece estranho, mas sim! O suco de tomate com azeite e uma pitadinha de sal é uma excelente receita para combater o envelhecimento.

Se você não tem alergia a ele, é muito recomendado. Pois é um alimento rico de alto teor antioxidante.

O tomate também é rico em vitamina A e, se for consumido com azeite extravirgem, este potencializa a sua absorção, aumentando seus benefícios.

Ingredientes: 3 tomates maduros, 1 copo de água, sal e pimenta preta à gosto, 1 colher de sopa de azeite.

Modo de Preparo: Bater todos os ingredientes com o mixer e beber a seguir.

5. **Suco de mamão** (com laranja)

É claro que esse queridão não poderia faltar no nosso menu!

Rico em betacaroteno, que ajuda a amaciar a pele e ainda remove as toxinas e impurezas do organismo, por muito colaborar no combate à prisão de ventre.

Ingredientes: 1 mamão maduro, suco de 1 laranja

Opcional: adicionar 1 copo de **KEFIR** sem lactose (fica divino!)

E para adoçar: adoçante estévia ou açúcar demerara.

Modo de preparo: Bater todos os ingredientes num mixer e beber a seguir.

* Pode-se, ainda, adicionar 1 colher de chá de linhaça dourada moída.

Acompanhe nossas **receitas** com opções
sem glúten e **sem lactose**.

Acompanhe nosso programa completo
para **emagrecer** e
controlar a compulsão alimentar.

Nos siga no **Instagram** e **Facebook**,
estamos sempre com dicas e receitas novas.

SOMOS GRATOS!