

# EMAGREÇA COM OS **SUCOS DETOX**

OS 10 MELHORES SUCOS PARA VOCÊ EMAGRECER DE FORMA SAUDÁVEL!



*Dr. Juliano Pimentel*

# Emagreça Com Os Sucos Detox

Desenvolvi esse E-book para ajudar você e milhares de pessoas a atingirem o peso ideal e mudarem de vida!

Os famosos sucos Detox são ricos em vitaminas, minerais e nutrientes, que emagrecem e ainda ajudam a perder as teimadas gorduras localizadas e a secar a barriga. Eles também são ideais para quem busca desintoxicar o organismo. A Dieta Detox tem o poder de melhorar o pique e a digestão, além de deixar a sua pele mais bonita, são vários os benefícios.

Mas lembre-se sempre que o acompanhamento profissional durante qualquer tipo de regime é fundamental para os resultados positivos. As receitas que eu irei disponibilizar aqui são receitas saudáveis para você experimentar, e jamais “fórmulas mágicas” de emagrecimento! Aliás, desconfie sempre de fórmulas prontas e milagrosas, pois o emagrecimento e a melhora na saúde só são possíveis quando a pessoa opta por hábitos saudáveis de vida, adotando uma alimentação de verdade, onde os sucos detox são apenas uma parte desta nova maneira de nutrir o corpo.

Dê o primeiro passo adicionando estas receitas a sua dieta.

Abraços e fique com Deus.

*Dr. Juliano Pimentel*





## **AFINAL, O QUE É DETOX?**

Para começarmos, vou te explicar o que é Detox.

Nosso corpo recebe diariamente milhares de substâncias, algumas boas, outras nem tanto. E o nosso organismo funciona absorvendo tudo o que é bom, e tentando eliminar tudo o que é ruim. O problema é que a quantidade de impurezas que recebemos é ENORME, e isso impede que ele funcione como deveria. O aumento de gordura corporal é um exemplo do mau funcionamento do nosso corpo.

Quando o seu organismo está intoxicado, ele não consegue se livrar da gordura naturalmente. Mas além do sobrepeso, um corpo inflamado, começa a apresentar outros sintomas, como:

- >> Falta de Energia;
- >> Falta de Concentração;
- >> Acúmulo de Gordura;
- >> Excesso de Fome;
- >> Mal Funcionamento Intestinal;
- >> Inchaço;
- >> Dor de Cabeça;
- >> Insônia;
- >> Celulites;
- >> Envelhecimento Precoce;
- >> Queda de Cabelo;
- >> Ansiedade;
- >> Depressão;
- >> Entre outros sintomas.

### **É aí que entram os famosos Sucos Detox!**

Muito mais do que ajudar a secar a barriga, a ingestão frequente destes sucos funcionais elimina as impurezas que acabam sobrecarregando os nossos organismos, favorecendo a limpeza do fígado, órgão vital na ação de desintoxicação.

Em resumo, a Dieta Detox é um tratamento que busca restaurar a sua saúde intestinal e possibilitar a reposição dos pré e probióticos, eliminando as toxinas através da urina, fezes e suor. Os sucos detox também trabalham na redução do inchaço e retenção de líquidos, entre outros benefícios:

- >> Sensação de Saciedade;
- >> Mais Energia e Disposição;
- >> Controle do Intestino;
- >> Controla o Colesterol;
- >> Melhora o Sistema Imunológico;
- >> Melhora o Humor;
- >> Alivia o Estresse e Ansiedade;
- >> Colabora com o Rejuvenescimento Celular.

**Ou seja, seu corpo voltará a funcionar melhor e queimará naturalmente o excesso de gordura. Se interessou? Então não deixe de conferir as próximas páginas.**

## COMO PREPARAR MEU SUCO DETOX?



O Suco Detox é uma bebida que apresenta em sua composição componentes que favorecem a limpeza hepática (do fígado), potencializando a eliminação de toxinas que sobrecarregam o nosso organismo. O fígado é o órgão responsável por fazer a absorção das substâncias que são ingeridas, tanto pela alimentação, quanto por meio da respiração e do contato com substâncias que podem ser absorvidas pela pele. A partir da limpeza do fígado é possível diminuir a presença das toxinas, aumentando a capacidade funcional deste órgão, para que ele possa absorver ao máximo os nutrientes de qualidade que ingerimos.

O pigmento que mais facilita esta limpeza é a clorofila, presente em alimentos verdes escuros, como couve, salsinha e hortelã. Uma forma de preparar o seu suco é combiná-las com frutas, de preferência com baixo índice glicêmico, como a laranja, maçã as frutas vermelhas (morango, acerola, framboesa, amora, dentre outras). Já as hortaliças estão liberadas, use folhas (alface, acelga, couve, etc), couve-flor, brócolis, entre outras, que são ricas em vitaminas e fibras para o bom funcionamento do intestino e do corpo.

## QUANDO DEVO TOMAR OS SUCOS DETOX?

Em geral, os Sucos Detox não têm contraindicações e podem ser ingeridos diariamente. A ingestão de líquidos é uma das maneiras mais eficientes de promover a limpeza do organismo, pois estimula a filtragem e absorção dos nutrientes presentes no sangue, aumentando também a produção de urina, que é a principal forma que o organismo utiliza para eliminar as toxinas. Além do consumo do suco detox, é fundamental aumentar consideravelmente a ingestão de água.

Agora eu vou te apresentar algumas dicas para tomar esses sucos no dia a dia e, depois que você começar a incluir esses sucos na sua rotina, com certeza, você vai lembrar de tudo que falei a partir de agora.

Existem várias maneiras de integrar os sucos detox a sua alimentação: preferencialmente você deve tomá-los em jejum, para que os nutrientes sejam melhor absorvidos pelo organismo, uma ideia é que eles sejam consumidos de meia a uma hora antes das refeições, ou substituindo o café da manhã. E lembre-se, tomar o suco feito na hora é com certeza a melhor opção.

Vale destacar também que, caso você sofra com algum problema digestivo, é importante consultar um médico antes de começar a ingerir os Sucos Detox.



# Os 10 Melhores Sucos para você Emagrecer

SUCO VERDE E CICATRIZANTE 8

SUCO VERDE DE MARACUJÁ 9

SUCO DETOX DE TOMATE 10

SUCO POWER LIMÃO 11

SUCO DETOX DE BERINJELA E LIMÃO 12

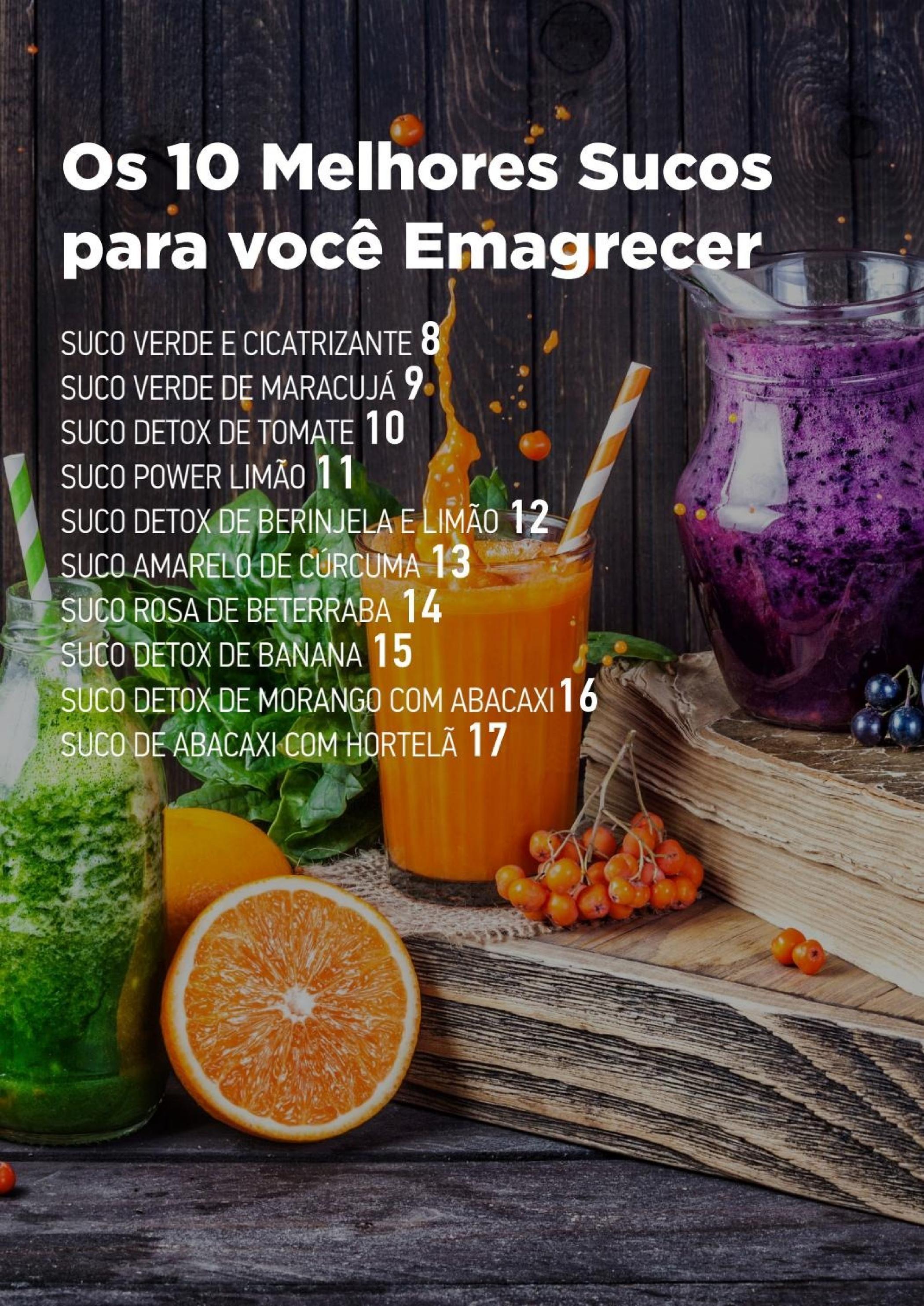
SUCO AMARELO DE CÚRCUMA 13

SUCO ROSA DE BETERRABA 14

SUCO DETOX DE BANANA 15

SUCO DETOX DE MORANGO COM ABACAXI 16

SUCO DE ABACAXI COM HORTELÃ 17





# SUCO VERDE E CICATRIZANTE

*O principal elemento deste suco verde é a couve, que possui funções anti-inflamatória e cicatrizantes, cumprindo um papel importante para a prevenção de doenças e funcionamento adequado do organismo. Além disso, esta hortaliça ajuda a eliminar celulites, além de agir diretamente na desintoxicação e na diurese.*

## **INGREDIENTES**

- 3 folhas de couve;
- 2 laranjas;
- Gengibre a gosto;
- 1 litro de água.

## **MODO DE PREPARO**

Descasque as laranjas, partindo em pedaços e tire as sementes. Coloque-as no liquidificador juntamente com as folhas de couve já lavadas e com os talos. Acrescente um pedaço do gengibre de acordo com o seu gosto. Complete acrescentando a água e, em seguida, bata todos os ingredientes. Coe e sirva na hora.



# SUCO VERDE DE MARACUJÁ

*O maracujá, além de ser ótimo para acalmar os ânimos, é rico em vitaminas do complexo B, cálcio, ferro, fósforo, sódio, potássio e vitaminas A e C. Neste suco eu incluí também a salsa como fonte de cálcio, para ajudar na desintoxicação do seu organismo.*

## **INGREDIENTES**

- 1 maracujá;
- 3 colheres de sopa de manjericão;
- 1 colher de sopa de salsinha;
- 3 copos de água de coco;
- 2 colheres de sopa de biomassa de banana-verde.

## **MODO DE PREPARO**

Bata no liquidificador todos os ingredientes, coe e sirva imediatamente.



# SUCO DETOX DE TOMATE

*Este suco é uma ótima opção para se refrescar nos dias mais quentes, além de ser muito nutritivo. A pitada de pimenta do tipo tabasco na receita, que tem função termogênica, promove a aceleração do metabolismo. Com isso, as calorias são queimadas e fica mais fácil eliminar as gorduras.*

## **INGREDIENTES**

- 200ml de suco de tomate;
- 25ml de suco de limão;
- Pimenta Tabasco a gosto;
- 200ml de água.

## **MODO DE PREPARO**

Bata no liquidificador o suco de tomate, o suco de limão e a pimenta. Depois, acrescente a água e bata mais um pouco. Sirva gelado e imediatamente.



# SUCO POWER LIMÃO

*Feito com limão, maçã, cenoura e pimentão, este suco é muito fácil de fazer. O limão ajuda a queimar as gorduras. A maçã é excelente para aumentar a sensação de saciedade. Enquanto a cenoura e o pimentão são poderosos antioxidantes. Todos esses ingredientes juntos ajudam a estimular o sistema imunológico, combatem a fadiga e também o envelhecimento precoce.*

## **INGREDIENTES**

- 200 ml suco de cenoura (passada na centrífuga);
- 200 ml suco de pimentão amarelo (passado na centrífuga);
- 1 maçã;
- 100 ml suco de limão.

## **MODO DE PREPARO**

Coloque todos os ingredientes no liquidificador. Bata, sirva gelado e imediatamente.



# SUCO DETOX DE BERINJELA E LIMÃO

*Muitas vezes esquecida, a berinjela é um importante alimento, rico em fibras solúveis que prolongam a sensação de saciedade. Essas mesmas fibras auxiliam no combate à prisão de ventre e minimizam problemas cardiovasculares. O suco de berinjela e limão promove uma faxina no organismo, diminui a retenção de líquido e manda embora os quilos indesejados.*

## **INGREDIENTES**

- 1 Berinjela crua;
- 4 Limões;
- 1 litro de água.

## **MODO DE PREPARO**

Corte a berinjela em fatias, sem tirar a casca, e coloque em uma jarra com 1 litro de água. Em seguida, esprema os limões e misture com a água de berinjela. Sirva gelado.



# SUCO AMARELO DE CÚRCUMA

*A cúrcuma (ou açafrão-da-terra) é uma raiz da família do gengibre e contém ativos que colaboram para a detoxificação do fígado. Enquanto a chia é fonte de vitaminas, minerais, aminoácidos essenciais e substâncias antioxidantes que, juntos, ajudam no equilíbrio do organismo e eliminação de toxinas.*

## **INGREDIENTES**

- 200ml de água de coco;
- 1 fatia de abacaxi;
- 1 colher (sobremesa) de farinha de chia;
- 1 fatia de melão;
- 2 colheres de chá de cúrcuma.

## **MODO DE PREPARO**

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Sirva gelado.



# SUCO ROSA DE BETERRABA

*A beterraba possui alto valor nutricional, já que é fonte de vitaminas A, B, C, potássio, fósforo, cálcio e manganês. O gengibre tem ação anti-inflamatória e desintoxicante, além de favorecer o sistema digestivo. Já o salsão tem ação diurética e, por isso, ajuda a eliminar toxinas.*

## **INGREDIENTES**

- 1 laranja;
- 100ml de água;
- 1 beterraba média picada;
- 2 talos de salsão picados;
- Gengibre a gosto.

## **MODO DE PREPARO**

Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva em seguida, de preferência sem coar.



# SUCO DETOX DE BANANA

*A banana é rica em fibra e contém vitaminas A, B, e C, ferro, magnésio, potássio e zinco. O limão, a banana e o gengibre juntos produzem ação termogênica, diurética e também antioxidante, ótimo para quem quer perder peso e levar uma vida mais saudável.*

## **INGREDIENTES**

- 250ml de Água;
- 1 Banana;
- 1/2 copo de suco de Limão;
- Gengibre a gosto;
- 1/2 Maçã.

## **MODO DE PREPARO**

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Sirva gelado.



# SUCO DETOX DE MORANGO COM ABACAXI

*O morango é uma excelente fruta para emagrecer pois possui poucas calorias e ainda é rico em fibras. Ele possui antioxidantes e enzimas anti-inflamatórias, além de ajudar a controlar o nível de açúcar no sangue.*

## **INGREDIENTES**

- 5 morangos;
- 2 rodelas de abacaxi;
- 100 ml de água.

## **MODO DE PREPARO**

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Sirva gelado.



# SUCO DE ABACAXI COM HORTELÃ

*O abacaxi tem muitos nutrientes, Vitamina A, Vitaminas do complexo B e também a C, além de possuir cálcio, ferro e magnésio, faz bem para a saúde e ainda é delicioso. Se você deseja retardar o envelhecimento, melhorar a digestão e curar uma gripe, invista neste suco.*

## **INGREDIENTES**

- 1 fatia de Abacaxi;
- 1 col. (sopa) de Hortelã;
- 250 ml de Água de Coco;
- 1 colher (chá) de raspas de Limão.

## **MODO DE PREPARO**

Coloque tudo no liquidificador, exceto as raspas de limão. Bata bem, até que fique com uma cor homogênea, coloque em um copo e salpique as raspas. Sirva a seguir.

## CONCLUSÃO

Agora que você já conhece as principais vantagens destas bebidas e tem algumas receitas em mãos, já pode inserir o Suco Detox na sua dieta para manter uma vida mais saudável. Só não se esqueça que o suco detox não vai conseguir limpar todas as toxinas do seu organismo sozinho se você continuar ingerindo alimentos prejudiciais a saúde, como alimentos processados e açucarados.

Além de seguir essas recomendações, te convido a continuar acompanhando os conteúdos que preparo com muito carinho para te ajudar a emagrecer de forma definitiva e transformar a sua vida. É importante aliar o consumo de suco detox com novos hábitos alimentares saudáveis e equilibrados, e também com a prática regular de exercícios físicos. Desta forma, você verá benefícios potencializados e duradouros no seu corpo e na sua saúde física e mental!

Existe também uma forma de potencializar os sucos detox para que você possa emagrecer ainda mais e com mais qualidade de vida sem ter que sofrer com horas de exercícios chatos ou alimentos que você não quer comer para ter que emagrecer.

**CLIQUE AQUI** e conheça como você vai usar os sucos detox para potencializar de vez sua perda de peso.

*Dr. Juliano Pimentel*



# Dr. Juliano Pimentel

Alimentação e Saúde

[www.drjulianopimentel.com.br](http://www.drjulianopimentel.com.br)



produzido por:

 **Primace**  
agência digital