

9 PODEROSOS Sucos DETOX



Diminua o Inchaço,
Previna Doenças e
Desintoxique seu Organismo

9 PODEROSOS Sucos DETOX



Diminua o Inchaço,
Previna Doenças e
Desintoxique seu Organismo



9 PODEROSOS Sucos DETOX

AVISO LEGAL E TERMOS DE USO

Por favor, leia antes de prosseguir!

Estas informações são apresentadas apenas para fins educacionais e informativos.

O conteúdo não é de forma alguma um substituto ao conselho, diagnóstico ou tratamento de um médico ou nutricionista oriundo de uma correta Avaliação ou Consulta. Procure sempre o aconselhamento do seu médico ou nutricionista qualificado caso tenha qualquer dúvida em relação a uma condição médica.

Todas as informações e dicas que você vai ler não tem NENHUM INTUITO de desrespeitar os profissionais especialistas da área.

São receitas com alimentos naturais, amplamente utilizados e que tem seus resultados dentro dos objetivos a qual se propõem que é a função de auxílio na desintoxicação do organismo.



RECOMENDAÇÕES

Neste E-book você terá contato com dietas. A nossa principal recomendação é: Antes de começar uma dieta de desintoxicação ou até mesmo tomar suplementos, consulte um médico ou nutricionista para ter certeza de que não haverá nenhuma reação com base em seus possíveis problemas já diagnosticados.

Que fique bem claro que nossas dicas consistem em alimentação saudável e natural, tudo a base de alimentos orgânicos /naturais, procurando sempre e evitar o consumo de alimentos industrializados.

ATENÇÃO!

Consulte seu Médico ou Nutricionista antes de iniciar qualquer tipo de exercícios físicos e jamais tome qualquer tipo de medicamentos sem o consentimento de um médico responsável.

Sua saúde Agradece!



SUMÁRIO

- Suco Detox	6
- Suco de Abacaxi com Couve	7
- Suco de Abacaxi com Cenoura	8
- Suco Verde Tradicional	9
- Suco Roxo	10
- Suco de Chá Verde	11
- Suco Morango, Maçã e Limão	12
- Suco de Limão com Couve	13
- Suco Uva com Canela	14
- Suco de Melancia, Gengibre e Coco	15



9 PODEROSOS Sucos DETOX



Suco

Segundo o Doutor Lair Ribeiro (médico, nutrólogo e cardiologista), nós vivemos em um mundo no qual o sol esta contaminado, a água esta contaminada e nos temos o mesmo genoma que nós tínhamos a 20 mil anos atrás.

Nos últimos 20 mil anos não houve nenhuma mudança no genoma, porém, houve uma mudança no que nós estamos ingerindo, então todos nos estamos intoxificados, antigamente as nossas avós faziam **DETOX** na gente, no começo das diferentes estações, no verão, no inverno, você tomava aquele remédio para limpar o intestino, isso era uma tradição, hoje não se faz mais.

A maioria das pessoas anda intoxicada, inclusive acumulando fezes, sempre que você puder eliminar as toxinas é bom. Existem vários modos de fazer **DETOX**, no qual você irá encontrar vários deles aqui.



9 PODEROSOS Sucos DETOX



Suco de Abacaxi com Couve

Ingredientes:

- 1 folha de couve
- 1 fatia de Abacaxi
- Hortelã a gosto
- 1 copo de água (250ml)

Modo de preparo:

Juntar os ingredientes e bater no liquidificador na potência máxima. Passa o líquido em uma peneira para coar e servir-se. Bom apetite!

Ao adicionar a hortelã à receita do suco não trazemos simplesmente um gostinho, como também proporciona ao organismo os benefícios da erva como o seu alto teor de vitaminas A e C, e do complexo B, cálcio, ferro e suas ações de estímulo ao sistema digestivo e calmante.

Diminua o Inchaço, Previna Doenças e Desintoxique seu Organismo



9 PODEROSOS Sucos DETOX



Suco de Cenoura com Abacaxi

Ingredientes:

- 1 Cenoura grande
- 2 fatias de Abacaxi
- 2 pedaços de gengibre
- 1 Limão espremido
- 1 copo de água (250ml)

Modo de preparo:

Juntar os ingredientes e bater no liquidificador na potência máxima. Passa o líquido em uma peneira para coar e servir-se. Bom apetite!

A cenoura é superindicada para quem quer perder peso, pois ela fornece antioxidante, ajuda a proteger contra o câncer, diminui o risco de doenças cardíacas, protege seus olhos e também reforça a saúde da pele e melhora a cicatrização.

Diminua o Inchaço, Previna Doenças e Desintoxique seu Organismo



9 PODEROSOS Sucos DETOX



Suco de Verde Tradicional

Ingredientes:

- 1 fatia de Abacaxi
- 1 folha grande de couve
- 1 pedaço pequeno de gengibre
- 4 unidades de gelo
- 1 copo de água (250ml)

Modo de preparo:

Juntar os ingredientes e bater no liquidificador na potência máxima. Passa o líquido em uma peneira para coar e servir-se. Bom apetite!

Sua ingestão auxilia a limpeza do organismo para quem se alimentou muito mal, ingerindo de forma excessiva frituras, alimentos gordurosos, ricos em sódio, conservantes e gordura trans.



9 PODEROSOS Sucos DETOX



Suco Roxo

Ingredientes:

- 1 Beterraba crua
- 6 morangos
- 1 suco de Laranja (100ml)
- 1 copo de água (150ml)

Modo de preparo:

Juntar os ingredientes e bater no liquidificador na potência máxima. Passa o líquido em uma peneira para coar e servir-se. Bom apetite!

O famoso suco roxo auxilia muito o nosso sistema imunológico, deixando-o mais ativo e ainda retarda o envelhecimento precoce.



9 PODEROSOS Sucos DETOX



Suco Chá Verde

Ingredientes:

- 1 xícara de chá verde
- 1 folha de couve
- 1/2 maçã
- gelo (opcional)

Modo de preparo:

Juntar os ingredientes e bater no liquidificador na potência máxima. Passa o líquido em uma peneira para coar e servir-se. Bom apetite!

Esse suco é superindicado, pois auxilia o processo de emagrecimento, pois ele acelera seu metabolismo, disintoxica seu organismo e desincha o seu corpo de forma saudável.



9 PODEROSOS Sucos DETOX



Suco Morango, Maça e Limão

Ingredientes:

- 100ml suco de Limão
- 6 Morangos
- 150ml de água

Modo de preparo:

Juntar os ingredientes e bater no liquidificador na potência máxima. Passa o líquido em uma peneira para coar e servir-se. Bom apetite!

A substância que da essa cor incrível ao morango é antioxidante que ajuda na prevenção do envelhecimento da pele e da arteriosclerose.

O magnésio e o potássio, também presentes, gera um leve efeito diurético, benéfico para quem sofre com retenção de líquidos ou hipertensão arterial. Junto com o fósforo, esses três são ótimos mantenedores do sistema imunológico, Previna Doenças e Desintoxique seu Organismo



9 PODEROSOS Sucos DETOX



Suco Limão com Couve

Ingredientes:

- folha de couve
- 100 ml suco de Limão
- 150ml de água

Modo de preparo:

Juntar os ingredientes e bater no liquidificador na potência máxima. Passa o líquido em uma peneira para coar e servir-se. Bom apetite!

Os dois alimentos possuem vários nutrientes e são essenciais no cardápio de quem deseja perder ou manter o peso.



Suco Uva com Canela

Ingredientes:

- 200 ml suco de Uva
- 50 ml suco de Limão
- 1/2 gengibre em pó
- 1/2 Canela em pó
- gelo a gosto

Modo de preparo:

Juntar os ingredientes e bater no liquidificador na potência máxima. Passa o líquido em uma peneira para coar e servir-se. Bom apetite!

Este suco tem uma grande quantidade de vitamina C, K, E e B, ferro, magnésio, cálcio, potássio e zinco, todas essas substâncias ajudam o funcionamento do seu organismo em 100% além de reforçar seu sistema imunológico combatendo as gripes e também resfriados, por conter uma frutose este suco aumenta sua taxa de glicose produzindo energia, é ótimo para as pessoas que estão de dieta, e necessitam de energia para completar suas tarefas.



Suco de Melancia, Gengibre e Coco

Ingredientes:

- 3 fatias de Melancia
- 1 pedaço de Gengibre grande
- colher de chia (colher de sopa)
- 1 colher de farinha de linhaça (colher de sopa)
- 250ml água de Coco

Modo de preparo:

Juntar os ingredientes e bater no liquidificador na potência máxima. Passa o líquido em uma peneira para coar e servir-se. Bom apetite!

Aproveite esta receita para limpar o seu organismo na época em que ele está mais exposto aos excessos de frituras e alimentos gordurosos.

9 PODEROSOS Sucos DETOX



**“O investimento que não te dá resultado
não passa de mais um gasto!”**

**Nesse Ano
O MELHOR PROJETO
EM QUE VOCÊ VAI
TRABALHAR
É EM VOCÊ MESMA.**

**E nada MELHOR
do que usar a
FERRAMENTA correta
e do jeito CERTO.**

*‘O que diferencia
as pessoas vitoriosas
que conquistaram um corpo
Bonito, Saudável e Desejável
das demais pessoas, é que:
Em algum momento do
percurso, elas decidiram
entender o que estavam
fazendo.’*



Produtos & Serviços

Avaliação Física



*Entrevista

- Histórico de Atividade
- * Antropometria
- Aferição em 3 Planos
 - Anterior
 - Lateral
 - Postero Lombar
- Aferição em 2 Medidas
 - Circular
 - Largura

-Adipometria

Dobras Cutâneas

* Condição Metabólica

- Bioimpedância 8 Sensores
- Índice de Massa Corporal
 - Gordura Corporal
 - Hidratação
- Massa Muscular Esquelética
- Taxa de Metabolismo Basal
- Massa Livre de Gordura
- Gordura Subcutânea
 - Gordura Visceral
 - Massa Muscular
 - Massa Óssea
 - Taxa de Proteína
 - Idade Metabólica

* Avatar Vídeo 360

* Simetrografia

- Desvios Posturais
 - Cifose
 - Lordose
 - Escoliose

* Distribuição por Segmento

- Gordura
- Muscular
- Braços
- Tronco
- Pernas

* Morfologia Corporal

- Tipos de Corpo
- Depositos de Gordura
 - Anormalidades
 - Tipos de Shape
 - Morfologia

*Mapa de Traumas

- Em acidentados
- *Ficha de Treinos
 - Pós Fisioterapia
 - AVC

Clínica

Saúde & Movimento



Para mais informações
CLIQUE AQUI!



Produtos & Serviços

Avaliação Nutricional

*Entrevista

- Histórico de Atividade
- * Antropometria
- Aferição em 3 Planos
 - Anterior
 - Lateral
 - Postero Lombar
- Aferição em 2 Medidas
 - Circular
 - Largura
- Adipometria
- Dobras Cutâneas

* Condição Metabólica

- Bioimpedância 8 Sensores
- Índice de Massa Corporal
 - Gordura Corporal
 - Hidratação
 - Massa Muscular Esquelética
 - Taxa de Metabolismo Basal
 - Massa Livre de Gordura
 - Gordura Subcutânea
 - Gordura Visceral
 - Massa Muscular
 - Massa Óssea
 - Taxa de Proteína
 - Idade Metabólica

Clínica
Saúde & Movimento



* Distribuição por Segmento

- Gordura
- Muscular
- Braços
- Tronco
- Pernas

* Morfologia Corporal

- Tipos de Corpo
- Depósitos de Gordura
- Anormalidades
- Tipos de Shape
- Morfologia

* Anamnese

- Dores, Sintomas, Patologias
- Qualidade do Sono
- Frequência Alimentar
- Histórico Diário de Refeições
 - Hidratação
 - Evacuação
 - Medicamentos
 - Suplementos
 - Saúde da Mulher
 - Etilismo
 - Tabagismo
- Composição de Pratos
- * Laudo Avaliativo
- Solicitação de Exames
- Estratégias de Emagrecimento
- Calendário de Atividades
- Proposta Nutricional
- Desafio Trimestral

Para mais informações
CLIQUE AQUI!

Produtos & Serviços Consultoria



- *Entrevista
- * Consultoria Física
- *Consultoria Nutricional
 - * Planos de Metas
- Reeducação Alimentar
 - * Treinos em Vídeo
 - * Gráficos de Evolução
 - *Evolução Mensal
 - *Antropometria
- * Registros Fotográficos
 - * Proposição Alimenar
- * Acompanhamento de Exames
 - * Proposição Alimentar
 - Reeducação Alimentar
 - Consultoria 5/7

Clínica
Saúde & Movimento



Cássio Silva
Educador Físico
& Nutricionista

Pós Graduado em:
- Nutrição Emagrecimento e Obesidade
- Nutrição Clínica na Saúde da Mulher
- Nutrição em Transtornos Alimentares
- Nutrição Fitoterapia



Para mais informações
CLIQUE AQUI!