


EMAGRECIMENTO



**5 erros que as pessoas
cometem ao tentar
emagrecer**

SUMÁRIO

<u>Receitas detox para uma vida mais saudável</u>	02
<u>4 dicas para emagrecer em casa</u>	12
<u>Bônus</u>	26

01





Receitas detox
para uma vida
mais saudável



Hoje em dia as receitas detox ganharam espaço na mídia e são muito consumidos no mundo fitness, com promessas de emagrecimento. Claro que também é necessário fazer exercícios, mas o detox ajuda muito.

Detox é desintoxicante

A dieta desintoxicante ou dieta detox visa incluir alimentos diuréticos na alimentação a fim de eliminar toxinas do organismo e balancear a quantidade e a qualidade dos nutrientes consumidos. Trata-se da inclusão de sopas e sucos feitos com produtos naturais no cardápio, como legumes, frutas e verduras, itens ricos em água e fibras.



Suco detox de maçã, couve e cenoura

Ingredientes

- 1/2 cenoura;
- 1 folha de couve;
- 2 galinhos de salsa;
- 1 maçã;
- 200 ml de água.

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador;
Adicione algumas pedras de gelo e tome em seguida.



Suco de maçã cenoura, laranja e gengibre

Ingredientes:

- 4 cenouras;
- 1 maçã descascada;
- 1 limão inteiro (polpa e casca);
- 2 laranjas;
- 1 pedaço de gengibre.

Modo de preparo:

Bata os ingredientes no liquidificador com meio litro de água. Acrescente 1,5 litros de água, misture e sirva.

Suco detox anticelulite

Ingredientes

- 2 folhas de couve;
- 1 pedaço de gengibre;
- suco de 1 lima da pérsia;
- suco de 1 limão;
- 1/2 maçã vermelha;
- 1 rodela de abacaxi.

Modo de preparo

Bata no liquidificador todos os ingredientes, coe com a ajuda de uma peneira fina, adicione uma pedra de gelo, não adicione açúcar nem adoçante, tome em seguida, ainda gelado.

Aipo crocante

Ingredientes

- 2 xícaras de aipo fatiado;
- 2 xícaras de maçã sem sementes em cubos;
- 1 e ½ xícara de castanha de caju;
- 2 colheres de iogurte natural desnatado;
- 2 colheres de maionese light;
- Sal e pimenta do reino a gosto.

Modo de preparo

Em uma saladeira, misture o aipo, a maçã e 2/3 da castanha de caju e reserve. À parte, misture o iogurte, a maionese, sal e pimenta do reino até ficar homogêneo e distribua sobre a salada.

Decore com restante da castanha e sirva em seguida. Essa salada de Aipo Crocante rende 2 porções e o tempo de preparo é de mais ou menos 10 minutos.

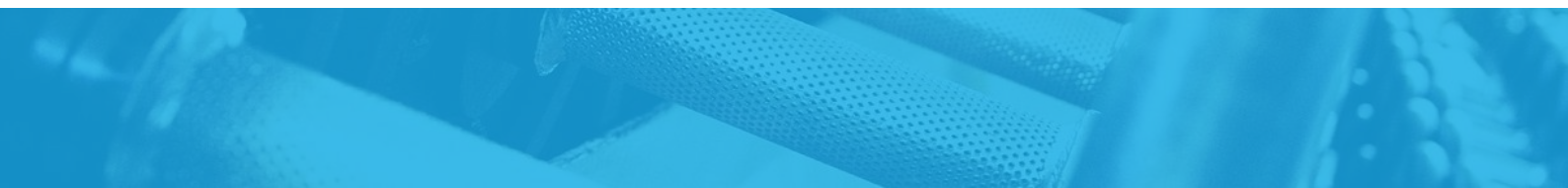
Pepino com queijo e linhaça

Ingredientes

- 1 pepino grande;
- ½ xícara de queijo de minas frescal em cubos;
- ½ xícara de tomates cerejas cortadas ao meio;
- 2 colheres de sopa de linhaça;
- Suco puro de 1 limão;
- Sala gosto.

Modo de preparo

Corte o pepino em tiras com auxílio de um ralador. Coloque em uma tigela e acrescente o queijo, o tomate, a linhaça, o limão, o azeite e o sal. Misture e sirva em seguida. Essa salada rende 2 porções e o tempo de preparo gira em todos dos 15 minutinhos.



Beringela recheada

Ingredientes:

- 1 berinjela grande;
- 150g de carne moída;
- 1 tomate picado;
- 1 cebola pequena picada;
- salsinha, sal e pimenta à gosto;
- 1 colher de sopa de molho de tomate;
- 1 colher de sobremesa de requeijão light.

Modo de preparo:

Corte a berinjela ao meio, retire o miolo com ajuda de uma faca e pique. Refogue a carne moída com a cebola, sem utilizar óleo acrescente o miolo da berinjela cortadinho, o tomate, o molho e os temperos. Deixe cozinhar rapidamente.



Recheie as berinjelas e cubra com requeijão light garanto que vai ficar muito gostoso, além de ser ótimo para sua saúde.

Coloque-as em uma forma com um dedinho de água e asse-as no forno por cerca de 20 minutos.

10

Pão de microondas

Ingredientes:

- 1 ovo;
- 1 col sopa de farelo de aveia;
- 1 col sopa de iogurte desnatado OU 1 col sopa de água;

- 1 col café de fermento em pó;
- Pode adicionar ervas secas ou sementes.

Modo de preparo:

Junte todos os ingredientes e misture bem com um garfo ou mixer. Coloque em uma pequena travessa e não é preciso untar. Leve ao microondas na potência alta por cerca de 2 minutos e 20 segundos.





4 dicas para emagrecer em casa



4 dicas para emagrecer em casa

Acredito que todos sabem que é muito importante cuidar do corpo, pois mantendo o corpo saudável conseguimos ter mais energia para executar as tarefas do dia a dia.

Conseguir alcançar essa meta nem sempre é a coisa mais fácil já que temos que abrir mão de algumas coisas que gostamos muito como, por exemplo, doces, carnes, frituras e principalmente dos industrializados.

1. Não coma industrializados

Os industrializados estão cheios de conservantes artificiais que fazem mal para o corpo. Diminua ou não coma os industrializados, depois de um tempo vai se sentir com mais energia.

2. Comer na hora correta

Todos sabem que para perde peso é muito importante comer no horário certo, é indicado comer pelo menos de 3 em 3 horas, realizando pelo mesmo 5 refeições no dia, como café da manhã, lanche na parte da manhã, almoço, lanche na parte da tarde e por ultimo jantar.

Ter boas refeições tem um grande benefícios em relação a queima de gordura e trazem resultados mais duradouros.