

5 Sucos Emagrecedores



Receitas DETOX para você acelerar seu metabolismo
e queimar gordura definitivamente!

Do mesmo criador do Programa de Emagrecimento

Mulher
|FiT19|

Leandro Tadeu

Sumário

| | |
|---|----|
| Introdução | 3 |
| Aviso Legal..... | 4 |
| Quem é Leandro Tadeu | 5 |
| Redes Sociais com Vídeos de Sucos e Exercícios Fitness para Emagrecer | 6 |
| Suco Detox: emagrecimento e vida saudável | 7 |
| Benefícios do Suco Detox | 8 |
| O Segredo do Suco Detox no emagrecimento | 9 |
| Aceleração do Metabolismo | 9 |
| Perda de Medidas | 9 |
| Motivação para uma vida mais saudável | 9 |
| Consumo de açúcar em queda | 10 |
| Sensação de Saciedade | 10 |
| Os Super Alimentos | 11 |
| Como e quanto tomar de Suco Detox? | 15 |
| Posso guardar na geladeira? | 16 |
| As Receitas de Sucos Detox..... | 17 |
| Suco Roxo de Gengibre | 17 |
| Suco Detonador de Gordura | 18 |
| Suco de Abacaxi com Maçã..... | 19 |
| Suco detox de espinafre com maçã e linhaça..... | 20 |
| Suco Verde de Couve com Laranja | 21 |
| Conclusão | 22 |

Introdução

Olá,

Aqui é o Leandro Tadeu criador do Programa de Emagrecimento MulherFit19, onde você faz exercícios em casa em até 19 minutos e emagrece para valer. :)

Agradeço por você estar lendo este livro sobre Suco Detox para emagrecer que é gratuito e pode ser baixado as novas atualizações no site <http://www.mulherfit19.com.br>.

Leia atentamente cada página deste livro, aproveite cada detalhe, pois se você chegou até aqui é porque quer emagrecer de vez.

***** ATENÇÃO *****

A combinação de Suco Detox, com receitas fitness e exercícios na sua vida, age como uma verdadeira bomba atômica no excesso de gordura que você tem no corpo.

Essa combinação você pode encontrar de forma gratuita em nosso Canal MulherFit19 no YouTube (acesse o link <http://bit.ly/MulherFit19-Yt> e assine grátis), você vai se transformar, entrará naquela roupa tão sonhada e poderá se olhar no espelho como nunca antes.

Aviso Legal

Como é de se saber, nem todo exercício ou alimentação é adequado para todas as pessoas. Antes de iniciar qualquer tipo de esporte, dieta ou programa de exercícios você deve consultar um médico e/ou nutricionista. Isto ainda é mais preocupante se você estiver grávida, com sobrepeso, amamentando, tomando medicamentos regulares ou tem quaisquer problemas médicos ou de saúde existentes. Todas as dicas de treinos, exercícios, esportes, dietas, etc., contidas neste vídeo não são substitutos ao aconselhamento médico, de nutricionista, educador físico ou qualquer outro profissional. Como acontece em qualquer programa de exercícios ou de dieta, se você sentir em algum momento durante o treino ou qualquer outra atividade aqui indicada, fraqueza, tontura, desconforto físico ou qualquer outro sintoma anormal, você deve parar imediatamente. Você é responsável por exercer dentro de seus limites e procurar aconselhamento médico e atenção, conforme apropriado. Nossas dicas, site, blog, canal, fanpage, perfil ou qualquer outro meio em que você acessa nosso conteúdo, como parceiros ou afiliados, não são responsáveis por quaisquer lesões ou desconfortos que resultam da participação nos exercícios mostrados neste programa. Aproveite o seu ebook!

Quem é Leandro Tadeu



Atleta e blogueiro. Adora praticar esportes.

De São Paulo, SP.

Criador do Programa de Emagrecimento MulherFit19, método de perda de peso específico para mulheres, com exercícios HIIT de duração de no máximo 19 minutos para serem praticados em qualquer lugar, inclusive em casa.

Frase Motivacional

"Nunca deixe alguém dizer que você não pode fazer alguma coisa.

Se você tem um sonho, tem que correr atrás dele.

As pessoas não conseguem vencer e, dizem que você também não vai vencer.

Se quer alguma coisa, corre atrás."

Will Smith - Filme: A Procura da Felicidade

Siga-me nas Redes Sociais

Site: <http://www.leandrotadeu.com.br/>

Facebook: <https://www.facebook.com/leandrotadeudias>

Instagram: <https://www.instagram.com/leandrotadeudias/>

Redes Sociais com Vídeos de Sucos e Exercícios Fitness para Emagrecer

Receba nossos **vídeos grátis** de Receitas Fitness e Exercícios para Emagrecer.

Increva-se abaixo:



Link: <http://bit.ly/MulherFit19-Yt>



Link: <https://www.facebook.com/MulherFit19/>



Siga-nos no
Instagram

Link: <https://www.instagram.com/mulherfit19/>

Suco Detox: emagrecimento e vida saudável

Você já deve ter ouvido falar sobre Suco Detox, também conhecido como Suco Verde, pois é um suco muito falado nas dietas da moda, na mídia especializada em saúde e nutrição.

Que o suco detox auxilia no emagrecimento é certo, mas não podemos apenas classificá-lo dessa forma, pois ele vai muito além, pois ele é rico em clorofila e outros nutrientes, componentes presente nos vegetais, pigmento que facilita e muito a desintoxicação do organismo, fazendo assim uma verdadeira "limpeza" em nosso corpo.

Nosso corpo quando sobrecarregado de toxinas, o que é muito comum hoje em dia, tem suas funções normais afetadas e o suco detox ou suco verde faz um limpeza hepática, eliminando o excesso de toxina.

Benefícios do Suco Detox

O suco detox é super falado por aí, mas você sabe quais os reais benefícios dele? Abaixo listo alguns:

- Serve para emagrecer;
- Ajuda a secar a barriga;
- Reduz medidas do corpo;
- Diminui o sintomas da T.P.M.;
- Otimiza o funcionamento de órgãos como pulmões, fígado e rins;
- Auxilia no funcionamento intestinal;
- Hidrata a pele;
- Fortalece o sistema imunológico;
- Melhora a disposição;
- Diminui o cansaço;
- Melhora o sono;
- Melhora o humor;
- Melhora a memória, etc.

Viu só quanto benefício?

Como você pode perceber ele ajuda no emagrecimento, mas não adianta viver somente de suco detox.

Você tomará suco detox para ter uma vida melhor, porém somente ele não faz o tão esperado milagre, então faça uma dieta balanceada e siga nossa rotina de exercícios do MulherFit19 e como eu já citei, com a combinação desses fatores, você terá nas mãos uma verdadeira bomba atômica para destruir a gordura do seu corpo.

O Segredo do Suco Detox no emagrecimento

Agora vou te contar porque o suco detox ajuda você a emagrecer, perder barriga, reduzir medidas do corpo, etc., tudo o que você mulher quer e deseja. :)

São os vários benefícios do suco detox que levará você a ter uma vida mais saudável e emagrecer de vez.

Aceleração do Metabolismo

O suco detox estimula a aceleração do metabolismo, pois muitas das receitas trazem os chamados alimentos termogênicos, como o gengibre, por exemplo.

A ação desses alimentos termogênicos, faz com que seu organismo gaste mais energia no dia a dia, o que causa um maior gasto calórico e queima de calorias, assim agindo diretamente no auxílio do emagrecimento.

Perda de Medidas

A perda de medidas do corpo é outro grande benefício que o suco detox traz na sua vida, pois ele ajuda de forma formidável a eliminação do inchaço corporal, já que o suco verde tem função diurética, atuando diretamente nos rins, aumentando o volume e o grau do fluxo urinário.

Você perceberá principalmente a perda de medidas na circunferência abdominal e do quadril, regiões que mais acumulam gordura principalmente nas mulheres.

Tal perda acontece porque com a ação diurética do suco detox, a quantidade extra de líquido que estava armazenada em seu corpo, será eliminada, diminuindo assim o volume corporal e a temível sensação de inchaço.

Motivação para uma vida mais saudável

O fato do suco detox melhorar a disposição, diminuir o cansaço, melhorar o sono, o humor e os outros benefícios farão você perceber que está havendo um processo de mudança de vida, onde o peso extra se tornará uma

coisa do passado, e assim você ficará mais estimulada a praticar exercícios físicos.

Lembra do que falei da combinação de suco detox, alimentação mais saudável e exercícios físicos na sua vida, tornará tudo isso uma bomba atômica que destruirá sua gordura extra?

Os [exercícios físicos em casa do MulherFit19](#) aumentará a sua queima calórica, acelera seu metabolismo fazendo com que você queime calorias até dormindo. Essa combinação é demais :)

Consumo de açúcar em queda

O consumo de açúcar e conservantes é um dos principais vilões do nosso organismo, nos levando ao aumento de peso e o consumo de suco detox fará com que você substitua naturalmente o consumo de refrigerantes e sucos industrializados.

Você passará a beber uma bebida mais saudável e que lhe ajudará na perda de peso, ficando bem longe dos refrigerantes.

Sensação de Saciedade

As fibras presente nas verduras e frutas que compoem o suco detox provocará em você uma sensação de saciedade e evitará que você fique sem fome por um bom tempo.

O nosso organismo demora mais para diregir as fibras, ou seja, o processo digestivo ficará ativo por muito mais tempo com o consumo dos sucos detox.

Dessa forma você ficará satisfeita por muito mais tempo, evitando uma crise de fome e ansiedade com a sensação de fome bem longe de você por muito mais tempo.

Os Super Alimentos

Legal, estou convencida(o) de que vou tomar o suco detox para mudar minha vida, mas me conta sobre cada alimento desse que fazem parte do suco detox?

Gosto de explicar as coisas de forma bem detalhada, então vou lhe deixar a par das principais informações de cada alimento que vamos usar aqui nesse ebook para a preparação dos sucos. ;)



Gengibre é um alimento termigêncio e tal ação ajuda no emagrecimento.

Auxilia no emagrecimento, pois ele aumenta o calor corporal, potencializando o gasto calórico e conseqüentemente acelerando o metabolismo.

Estudos relatam, que seu consumo aliado a uma dieta equilibrada e exercícios físicos, aumenta em 10% o gasto calórico.



Couve é um grande aliado na perda de peso e possui alta quantidade de fibras, o que faz com que intestino funcione melhor, atuando como um laxante.

É um grande desintoxicador (detox) do nosso corpo, auxilia para que o processo de emagrecimento seja mais rápido e além de ajudar a eliminar os quilinhos a mais, as mulheres vão adorar, pois junto com peso extra, ele ajuda a eliminar a celulite.



Espinafre o alimento preferido do Popeye e ele tá certo :)

O vegetal conhecido como espinafre é rico em propriedades nutricionais e é muito usado para tratamento dietoterápico para diversas patologias.

Ainda é consumido para o emagrecimento, pois possui poquíssimas calorias, estimula a produção de urina, permite a depuração do corpo e aumenta a saciedade, ou seja, auxilia demais na redução de peso.



Linhaça vem fazendo um tremendo sucesso atualmente, pois é rica em ômega 3 e ajuda a controlar a glicemia, reduz inflamações e a retenção de líquidos, auxilia no aumento do bolo alimentar, causando saciedade e reduz o colesterol.

Com todos esses benefícios, a linhaça permite que nosso corpo trabalhe de forma mais equilibrada, acelerando o metabolismo, provocando uma maior queima calórica e conseqüentemente auxiliando no emagrecimento.



Abacaxi combate a prisão de ventre e é uma fruta diurética, além de baixa caloria, pois uma fatia de 100g do alimento possui apenas 52 calorias.

Rico em vitaminas e de alto valor nutricional, o abacaxi se destaca pelo combate ao inchaço, sendo fundamental na redução de peso, pois sua ação diurética, atua na eliminação do excesso de líquido presente no corpo.



Maçã, o velho ditado já diz tudo: quem come uma maçã por dia, mantém o médico afastado.

A fruta afasta de nosso corpo diversos tipos de doenças e é muito recomendada nas mais diversas dietas.

Rica em fibras, a maçã ajuda na sensação de saciedade e também reduz a vontade extra de comer doces e chocolates, o que auxilia muito no processo de emagrecimento.



Laranja é uma fruta rica em fibras, vitamina C e água, que auxiliam na limpeza do intestino.

Atua também na diminuição da retenção de líquido e age na desintoxicação do organismo, sendo fundamental na perda de peso.



Limão é uma fruta com muitos poderes na cura de diversas doenças, possui ação diurética, promove a produção do ácido gástrico melhorando nossa digestão e possui o ácido cítrico que auxilia na eliminação de toxinas e gorduras.

É um dos grandes aliados no emagrecimento, pois é termogênico, auxiliando na aceleração do metabolismo e diurético, ajudando na redução do inchaço do corpo, ou seja, o limão traz inúmeros benefícios para nossa saúde e claro, é um dos maiores aliados no emagrecimento.



Beterraba é um excelente alimento que elimina e reduz a retenção de líquido, o que a torna muito efetiva na redução de peso, pois além disso, ela possui alto valor nutritivo e o melhor, contém menos de 50 calorias por xícara e nada de colesterol, ou seja, é uma ótima aliada na perda de peso.

E para ajudar, nos exercícios que você faz para perder peso, o consumo da beterraba ajuda em uma melhor absorção de nutrientes nos músculos, o que permite gerar mais energia e conseqüentemente, o seu músculo levará mais tempo para fadigar, o que vai permitir você ir mais longe na busca do emagrecimento por meio de exercícios físicos.



Cenoura é um alimento que não pode faltar na vida de uma mulher. Pois, a cenoura é rica em vitamina A e vários antioxidantes, que mantem a pele jovem, protege a pele do sol de forma natural, além de deixar a pele hidratada, evita acne, manchas e tom irregular, além de deixá-la luminosa e vibrante.

Tudo isso acontece por causa do betacaroteno presente na cenoura, que ainda ajuda na visão, ossos, aumenta a imunidade, melhora os cabelos e unhas.

Auxilia no emagrecimento, pois uma xícara de cenoura crua cortada tem apenas 52 calorias, sacia e com o consumo de poucas calorias ajudará no emagrecimento.

Como e quanto tomar de Suco Detox?

O indicado é tomar pela manhã, de preferência em jejum, e pelo menos quinze minutos antes da primeira refeição para maximizar a absorção dos nutrientes. E caso queira, outra vez no fim da tarde.

O ideal é que no começo você beba até 250ml de suco por dia e aumente de forma gradativa o consumo. Especialista dizem que o ideal é tomar até 500ml por dia.

Não exagere no consumo do suco detox, beba com moderação, não tenha a ilusão que bebendo mais perderá peso mais rápido. O suco verde é rico em fibras e seu consumo em excesso pode causar náuseas e fermentação.

O ideal é tomar sem coar, mas algumas pessoas tem dificuldade em beber sem coar, portanto nesse caso coe. E se você ver que há necessidade de adicionar um pouco de água, adicione.

Posso guardar na geladeira?

Quando você faz seu suco o ideal é consumi-lo naquele exato momento, já que com o passar do tempo por ser um produto natural, ele perderá as suas propriedades e nutrientes.

Mas, como nem sempre podemos estar fazendo suco, uma opção é guardá-lo na geladeira para consumir depois, pois dessa forma a perda de nutrientes é bem menor.

Você também pode planejar de outra forma a preparação do seu suco detox, pois nossa vida é tão corrida, que muitas vezes não sobra muito tempo em nossa rotina diária e acabamos optando por alimentos industrializados.

A outra dica é por exemplo, no caso do couve, pegar as folhas, colocá-las no liquidificador e adicionar água suficiente para conseguir bater. Um exemplo, é um copo de água e quatro (4) folhas de couve, bater no liquidificador e colocar em formas de gelo. No momento de fazer o suco, pegar os ingredientes necessários, os cubinhos de gelo de couve e bater no liquidificador.

Sugerimos fazer algumas porções somente, pois quanto mais tempo ficar armazenado, o que você bateu vai perdendo as propriedades, mas não deixa de ser uma ótima solução para que você consiga encaixar na sua vida corrida, o suco detox com a menor perda de nutrientes/propriedades possíveis.

As Receitas de Sucos Detox

Suco Roxo de Gengibre



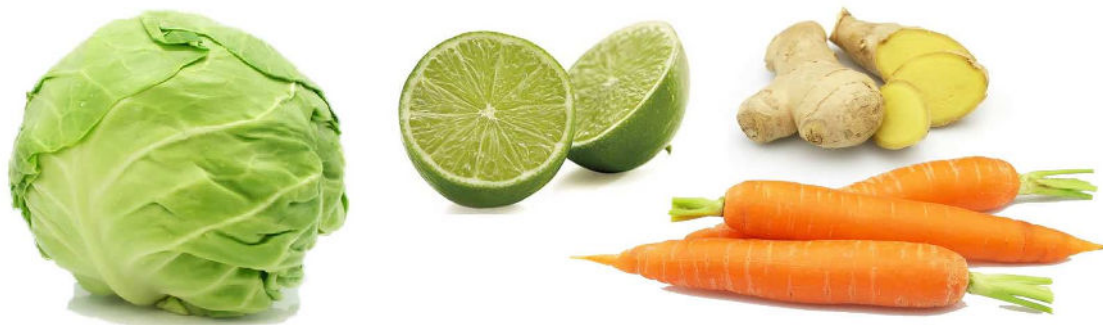
Ingredientes:

1 beterraba
2 laranjas
25g de gengibre

Modo de Preparo:

Coloque os ingredientes no liquidificador.
Bata e tome gelado.

Suco Detonador de Gordura



Ingredientes:

3 cenouras
3 folhas de couve
1/2 limão
50g de gengibre

* se necessitar, adicione água

Modo de Preparo:

Coloque os ingredientes no liquidificador.
Bata e tome gelado.

Suco de Abacaxi com Maçã



Ingredientes:

1/3 de abacaxi sem casca
1 maçã com casca e sem sementes
50g de gengibre
2 copos 500ml de água

Modo de Preparo:

Coloque os ingredientes no liquidificador.
Bata e tome gelado.

Suco detox de espinafre com maçã e linhaça



Ingredientes:

200 ml de água
2 folhas de espinafre
1 maçã com casca sem semente
1 limão
1 colher (chá) gengibre ralado
1 colher (chá) de linhaça

Modo de Preparo:

Bata todos ingredientes no liquidificador.
Passe na peneira.
Sirva gelado.

Suco Verde de Couve com Laranja



Ingredientes:

2 laranjas
3 folhas de couve
50g gengibre
1 litro de água

Modo de preparo:

Coloque os ingredientes no liquidificador.
Bata e tome gelado.

Conclusão

Agora você já sabe como mudar de vida, ter uma vida mais saudável, após conhecer sobre os sucos detox, cada alimento que o compoe o suco e seus benefícios.

Você agora está no controle, a mudança depende de você.

O suco detox sozinho não fará milagre, tenha consciência que você está em processo de mudança de vida, então limpe as toxinas presentes no seu corpo com o suco verde e vá aos poucos diminuindo o consumo de alimentos prejudiciais para você ou quer continuar nessa vidinha na saudável e com o peso elevado?

Vamos construir nossa bomba atômica de gordura? Vamos detonar essa gordura aí? Para isso, como eu disse neste livro é essencial que você consuma o suco detox, tenha o hábito de consumir alimentos e pratique exercícios físicos.

Faça os nossos exercícios do [Canal MulherFit19 no YouTube](#), pois eles mantem você queimando gordura mesmo dormindo, pelo fato de serem exercícios HIIT que aceleram a queima de gordura e podem serem feitos em casa e duram no máximo 19 minutos. ;)

Compartilhe este ebook e ajude pessoa a mudar de vida!



Link: <http://bit.ly/MulherFit19-Yt>

Leandro Tadeu

Criador do Programa de Emagrecimento em Casa MulherFit19

<http://www.mulherfit19.com.br>