

A close-up photograph of a person's midsection, specifically the area between the waist and hips. The person is wearing a grey t-shirt and dark-colored shorts. The skin is tanned and shows some texture, including a small mole on the left side. The lighting is soft, highlighting the contours of the body.

O GUIA PARA DESINCHAR

BY: THAYNÁ SANTOS



Olá!

Bem-vindo ao guia essencial para desinchar.

Este ebook foi cuidadosamente elaborado para oferecer dicas práticas e estratégias inteligentes que o ajudarão a desinchar após um final de semana com muitas refeições livres ou pós viagem.

Boa leitura e bom proveito!

PORQUE VOCÊ ESTÁ RETENDO LÍQUIDO ?

1. Consumo Excessivo de Sódio:

- Dietas ricas em sódio podem levar à retenção de líquidos, já que o sal retém água no corpo.

2. Mudanças Hormonais:

- Variações hormonais durante o ciclo menstrual, gravidez ou menopausa podem causar retenção de líquidos. Assim como o uso de medicamentos, como corticosteroides, antidepressivos e contraceptivos,

3. Falta de Movimento ou Sedentarismo:

- A falta de atividade física pode dificultar o bom funcionamento do sistema linfático, levando à retenção de líquidos.

4. Problemas Renais ou Cardíacos:

- Condições como insuficiência cardíaca ou renal podem resultar em acúmulo de líquidos no corpo. Obs: se você tem problema cardíaco, alguns chás são contra indicados. Consultar.

5. Má Alimentação:

- Dietas ricas em açúcares refinados, alimentos processados e pobre em nutrientes podem contribuir para a retenção de líquidos. Isso pode acontecer após o final de semana com muitas refeições livres.

ORIENTAÇÕES PARA DESINCHAR

1. Hidratação Adequada

- Beba muita água para ajudar na eliminação de toxinas e no funcionamento adequado do organismo.

Aqui está uma estratégia simples para garantir que você permaneça hidratado durante o dia:

- Ao acordar, ingira 500 ml de água;
- Coloque como meta consumir mais 500 ml durante amanhã, mais 500 ml durante a tarde, 1L durante o treino e por fim mais 500 ml durante a noite.

Essa abordagem não apenas facilita o acesso à água, mas também cria um lembrete prático para garantir que você esteja constantemente se reidratando ao longo da sua viagem.

Lembre-se, manter-se hidratado não só previne a desidratação, mas também ajuda a controlar a sensação de fome, reduzindo a probabilidade de excessos alimentares.



ORIENTAÇÕES PARA DESINCHAR

2. Alimentação Leve

- Priorize refeições leves, ricas em vegetais, frutas, e alimentos integrais.

3. Chás Digestivos e diuréticos

- Chás como hortelã e gengibre podem auxiliar na digestão. Já os de hibisco, cavalinha, dente de leão e salsa, atuam na diurese.

4. Exercícios Físicos

- Treine musculação 5x na semana e inclua um cárdio pós treino de 30 min.

5. Redução do Consumo de Sódio

- Evite alimentos ricos em sódio, como fast food, molhos industrializados e salgadinhos e produtos congelados.

8. Redução de Açúcares e Doces

- Diminua a ingestão de açúcares refinados e doces,

9. Drenagem linfática

- A drenagem estimula a circulação e alivia a sensação de inchaço.



OPÇÕES DE CHÁS DIURÉTICOS

Chá de Dente-de-Leão:

- Ingredientes: Raízes ou folhas de dente-de-leão (1 colher de chá), Água (1 xícara).
- Modo de Preparo: Ferva a água, adicione as folhas ou raízes de dente-de-leão e deixe em infusão por 5-10 minutos. Coe e beba.

Chá de Cavalinha:

- Ingredientes: Cavalinha (1-2 colheres de chá), Água (1 xícara).
- Modo de Preparo: Ferva a água e adicione a cavalinha. Deixe em infusão por 5-10 minutos. Coe antes de beber.

Chá de Hibisco:

- Ingredientes: Flores de hibisco secas (1-2 colheres de chá), água (1 xícara).
- Modo de Preparo: Ferva a água e adicione as flores de hibisco. Deixe em infusão por 5-10 minutos. Coe e beba.

OPÇÕES DE CHÁS DIURÉTICOS

Chá de Canela com Gengibre:

- Ingredientes: Canela em pau (1 pedaço pequeno), gengibre fresco (1 pedaço pequeno), água (1 xícara).
- Modo de Preparo: Ferva a água com a canela e o gengibre por cerca de 10 minutos. Coe e sirva.

Chá de Casca de Abacaxi com Gengibre e Canela:

- Ingredientes: Casca de abacaxi (1 xícara), Gengibre fresco (1 pedaço pequeno). Canela em pau (1 pedaço pequeno). Água (4 xícaras).
- Modo de Preparo:
- Lave bem a casca de abacaxi para remover resíduos.
- Descasque e corte o gengibre em fatias finas.
- Em uma panela, coloque a casca de abacaxi, o gengibre e a canela.
- Adicione a água e leve a mistura ao fogo médio para ferver.
- Assim que começar a ferver, reduza o fogo e deixe a mistura fervendo por cerca de 10 a 15 minutos, para que os sabores se incorporem bem à água.
- Desligue o fogo e deixe o chá descansar por mais alguns minutos.
- Coe a mistura para retirar os pedaços de casca de abacaxi, gengibre e canela.
- Sirva o chá quente.

ATENÇÃO

Pessoas com alguma patologia clínica como doença renal e hipertensão precisam ter cuidado no consumo de chás, pois podem ser prejudiciais. Consulte sua nutri.

