

DIETA DETOX

tudo o que você precisa saber



SUMÁRIO:

Introdução	1
1. Tudo sobre o Detox	2
2. Lista de substituição	17
3. Lista de compras.....	22
4. Tabela de desintoxicação	31
5. Tabela de planejamento	36

A dieta detox tem se propagado e se popularizado por prometer desintoxicar eliminando substâncias que são consideradas prejudiciais para nosso organismo, prometendo assim...

UMA SAÚDE MELHOR

Porém,

antes de se jogar em qualquer coisa que comprometa a sua saúde, seja para o bem ou para o mal, é importante entender um pouco melhor sobre o assunto.

..... Certo?

Por esse motivo, separei para você um explicativo contando tudo que você precisa saber sobre a dieta detox, e ainda, caso decida fazer parte desse método desintoxicante, terá toda a preparação que você precisará seguir para ter sucesso em seu novo plano alimentar.

O Plano Detox



TUDO SOBRE O



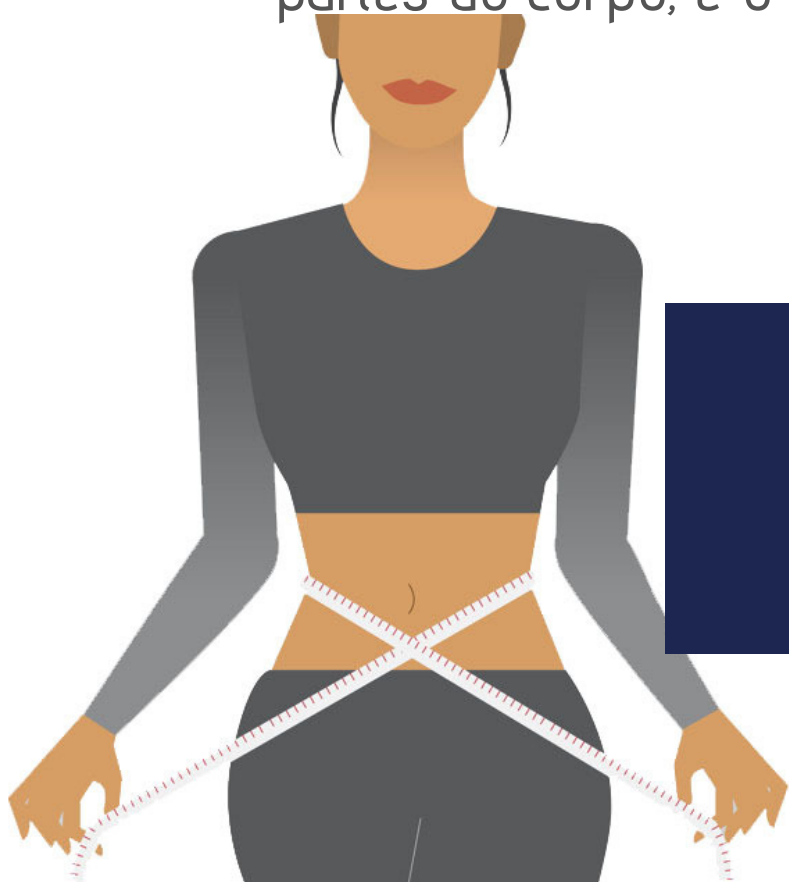
Dúvidas frequentes e suas respostas:

1. A dieta Detox emagrece?
2. Para que a dieta detox serve e como pode me ajudar?
3. Quais os principais efeitos e benefícios?
4. Tenho que beber pouca água?
5. Por quanto tempo devo fazer a dieta?
6. Como funciona o processo de desintoxicação?
7. Quais os preparos que preciso ter para a dieta detox?

1 - O motivo de muitas vezes não conseguirmos emagrecer, mesmo praticando exercícios ou fazendo dietas se deve ao fato das toxinas ruins que ficam acumuladas em nosso corpo. E isso se deve, na sua grande parte

POR UMA MÁ ALIMENTAÇÃO

A Dieta Detox fará com que você mantenha uma alimentação saudável, que ao contrário do que muitos pensam, não é apenas baseada em suco verde ou sopas ralas, e desintoxique todo seu corpo, o que gerará, conseqüentemente, em uma perda de peso. Impurezas essas que se acumulam em sua pele, cabelo, diferentes partes do corpo, e o principal, no Tecido Adiposo.



**É IMPORTANTE QUE VOCÊ
SAIBA QUE: É NO TECIDO
ADIPOSO QUE SE ENCONTRA A
GORDURA DO NOSSO CORPO.**

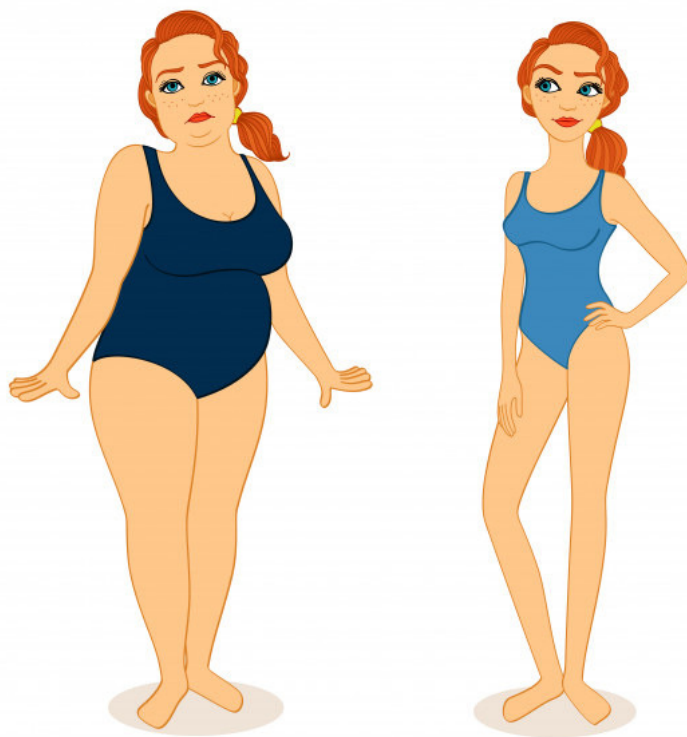
2 - Como dissemos logo no início, a Dieta Detox servirá para que você consiga ter uma vida mais saudável e elimine toxinas de seu corpo.

Toxinas essas que te impede de queimar as gorduras ruins localizadas no Tecido Adiposo, que te deixam distantes de uma vida saudável e de conseguir perder peso de uma forma mais fácil.

SAIBA QUE



as impurezas na gordura são os principais vilões de quem deseja perder peso, isso porque elas impedem que **as suas células** queimem gordura de forma natural, apenas com seus exercícios e esforços do dia a dia.



3 - Se você ainda possui alguma desconfiança em relação a dieta detox, veja essa lista que separei para você com os principais benefícios que você encontrará ao colocá-la em prática e quais os efeitos que teu corpo terá.

- **PERDE DE PESO;**
- **REDUÇÃO DE INCHAÇO CORPORAL;**
- **ELIMINAÇÃO DE RETENÇÃO DE LÍQUIDOS;**
- **ELIMINAÇÃO DAS TOXINAS PREJUDICIAIS PARA SUA SAÚDE;**
- **VOCÊ NÃO TERÁ MAIS VONTADE DE COMER TODA HORA;**
- **AUMENTO NO METABOLISMO DE FORMA NATURAL;**
- **CONTROLE DO COLESTEROL RUIM, O CHAMADO LDL;**
- **SISTEMA IMUNOLÓGICO MAIS FORTE, PREVENINDO DOENÇAS;**
- **ALÍVIO NO STRESS;**
- **MAIOR DISPOSIÇÃO E ENERGIA;**
- **PELE E CABELO MAIS BONITOS E SEDOSOS.**

Esses são alguns dos benefícios que você poderá presenciar. A dieta detox consegue realizar o que promete por um simples fato, ser completamente natural.



Ao praticá-la, você cuidará apenas de sua alimentação, não terá que se preocupar com pílulas que necessitam ser tomadas na hora, com efeitos colaterais fortes e ainda, caso seu foco seja perder peso, sofrer para queimar gorduras.

4 - Se você já pesquisou mais afundo pela internet sobre a dieta detox e entrou em alguns blogs não conhecidos, provavelmente já ouviu falar que: Para a Dieta Detox fazer efeito e você conseguir diminuir a retenção de líquidos e emagrecer, é necessário reduzir o consumo de água.

MUITO CUIDADO COM ISSO,

POIS ESSA INFORMAÇÃO SE

TRATA DE UMA GRANDE

FARSA.

Independente do método ou dieta que você faça, a água é e sempre será muito importante em seu organismo. Sem água, sem células trabalhando corretamente, organismo com mal funcionamento, problemas de saúde, etc.

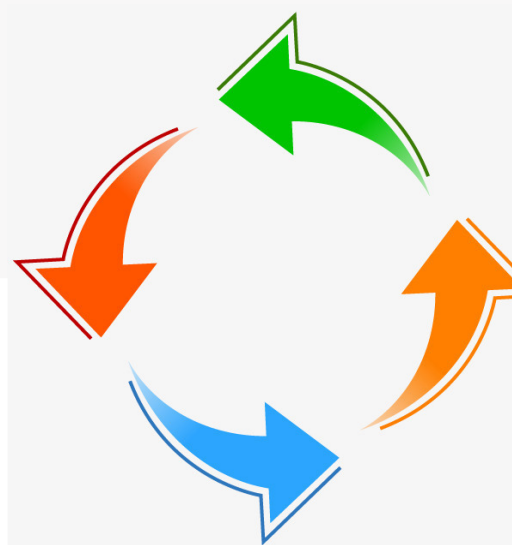
**POR ISSO, NÃO, VOCÊ NÃO
DEVE BEBER POUCA ÁGUA.**

**CONSUMIR DE 8 A 10
COPOS COM LÍQUIDOS POR
DIA É O SUFICIENTE E
ESSENCIAL.**



5 - Para saber o tempo certo que deverá durar a sua dieta, você deve consultar o capítulo 4. Nele está a Tabela de desintoxicação que te responderá da forma mais correta em relação a essa dúvida.

**MAS, UM CICLO GERAL,
PARA VOCÊ QUE ESTÁ
COMEÇANDO SERIA UM DE
30 DIAS NA DIETA E 15 DIAS
DE PAUSA.**



Buscando, é claro, se você quiser, incluir alimentos Detox nas suas refeições mesmo durante os dias de pausa, afinal, nunca é demais cuidarmos de nossa saúde.

6 – O processo de desintoxicação feito pela sua alimentação Detox pode ser dividido em 3 fases.

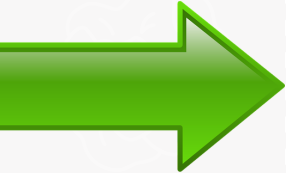
Na **primeira fase** é realizada por suas enzimas e células uma modificação que acaba atingindo as toxinas. Em muitos casos as toxinas já são eliminadas nesse estágio, sem precisar passar pelas outras fases.

Na **segunda fase** as toxinas são transformadas em moléculas hidrossolúveis o que facilita para que seja realizada a sua excreção e é aqui que sua capacidade de gerar dano no organismo é diminuída.

E é **na terceira** fase que todas as impurezas são expulsas do seu corpo através do processo eliminatório do corpo.

7 - O primeiro passo é ter conhecimento, o qual você já está aprendendo com esse primeiro capítulo. Depois disso siga o cardápio Ultra Detox e se planeje usando a tabela de desintoxicação e planejamento.

E é claro, o maior preparo é aceitar que você busca por uma vida saudável, não tem nenhum mistério ou segredo, é só entender e pronto!



Existem outros pontos importantes que você também precisa ficar sabendo como, por exemplo:



- Os principais vilões, os quais você deve manter distância;
- Os alimentos que te ajudarão no processo;
- Dicas para durante e depois de sua dieta.

No seu processo de dieta, existem alguns alimentos os quais é muito importante se manter distante, pois prejudicarão na absorção das substâncias e na desintoxicação por completo. Aproveite para entrar em uma reeducação alimentar.



Após terminar a Detox, não saia comendo tudo o que vier pela frente. Se acontecer, use o Detox de emergência ao seu favor.



Confira os seus principais vilões nessa etapa:

Glúten e Derivados (trigo, farinhas, etc);
Carne Vermelha;
Corantes e conservantes;
Açúcar em excesso;
Alimentos processados;
Alimentos que possuem leite, os
Laticínios (queijo, iogurte, leite, etc);
Café;
Frituras;
Bebidas alcoólicas;
Leite de soja.



**FIQUE LONGE
DELES**

**AGORA VOCÊ DEVE ESTAR
PREOCUPADO E PENSANDO:**

O que eu posso comer afinal? Nada?

Calma, é por isso que separamos um bônus incrível para você com 101 receitas Detox. Você não sofrerá durante a sua dieta e nem sentirá uma grande falta desses vilões.

Assim como existem os alimentos que te atrapalharão, existem aqueles que também te ajudarão a turbinar os seus resultados. Seque a lista para você ficar por dentro:





Sementes e grãos (Castanhas, linhaça, aveia, quinoa, arroz integral, etc)

Ervas e especiarias (Chá verde, erva doce, camomila, hibisco, gengibre, etc)

Legumes e verduras (Alface, couve, brócolis, cenoura, pimentão, espinafre, etc)

Frutas (Morango, laranja, maçã, melão, limão, melancia, banana, abacaxi, etc)



Algumas dicas podem fazer toda a diferença antes e durante do seu processo. São coisas pequenas, mas que podem tornar a sua dieta mais prazerosa, divertida e eficiente.

Não se force a comer algo que não goste. Dê preferência às frutas, verduras e legumes que você mais gosta. Não torne disso uma experiência de sofrimento.



Faça ciclos Detox regularmente. É sempre importante garantir que a sua saúde estará em dia.



Anote tudo o que você come e os horários em que você come. Isso te ajudará a manter o controle sobre as suas refeições e acabar não tendo uma vontade de pular fora da dieta por estar há mais de 6 horas sem comer.



Coma diariamente algum tipo de fruta.



Veja o rótulo de tudo que for comprar. Fuja de coisas que contenham muita soja ou que tem nomes muito estranhos e desconhecidos em seus ingredientes.

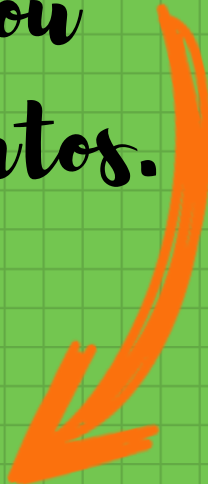
Sempre que possível, dê preferência para alimentos orgânicos e que não contenham agrotóxicos.

Essa lista de substituição foi feita para ser usada enquanto você estiver praticando o cardápio Ultra Detox, que dura entono de 14 dias.

Para você que tem alguma alergia ou intolerância a algum tipo de alimento, basta eliminá-lo de seus planejamentos e conferir o que pode ser seu substituto.

O cardápio Ultra Detox foi feito para que seu corpo consiga queimar a gordura acumulada de uma forma natural, sem que sejam necessário tantos esforços. Além de eliminar as toxinas de seu organismo, é claro!

Abaixo daremos o alimento ou uma classe e os seus substitutos.



LIMÃO - Só substitua o limão de sua lista se você tiver algum tipo de intolerância ou alergia, pois o limão é um ótimo aliado para que seu Plano Detox, tenha muito sucesso.

- Gengibre.



CASTANHAS - Todas as castanhas podem se substituir entre si. Elimine do seu cardápio apenas as doces e salgadas.

- Macadâmia;
- Castanha de Caju;
- Castanha do Pará;
- Amendoim;
- Avelã;
- Nozes;
- Pistache.

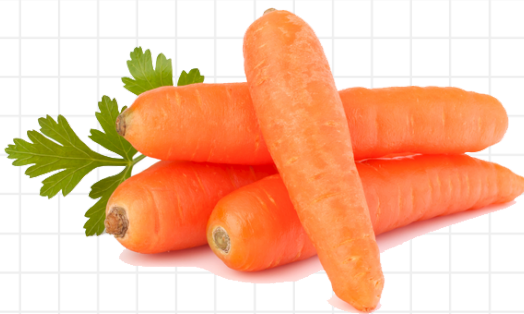


ÁGUA DE COCO - Te ajudará na perda de peso, além de possuir diversos benefícios para saúde.

- Água natural filtrada

HORTELÃ:

- Salsinha;



CHÁ DE CAMOMILA:

- Chá de Alecrim com Limão.

CARNES - Todos os itens desse grupo podem se substituir entre si:

- Frango;
- Peixe;
- Ovo;



Opções para os vegetarianos:

- Quinoa;
- Brotos (alfafa, girassol, etc);
- Cogumelos;

Obs.: A soja é um alimento pouco indicado para a dieta, porém pode ser uma boa opção proteica para os vegetarianos.

CHÁ DE HIBISCO:

- Chá Verde.



LEGUMES - Todos os itens desse grupo podem se substituir entre si:

- Abobrinha;
- Abobora;
- Beterraba;
- Berinjela;
- Brócolis;
- Cenoura;
- Couve Flor;
- Chuchu;
- Pepino;
- Tomate.

CHÁ VERDE -

Assim como o limão, o chá verde é um dos alimentos mais importantes para o seu Plano Detox, por isso só o substitua em caso de alergia ou intolerância:

- Chá Matchá.

LEGUMINOSAS - Todos os itens desse grupo podem se substituir entre si.

- Ervilha;
- Feijão;
- Lentilha;
- Grão-de-brico.

CEREAIS - Ambos os itens desse grupo podem se substituir entre si:

- Arroz integral;
- Quinoa.

GRÃOS – Os itens desse grupo podem se substituir entre si, porém ambos possuem propriedades diferentes e importantes para a sua dieta Detox.

Por esse motivo, se possível, mantenha o consumo dos dois:

- Chia;
- Linhaça.

HORTALIÇAS - Todos os itens desse grupo podem se substituir entre si:

- Aipo
- Coentro
- Salsão
- Salsinha

TEMPEROS - Ambos os itens desse grupo podem se substituir entre si:

- Curry
- Cúrcuma





LISTA DE *compras*

O momento das compras é um ponto essencial e importantíssimo para a sua dieta.

É muito comum que, com a falta de conhecimento do que pode e não pode comer, você acabe comprando coisas prejudiciais para o seu *Plano Detox*.

Por isso que eu fiz questão de separar para você essa lista para ter consigo em todas as compras que for realizar. Dessa forma não haverá desculpas para deslizes.



IMPORTANTE: DURANTE SUAS COMPRAS,

BUSQUE SEGUIR A ORDEM PEGANDO:

- 1° - Legumes e Verduras
- 2° - Frutas
- 3° - Grãos
- 4° - Ervas

- **ÁGUA**
- **ÁGUA DE COCO (NATURAL)**
- **ABÓBORA**
- **ABOBRINHA**
- **ACELGA**
- **AGRIÃO**
- **AIPO**
- **ALCACHOFRA**
- **ALFACE**
- **ALHO**
- **ALHO PORÓ**
- **ASPARGO**
- **BATATA DOCE**
- **BERINJELA**
- **BETERRABA**
- **BRÓCOLIS**
- **BROTO DE ALFACE**
- **CAPIM-LIMÃO**
- **CEBOLA**
- **CENOURA**
- **CHICÓRIA**
- **CHICÓRIA ROXA**
- **CHUCHU**
- **COUVE**
- **COUVE-FLOR**



- **ESCAROLA**
- **ESPINAFRE**
- **FUNCHO**
- **INHAME**
- **MANDIOCA**
- **NABO**
- **PEPINO**
- **PIMENTÃO**
- **RABANETE**
- **REPOLHO**
- **RÚCULA**
- **TOMATE**
- **ABACATE**
- **ABACAXI**
- **AMEIXA**
- **AMORA**
- **BANANA**
- **CARAMBOLA**
- **DAMASCO**
- **FRAMBOESA**
- **GOIABA**
- **KIWI**
- **LARANJA**
- **LIMÃO**
- **MAÇA**



- **MAMÃO**
- **MANGA**
- **MARACUJÁ**
- **MELANCIA**
- **MELÃO**
- **MIRTILOS**
- **MORANGO**
- **PERA**
- **TÂMARA**
- **TANGERINA**
- **UVA**
- **AMARANTO**
- **AMÊNDOA**
- **ARROZ INTEGRAL**
- **AVEIA**
- **AVELÃ**
- **CASTANHA DE CAJU**
- **CASTANHA DO PARÁ**
- **CHIA**
- **ERVILHA**
- **FEIJÃO**
- **GENGIBRE**
- **GERGELIM**
- **GRANOLA**



- **GRÃO DE BICO**
- **LENTILHA**
- **LINHAÇA**
- **NOZES**
- **NOZ-MOSCADA**
- **PISTACHE**
- **QUINOA**
- **RAIZ DE CHICÓRIA**
- **SEMENTES (DE ABÓBORA, ERVA
CIDREIRA, GIRASSOL, ROMÃ,
COENTRO, ETC)**
- **AÇAFRÃO**
- **ALECRIM**
- **ALGA MARINHA**
- **CAMOMILA**
- **CANELA**
- **CAULE DE CAVALINHA**
- **CEBOLINHA**
- **CHÁ (BRANCO, CAMOMILA, HIBISCO
E VERDE)**
- **CHEIRO VERDE**
- **CHIA**
- **COENTRO**
- **COMINHO**
- **CRAVO**

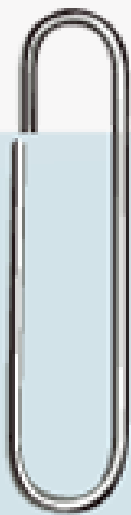


- **CÚRCUMA**
- **CURRY**
- **DENTE-DE-LEÃO**
- **ERVA DE TRIGO**
- **ERVA-DOCE**
- **GINSENG**
- **HIBISCO**
- **HORTELÃ**
- **MANJERICÃO**
- **ORÉGANO**
- **PIMENTAS**
- **RAIZ DE BARDANA**
- **SALSA**
- **SALSINHA**
- **SALSÃO**
- **SÁLVIA**
- **AZEITE DE OLIVA (EXTRA VIRGEM)**
- **CREAM CHEESE (BAIXO TEOR DE GORDURA)**
- **IOGURTE (ZERO GORDURA)**
- **MEL**
- **MOSTARDA**
- **ÓLEO DE COCO**
- **PALMITO**
- **RICOTA**



- **SHIITAKE**
- **TAPIOCA**
- **UVAS PASSAS**
- **VINAGRE DE MAÇA**
- **ALBACORA**
- **ATUM**
- **BACALHAU**
- **CAÇÃO**
- **OVOS (CAIPIRA SE POSSÍVEL)**
- **PEITO DE FRANGO**
- **SOBRECOXA DE FRANGO**
- **SALMÃO**





Só lembrando que você não precisa necessariamente comprar todos os itens dessa lista. Escolha os de sua preferência e aqueles que são mais importantes para a sua Dieta Detox, como limão, chá verde, água de coco, dentre outros.

The background features a light gray grid pattern. On the right side, there are several glass jars filled with vibrant green smoothies, some with white stirrers. Interspersed among the jars are various fresh green leafy vegetables, including spinach, kale, and broccoli, along with a slice of avocado and a lemon wedge.

TABELA DE DESINTOXICAÇÃO

Como disse, o tempo do ciclo Detox vai variar de pessoa para pessoa e, por isso, você deve descobrir qual é o período exato para o seu corpo se desintoxicar por completo.

Nesse capítulo você saberá quanto tempo deve durar o seu **ciclo Detox**.

**LEMBRE-SE SEMPRE DE QUE,
DURANTE O CICLO, E ATÉ MESMO
APÓS, OS ALIMENTOS DETOX
DEVEM SER SEUS PRINCIPAIS
COMPANHEIROS, POIS FARÃO O SEU
PLANO DETOX SER UM SUCESSO.
VENHA COMIGO E DESCUBRA A SUA
TABELA DE DESINTOXICAÇÃO.**



Pegue um papel e caneta e anote quantas dessas afirmativas fazem parte de suas queixas.



- **Tem problemas de controle intestinal**
- **Se irrita com facilidade**
- **Excesso de peso**
- **Cansaço extremo durante o dia**
- **Falta de energia no início e no meio do dia**
- **Já tentou muitas dietas e não conseguiu emagrecer**
- **Insônia**
- **O corpo está inchado**
- **Sofre com dores de cabeça diariamente**
- **Se sente cansado mesmo dormindo 6 horas ou mais por dia**
- **Tem dificuldade de se concentrar**
- **Dores persistentes**
- **Refluxo e azia**
- **Cabelo frágil e quebradiço**
- **Falta de desejo sexual**
- **Ansiedade e fome em excesso**
- **Excesso de celulites**
- **Envelhecimento precoce da pele e de pelos**
- **Queda Excessiva de cabelo**

TUDO ANOTADO? AGORA VAMOS AS RESPOSTAS PARA VOCÊ DESCOBRIR A QUANTIDADE DE DIAS IDEAIS PARA VOCÊ.

Fez até 2 pontos:

Seu corpo está da maneira correta, porém, cuidar dele nunca é demais, não é mesmo? Você pode apostar em tomar durante seu café da manhã um suco Detox e fazer ciclos que durem 2 dias.

Fez de 2 a 4 pontos

Tome cuidado para que isso não piore. Fique alerta! Seu ciclo Detox deve durar 7 dias e você deve incluir alimentos Detox em suas refeições sempre que possível, até mesmo depois do término do ciclo, além de tomar um copo de Suco Detox todas as manhãs.

Fez mais de 4 pontos

Cuide-se! Você acabou de descobrir que a maioria dos seus problemas estão ligados diretamente a uma má alimentação, o que resultou no excesso de toxinas que existem em seu corpo. É a hora de se cuidar, e nada de desculpas ou pensar em deixar para depois. Quanto mais para frente você empurrar, pior a sua saúde ficará.

Seu ciclo deve durar 15 dias, e você, mesmo após o término do ciclo, deve continuar tomando um copo de Suco Detox todos os dias.

Fez mais de 8 pontos



Alerta! Seu estado de saúde necessita de mudanças urgentemente. Seu ciclo Detox deve durar 30 dias e você deve começar, se possível, hoje mesmo. Não deixe para depois, pois possivelmente terá que gastar com médicos e remédios, o que sairá muito mais caro que seu Plano Detox.

Mesmo após o término do ciclo, permaneça, todos os dias, tomando um copo de suco pelas manhãs.

Não se esqueça, independente de sua situação e do período do seu ciclo Detox você deve realizar um intervalo de exatos **15 dias** para, assim, realizar um novo ciclo.

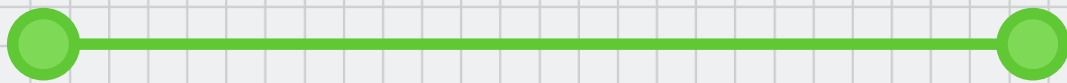


TABELA DE PLANEJAMENTO



Você se lembra de que, no capítulo 1, citamos a importância de ter organização e um bom planejamento da alimentação durante cada dia de seu ciclo?

Nunca ignore isso, pois o planejamento te ajudará a não cometer deslizes e acabar cedendo aos desejos do momento, por não ter uma ideia certa do que se deve comer.



Como você poderá ver, a tabela te permite colocar o que irá comer em cada dia da semana mantendo, assim, a ordem sobre as suas refeições.

A ESTRUTURA ALIMENTAR IDEAL A SER SEGUIDA NOS SEUS CICLOS SÃO:



Café da manhã - Um copo de Suco Detox e/ou Chá Verde.



Lanche da manhã - Alguma fruta ou grão com chá Detox.

Almoço - Uma salada Detox ou sopa Detox. Podendo adicionar alguma proteína como ovo, frango ou peixe.

Lanche da tarde - Alguma fruta ou grão com chá Detox.

Jantar - Uma salada Detox ou sopa Detox.

Ceia - Tome um chá Detox.



SEG

TÉR

QUA

QUI

SEX

SÁB

DOM

