

A woman with her hair in a bun is drinking a green smoothie from a clear plastic blender cup. She is wearing a white sports bra with grey horizontal stripes. The background is a kitchen with white subway tiles and a dark window.

13 RECEITAS EMAGRECEDORAS

*“Emagrecer não é parar de comer, e sim,
mudar os hábitos alimentares.”*

LEIA COM ATENÇÃO

As receitas foram elaboradas com muito carinho para ajudar você!

As bebidas encontradas aqui, trata-se de bebidas indicadas para a substituição de refeições pequenas como lanches, e algumas até mesmo para substituir no café da manhã.

Leia todas as receitas com atenção e aprenda a usa-las cada uma delas com sabedoria! Elas ajudam a manter não só a sensação de saciedade, bem como a garantia de nutrientes essenciais para o bom funcionamento do corpo humano.

Sua pele vai ficar mais limpa, seu cabelo e unhas mais fortes, você vai desintoxicar e limpar todas as agro toxinas que fazem mal e que estão inchando o seu corpo.

Faz um esforço para eliminar o açúcar durante o uso dessas receitas para você ter melhores resultados! O açúcar faz mal e inflama o seu corpo. Neste período de uso das receitas, queremos desinflamar seu corpo, desinchar e eliminar toda a gordura maléfica que está te fazendo mal.

Tente fazer uma dieta balanceada sem muito esforço. Porque não vai adiantar você fazer a bebidas que ensinamos aqui e continuar comendo como se não houvesse amanhã! Garanto pra você que o amanhã vai chegar!

Como combinado!

As receitas que prometemos, está logo abaixo!





VITAMINA SECA TUDO SUBSTITUIÇÃO DE JANTA

INGREDIENTES

- 300 ml de leite de amêndoas ou água
- ½ abacate "partes próximas da casca"
- ½ col. (chá) de chia
- 1 col. (chá) de farinha de linhaça dourada
- ½ limão espremido
- ½ maçã
- gelo à gosto

MODO DE PREPARO

Bater tudo no liquidificador e tomar substituindo o jantar por 21 dias.

Para melhores resultados, tome entre 19:00 às 20:00 e após 40 minutos beba bastante água, 500ml de água para desinchar mais rápido e não sentir fome nenhuma a noite.



DETOX EMAGRECEDOR

INGREDIENTES

- 1 rodela grossa de abacaxi
- 4 folhas de hortelã
- 2 colheres de gergelim ou linhaça
- 1 copo de água de coco
- 1 colher de sobremesa de chá verde em pó

MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador e tomar logo a seguir, sem coar. Se necessário, pode-se adoçar o suco com 1 colher de Stévia. O horário mais indicado para tomar este suco é no café da manhã ou no meio da tarde.



DETOX ACELERADOR DE METABOLISMO

INGREDIENTES

- 2 maçãs
- 1 cenoura
- 1 rodela de abacaxi
- suco de 1 limão
- 1 punhado de salsinha
- 1 colher de chá de sementes de linhaça moída
- 1 colher de café de cúrcuma
- 1 pitada de pimenta caiena

MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador exceto a linhaça, a cúrcuma e a pimenta caiena em pó.

Após ter batido no liquidificador, coe e coloque em um copo ou recipiente, agora acrescente o restante dos ingredientes e misture bem com a colher e beba!

Beba no café da manhã ou no lanche da tarde! Aproveite e faça um balanceamento nas refeições!



DETOX SECA TUDO

INGREDIENTES

- 3 folhas de couve "média"
- ½ suco de limão
- 300ml de água
- ½ col.(sopa) de mel

MODO DE PREPARO

Pique as folhas de couve em pedaços pequenos, esprema meio limão nos 300ml de água, pegue a ½ colher de mel e coloque tudo no liquidificador e bata e coe.

Você pode substituir o café da manhã por este suco.

Quando for beber, sempre beba o suco feito na hora!



CHÁ POTENCIALIZADOR DE DIGESTÃO

INGREDIENTES

- Casca de ½ abacaxi
- Casca de 1 laranja
- 1 colher (de sopa) de carqueja
- 1 colher (de chá) de gengibre ralado
- 1 litro de água

MODO DE PREPARO

Adicione as cascas de abacaxi e laranja e a colher de chá de gengibre a um litro de água. Leve ao fogo para ferver durante três minutos.

Após a fervura, desligue o fogo e adicione a carqueja.

Por fim, tampe, deixe repousar por cinco minutos e coe antes de beber.

TOME APÓS O ALMOÇO.

*não precisa beber 1 litro na mesma hora, beba apenas 1 copo se puder.



DETOX EMAGRECEDOR 2

INGREDIENTES

- 500ml de água
- 10 morangos congelados
- 1 folha de couve
- 10 fatias finas de pepino
- suco de 1 limão inteiro
- cubos de gelo à gosto

MODO DE PREPARO

Bata tudo no liquidificador, coe e beba!



DETOX MÁGICO

Seca barriga, Desincha, 3x mais energia

INGREDIENTES

- 100 ml de água morna
- 1 colher de chá de açafraão da terra
- 1 colher de chá de vinagre orgânico de maçã
- 1/2 limão espremido
- 1 pitada de pimenta do reino
- 1 colher de chá de canela em pó
- 15 gotas de própolis

MODO DE PREPARO

Mecha bem e beba.

Repita esse processo da bebida juntamente com a caminhada durante 15 dias, e tenha resultados excelentes!

Jejum de 12 horas

Tomar essa bebida ainda em jejum, e se possível fazer uma caminhada também em jejum logo após tomar a bebida.

Jejum de 12 horas significa que você pode parar de comer às 19:00 e às 7:00 da manhã do próximo dia você faz a bebida e a caminhada.



RECEITA PODEROSA PARA BAIXAR SEU TRIGLICERÍDEOS

INGREDIENTES

- 1 dente de alho
- 1 limão com casca
- 1 cl (sopa) de vinagre de maçã
- 100 ml de água

MODO DE PREPARO

Bater no liquidificador o dente de alho, o vinagre e o limão picado com casca, lave bem o limão em água corrente e se possível, use bicarbonato na lavagem do limão para remover todas as toxinas e agrotóxicos da casca...

Agora adicione o 100ml de água e bata novamente por mais um pouco.

Como beber

Pegue 1 copo de água e adicione 1 col. (sopa) desta solução e mecha bem e beba, você pode beber todos os dias, preferencia de jejum para obter melhores resultados...

Esta solução pode ser guardada na geladeira por até 7 dias



BEBIDA SECA BARRIGA PARA SUBSTITUIR A JANTA

INGREDIENTES

- 300ml água
- suco de 1 limão inteiro espremido
- 2 col (sopa) cheia de abacate

MODO DE PREPARO

Bata bem no liquidificador e beba!

Não jante! Faça essa bebida e emagreça.

Para ter um resultado melhor, beba um chá de gengibre logo pela manhã em jejum...isso vai manter seu metabolismo ativado durante o dia inteiro!



DRINK DETOX

INGREDIENTES

- 1 canela em pau
- 1/2 suco de limão
- 2 col.(sopa) de chá de espinheira santa
- 2 col.(sopa) de hibisco
- gelo à gosto
- 300 ml de água

MODO DE PREPARO

Coloque a água junto com o pau de canela e ligue o fogo para começar a ferver, quando a água começar a ferver bem, esprema o suco de 1/2 limão e jogue o bagaço também na panela e deixe ferver por mais 5 minutos.

Após os 5 minutos, desligue o fogo e coloque 2 col. (sopa) de Hibisco e 2 col. (sopa) de chá de espinheira santa, mexa um pouco com a colher e deixa descansar 5 minutos.

"Coe e tome gelado com pedrinhas de gelo. Esse chá desincha muito"



DETOX MATINAL PODEROSO

INGREDIENTES

- 4 cascas de abacaxi 10cm por 2,50cm
- 200 ml de água
- 5 folhas de hortelã
- 1/2 limão espremido
- 1/2 col.(chá) de açafão da terra

MODO DE PREPARO

Ferver a casca do abacaxi junto com as folhas de hortelã, ferver por aproximadamente 7 minutos, depois de ferver deixe a panela fechada e deixe repousar por mais 5 minutos até liberar todas as propriedades. Coe e coloque em um copo ou recipiente.

Agora esprema a metade do limão na bebida e coloque o açafão da terra e mecha bem, e beba em jejum pela manhã.

Tome essa bebida por 7 dias e sinta o resultado imediato!



CHÁ PRETO COM LARANJA E CANELA

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de folhas de chá preto
- Casca de 1/2 laranja
- 1 canela em pau
- 2 xícaras de água fervente

MODO DE PREPARO

Colocar a casca da laranja e a canela em uma panela e deixar em fogo médio por cerca de 3 minutos.

Acrescentar esses ingredientes e o chá preto na água fervente e deixar repousar por 5 minutos.

Coar e beber frio ou quente, de acordo com sua preferência, cerca de 1 a 2 xícaras por dia por cerca de 3 meses.



CHÁ DE FOLHA DE GOIABA

INGREDIENTES

- 2 xícaras de água
- 1 colher de sopa cheia de folhas de goiaba frescas

MODO DE PREPARO

Comece esquentando a água em uma leiteira. Quando começar a ferver, acrescente as folhas de goiabeira, espere 30 segundos, apague o fogo, tampe o recipiente e deixe em infusão por 15 minutos.

Depois é só coar e servir nas xícaras.

Como beber

Pode beber de 1 a 4 xícaras diariamente!



GOSTOU DAS RECEITAS?

TEMOS MUITO MAIS PARA VOCÊ!



CLIQUE AQUI
PARA SABER MAIS