



20 SUCOS DETOX

EQUIPE MAIS SAÚDE



DIREITOS AUTORAIS

Este ebook faz parte de um material criado e confeccionado por uma equipe de especialistas na área de saúde, tais como: nutricionistas, revistas, jornais, redatores, etc.

Todos os direitos reservados para Equipe Mais Saúde.

Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida, distribuída ou transmitida por qualquer forma ou por qualquer meio, incluindo fotocópia, gravação ou outros métodos eletrônicos ou mecânicos, sem a prévia autorização por escrito do editor, exceto no caso de breves citações incluídas em revisões críticas e alguns outros usos não-comerciais permitidos pela lei de direitos autorais.

INDÍCE

Nosso GRUPO VIP no Facebook	04
Perguntas e Respostas sobre os Sucos Detox	05-08
Receitas dos sucos	10-16
Receita de suco detox com couve	
Receita de suco detox com beterraba	
Receita de suco detox com abacaxi	
Receita de suco detox de couve com laranja lima	
Receita de suco detox de cenoura, repolho e maçã	
Receita de suco detox de uva, kiwi e laranja lima	
Receita de suco de maçã, cenoura, laranja e gengibre	
Receita de suco detox: Melancia com Aipo	
Receita de suco detox para perder barriga com couve e gengibre	
Receita de suco detox para perder barriga com berinjela	
Receita de suco de melancia, couve e chá verde	
Receita de Suco detox de espinafre com maçã e beterraba	
Receita de suco detox para perder barriga com ameixa	
Suco detox de limão com leite de coco	
Receita de suco detox para perder barriga com pimenta caiena	
Receita de suco amarelo detox para perder barriga	
Receita de suco detox de tomate	
Receita de suco de melancia, caju e canela	
Receita de suco detox com inhame	
Receita de suco detox com melão	

ALGUMAS CONSIDERAÇÕES ANTES DE MAIS NADA...

Eu Juh e toda **Equipe Mais Saúde**, temos o total compromisso com você e principalmente a sua saúde.

Nosso objetivo principal é te ajudar ao máximo a ficar com o corpo que você deseja, tudo bem?

Todo este material foi feito com muito amor e dedicação!

Então a minha dica flor, é que você leia este material com muito carinho e sempre que puder ou tiver alguma dúvida, consulte este Ebook para saber que horas tomar seu suco Detox.

Lembrando também, temos um Ebook com 200 Receitas Low Carb, que irão te ajudar na sua dieta tá?

E outro 2 lembretes é que temos um Ebook com os Shakes (lá tem todo o passo a passo de como fazer deliciosos shakes, leia assim que puder) e que temos nosso [Grupo VIP no Facebook \(Bora Emagrecer\)](#).

Se você ainda não está no grupo, clica no botãozinho abaixo que te coloco lá! Bora!

ME COLOCA NO GRUPO VIP JUH!

AH, JÁ IA ESQUECENDO....

Não esquece de quando entrar no Grupo, sua primeira missão é se apresentar com seu **NOME, idade, cidade e quantos quilos você quer perder** nas próximas semanas.

Posso contar com você mesmo?

Então, se apresente no grupo por favor e se possível envie uma foto sua de rosto, para as outras meninas te conhecerem.

Bora! Clica no botão rosa acima e entra no Grupo VIP (Bora Emagrecer)



BORA COMEÇAR COM OS SUCOS DETOX?

Aqui é a Juh (novamente, rs), Coach de emagrecimento da Equipe Mais Saúde e se você está lendo este Ebook, é por que já está bem adianta no processo para perder peso com receitas Low Carb + Sucos Detox + Esses Shakes Deliciosos que separamos pra vocês!

Neste Ebook, separei pra você os **melhores e mais eficientes sucos Detox** para você arrasar na sua dieta, ficar linda e com o corpo que sempre quis!

Você já deve saber o que são esses sucos né?

Mas caso você não tenha certeza de como tomar, quando tomar, por que tomar e tudo o que esse suquinho verde faz pelo nosso corpo, eu vou explicar já já, logo abaixo!

RESPOSTAS DA JUH SOBRE OS SUCOS!

Meninas, pra ficar claro sobre estes sucos, resolvi fazer uma espécie de **Perguntas e Respostas**, sobre eles. Assim, a gente tem todas as mesmas informações e compartilhamos dos mesmos benefícios, bora?!



O que é o suco Detox Juh?

A famosa bebida verde, também é conhecida como suco detox. Ele tem esse nome pois é rico em clorofila, componente presente em todos os vegetais. É esse pigmento que facilita a “limpeza” ou “desintoxicação” do organismo.

Mas e por que se chama suco detox?

Ele recebe esse nome justamente por ser um forte aliado do fígado (**órgão responsável pela excreta de toxinas do organismo**).

Quais os benefícios deste suco?

Este suco tem muitos benefícios para nosso corpo. Sua **ingestão é livre de efeitos colaterais**, por isso, se você não começou ainda, talvez lendo esse artigo mude de ideia.

- Diminui os sintomas da T.P.M;
- Auxilia no funcionamento intestinal;
- Diminui o cansaço;
- Ajuda na enxaqueca;
- Melhora o sono;
- Melhora o humor;
- Dá uma mãozinha na digestão;
- Reduz medidas;
- Ajuda na memória;
- É diurético;

Quando posso tomar este suco?

Especialistas recomendam que para maximizar a absorção de nutrientes os sucos devem ser tomados em jejum, e pelo menos meia hora antes de uma refeição.

Se você deseja emagrecer junte o jejum intermitente com os sucos detox. Para queimar mais gordura tente saltar o café da manhã e leve o suco para o trabalho. O ideal é tomar o suco uma hora antes do almoço.

Não se preocupa, no nosso **Ebook D15 (desafio dos 15 dias)**, você aprenderá o momento exato de tomar o seu suco detox!

Esses sucos emagrecem?

Sim, com a predominância de alimentos diuréticos e ricos em fibras em sua composição, em especial nos primeiros dias, a dieta favorece a eliminação de líquidos, o que pode promover uma redução no peso corporal total, dica da Juh pra você :)

Quanto tempo deve durar um consumo de sucos detox?

A ingestão dos sucos detox é de curta duração, mas cada profissional na área indica um período. Pode variar de um a dois dias, período em que somente líquidos são permitidos, ou até mesmo se estender por uma semana até 15 dias.

Eu particularmente já tomo esse suco há muito tempo, mas meu organismo é diferente do seu e estou sempre conciliando os sucos com uma alimentação low carb. Ah, sem falar que eu sempre faço um exercício, nem que seja uma caminhada de 1 hora por dia.

Então, tudo dependerá de como seu metabolismo e seu organismo reagirá. Geralmente, deve variar de **1 a 30 dias**, esse é o tempo mais apropriado para que a pessoa sinta os benefícios da limpeza no organismo.

Se você nesse período de 30 dias não sentir uma melhora, procure um médico e veja se vale a pena ou não continuar tomando.

Quando posso tomar este suco?

Especialistas recomendam que para maximizar a absorção de nutrientes os sucos devem ser tomados em jejum, e pelo menos meia hora antes de uma refeição.

Se você deseja emagrecer junte o jejum intermitente com os sucos detox. Para queimar mais gordura tente saltar o café da manhã e leve o suco para o trabalho. O ideal é tomar o suco uma hora antes do almoço.

Não se preocupa, no nosso **Ebook D15 (desafio dos 15 dias)**, você aprenderá o momento exato de tomar o seu suco detox!

VAMOS AS RECEITAS!!!!



AH, SÓ PRA LEMBRAR...

Para você preparar o seu suco, irá precisar simplesmente dos ingredientes e de um **liquidificador** ou **multiprocessador**.

** Imagens ilustrativas*

RECEITA DE SUCO DETOX COM COUVE

- 2 folhas de couve;
- 1/2 limão;
- 2 cm de gengibre;
- 100 ml de água de coco.

Lave as folhas de couve e bata no liquidificador com o suco de limão, gengibre e água de coco.

Quando estiver bem homogêneo sirva com cubos de gelo. Se quiser adoçar adicione um pouco de mel.

RECEITA DE SUCO DETOX COM BETERRABA

- 200 ml de água
- 1 beterraba pequena com casca
- 1 maçã com casca
- Suco de 1 limão
- 1 colher (sopa) de farinha de linhaça
- 1 colher (chá) de gengibre

Coloque no liquidificador a água. Bata com a beterraba, a maçã, o suco de limão e o gengibre. Depois de batidos, passe em uma peneira e volte ao liquidificador.

Acrescente a linhaça e um pouco de gelo, bata novamente e sirva.



RECEITA DE SUCO DETOX COM ABACAXI

- 5 fatias de abacaxi;
- 3 folhas de hortelã;
- 2 folhas de couve;
- Suco de 1 limão;
- 2 rodela de gengibre;

Bata as rodela de abacaxi com folhas de hortelã e couve lavadas, suco de limão e gengibre. Sirva o suco homogêneo com gelo. Se quiser adoce com um pouco de mel.

AQUI TEM MAIS! :P

* *Imagens ilustrativas*



RECEITA DE SUCO DETOX DE COUVE COM LARANJA LIMA

- 1 cenoura grande,
- 2 dedinhos de raiz de gengibre,
- 1 pepino, 2 folhas de couve manteiga,
- 1 laranja lima

Bata os ingredientes no liquidificador com meio litro de água. Depois, acrescente mais, aproximadamente, 1,5 litros de água. Mexa bem e adoce a gosto.

RECEITA DE SUCO DETOX DE CENOURA, REPOLHO E MAÇÃ

- 5 cenouras;
- ¼ de repolho verde pequeno;
- ½ maçã;

Bata os ingredientes no liquidificador com meio litro de água. Depois, acrescente mais, aproximadamente, 1,5 litros de água. Mexa bem e adoce a gosto



RECEITA DE SUCO DETOX DE UVA, KIWI E LARANJA LIMA

- 1 xícara de uva Itália sem as sementes;
- 3 kiwis;
- 1 laranja lima descascada deixando a parte branca;

Bata os ingredientes no liquidificador com meio litro de água. Depois, acrescente mais, aproximadamente, 1,5 litros de água. Mexa bem e adoce a gosto.



BORA...

* *Imagens ilustrativas*

RECEITA DE SUCO DE MAÇÃ, CENOURA, LARANJA E GENGIBRE

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

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

RECEITA DE SUCO DETOX: MELANCIA COM AIPO

- 2 fatias médias de melancia;
- 1 talo de aipo com as folhas.

Bater no liquidificador e tomar imediatamente. Se quiser, adicione um pouquinho de água para ajudar a beber.



RECEITA DE SUCO COM COUVE E GENGIBRE

- 3 folhas de couve;
- 2 rodela de gengibre;
- 100 ml de água filtrada;
- adoçante a gosto.

Lave as folhas de couve e bata no liquidificador com o gengibre, água e adoçante. Sirva esse suco em seguida para se beneficiar de todas as propriedades.

JÁ CHEGOU A FAZER ALGUM? COMENTE NO NOSSO GRUPO VIP (AMIGAS QUE EMAGRECEM)...

* *Imagens ilustrativas*

RECEITA DE SUCO DETOX COM BERINJELA

- 1 berinjela média ou grande;
- Suco de 1 limão;
- 200 ml de água gelada.

Deixe a berinjela de molho em 100 ml de água gelada por **30 minutos**. Esprema o suco de um limão inteiro no restante da água. Adicione o suco de limão à água de berinjela e beba em seguida. Use a berinjela para outros preparos e receita.

RECEITA DE SUCO DE MELANCIA, COUVE E CHÁ VERDE

- 3 saquinhos de chá verde;
- 1 xícara de água fervente;
- 2 folhas de couve com o talo;
- Suco de 1/2 limão siciliano;
- 1 colher sopa gengibre;
- 2 xícaras de melancia em cubos, Folhas de hortelã;
- Pedras de gelo a gosto;

Deixe os saquinhos de chá verde na água fervente até que esfriem. Depois, bata todos os ingredientes e beba sem coar.

RECEITA DE SUCO DETOX DE ESPINAFRE COM MAÇÃ E BETERRABA

- 2 fatias finas de beterraba crua sem casca;
- 1 pires de chá de espinafre (cru);
- 1 unidade pequena de maçã com casca;
- 1 colher de café de gengibre (fresco) ralado;
- ½ colher de sopa de óleo de coco;
- 1 colher de sopa de hortelã.

Higienize os ingredientes e bata todos no liquidificador até obter uma mistura homogênea. Sirva em seguida.

EU AMO ESTE DE AMEIXA!!

* *Imagens ilustrativas*



RECEITA DE SUCO DETOX COM AMEIXA

- 1 ameixa preta seca sem caroço;
- 2 fatias de abacaxi;
- 3 folhas de hortelã;
- 200 ml de água de coco;
- 1 colher de sopa de semente de linhaça dourada.

Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva em seguida com gelo e sem adoçar.

SUCO DETOX DE LIMÃO COM LEITE DE COCO

- 1 unidade de polpa de coco;
- 2 copos de água de coco;
- Suco de 2 limões.

Bata a polpa de coco e a água no liquidificador. Coe para separar o leite do bagaço. Bata o leite de coco coado com o suco do limão. Sirva bem gelado.



RECEITA DE SUCO DETOX COM PIMENTA CAIENA

- 1 pimenta caiena;
- 2 fatias de abacaxi;
- 1/2 suco de limão siciliano gelo a gosto;
- 200 ml de água de coco.

Bata no liquidificador todos os ingredientes e beba logo em seguida. Se seu liquidificador não conseguir bater o gelo, adicione após o preparo. Sirva!



JÁ CHEGOU A FAZER ALGUM? COMENTE NO NOSSO GRUPO
VIP (AMIGAS QUE EMAGRECEM)...

* *Imagens ilustrativas*

RECEITA DE SUCO AMARELO DETOX

- 200 ml de água gelada;
- 1 pera;
- ¼ de abacaxi sem casca;
- 1 colher de chá de gengibre.

Bata a água com a pera, abacaxi e gengibre até ficar homogêneo. Sirva com pedras de gelo.

RECEITA DE SUCO DETOX DE TOMATE

- 150 ml de suco de tomate pronto;
- 25 ml de suco de limão;
- Água com gás.

Misturar em um copo os ingredientes e adicionar gelo na hora de beber.

RECEITA DE SUCO DE MELANCIA, CAJU E CANELA

- 1 fatia de média de melancia
- Suco de 1 limão
- 150 ml de água de coco
- 1 colher de café de canela
- 1 castanha de caju

Bater no liquidificador todos os ingredientes, coar e beber a seguir, de preferência sem adoçar.

CADA SUCO MARAVILHOSO!!!

* *Imagens ilustrativas*



RECEITA DE SUCO DETOX COM DE INHAME

- 1 xícara de inhame descascado, lavado e cortado em cubos;
- 1/2 limão (suco);
- 500 ml de água (se preferir também pode fazer com leite).

Bata tudo no liquidificador por uns 3 minutos. Este suco é um ótimo depurativo para o sangue; Faça e experimente, você irá se surpreender.

RECEITA DE SUCO DETOX COM MELÃO

- 1 e 1/2 copo de água (350 ml);
- 1 fatia de melão amarelo;
- 2 folhas de hortelã;
- 1 fatia de abacaxi;
- Açúcar ou adoçante a gosto (opcional);

Misture todos os ingredientes no liquidificador e bata por, aproximadamente, 5 minutos, coe e sirva em seguida. Se preferir adicione açúcar ou adoçante.



GOSTOU DAS RECEITAS?

Se você fez alguma dessas delícias de suco, poste no nosso **Grupo VIP!** Se tiver alguma dúvida, só nos perguntar no próprio grupo que nós ou outras meninas irão te ajudar!

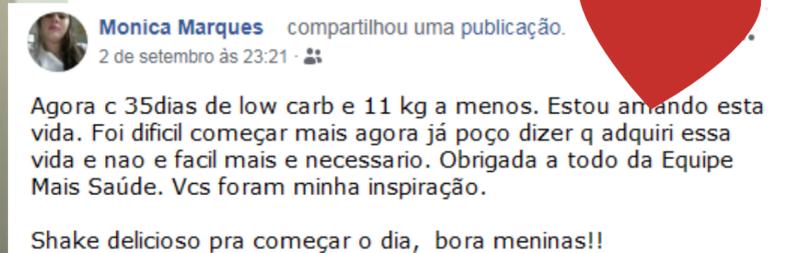
NÃO ESQUEÇA, A CHAVE DO SEU SUCESSO É O SEU COMPROMETIMENTO COM AS DIETAS E RECEITAS!

ELAS JÁ ESTÃO

FAZENDO OS SUCOS!

Cada pessoa tem um tempo para atingir os resultados, mas o que te impede de ter resultados iguais ao da **Camilla**, da **Mônica** e **Amanda**?

Está esperando o que para mudar de vida? Bora menina!



Monica Marques compartilhou uma publicação.
2 de setembro às 23:21 · 🧑

Agora c 35dias de low carb e 11 kg a menos. Estou amando esta vida. Foi difícil começar mais agora já poço dizer q adquiri essa vida e nao e facil mais e necessario. Obrigada a todo da Equipe Mais Saúde. Vcs foram minha inspiração.

Shake delicioso pra começar o dia, bora meninas!!



38 comentários



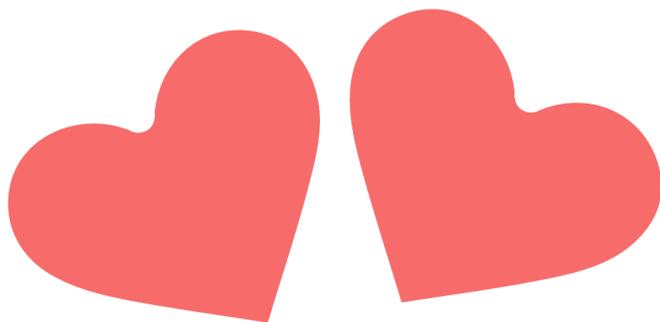
CONCLUSÃO!!

Espero que você tenha amado este material, o tanto quanto EU, **Juh Fonseca**, amei fazer pra você!

Estou ansiosa para que você entre no nosso Grupo VIP onde você irá realmente colocar em prática tudo o que te mostramos aqui.

Com dedicação e esforço, você conseguirá sim bater a meta de perder de **3kg** em até **10 dias**, ou muito mais!

Conte com a gente da **Equipe Mais Saúde e comigo, Juhzinha**, pra te ajudar no que precisar e tenha certeza que seus próximos dias serão muitoooo melhores!

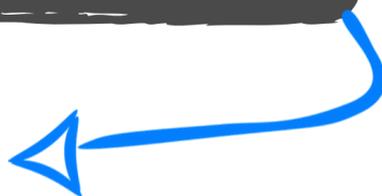


Promete que vai se esforçar pra mim?

Vejo você no **Grupo VIP** (Amigas que Emagrecem!), beijos!

ME COLOCA NO GRUPO VIP JUH!

COMPARTILHE SAÚDE COM SUAS AMIGAS!





Equipe Mais Saude