

Esta é a bebida detox que vai desintoxicar o seu corpo e eliminar peso!

por [Patrícia Pereira](#)

Neste artigo iremos partilhar com você a receita de uma bebida detox que vai desintoxicar o seu corpo por completo, permitindo a perda de peso!

Recorra a truques naturais e tenha uma saúde sã!



Para seu conhecimento, vamos falar de como desintoxicar o seu intestino, removendo todas as impurezas.

Este é, na verdade, um processo essencial para manter o organismo a funcionar bem.

Com efeito, sempre que ingerimos comidas erradas, gera-se uma espécie de muco que fica acumulado no cólon.

Ora, na formação desse muco estão presentes tóxicos negativos para o seu corpo e que causam:

- cefaleias;
- aumento de peso;
- baixa energética;

Assim sendo, para que possa limpar o seu intestino, recomendamos que realize um processo de depuração à base de alimentos. Ingira alimentos ricos em nutrientes, sobretudo em fibras.

Privilegie o consumo de frutas e vegetais no seu estado fresco.

Além disso, você pode também contar com uma fórmula bem forte, que usa a maçã como ingrediente principal, para depurar esse órgão tão importante.

Esta fruta tem um alto teor de fibras e consegue acionar a saciedade de modo rápido.

Além disso, auxilia no processo de desintoxicação do corpo.

Contudo, sempre que se ingere muita quantidade de maçã, é necessária uma boa hidratação, tomando água de forma regular.

Um elemento também com um papel considerável na receita detox é a semente de linhaça, que contém fibras e consegue promover a entrada dos nutrientes no intestino – isto evita o esvaziamento gástrico.

Basicamente, esta semente vai evitar as chances de ter câncer do colón.

Mais, a linhaça tem substâncias que agem como antioxidantes, dando proteção ao coração por causa do ômega 3 existente.

Esta receita leva igualmente na sua composição a chia, cujos elementos que a compõem fazem dela um alimento fibroso, com nutrientes e vitaminas em abundância e que ajuda a dar saúde ao sistema digestivo.

Na verdade, esta receita vai promover o emagrecimento e dar energia ao seu coração.

Veja como aqui como fazê-la!

Receita da bebida depuradora

Ingredientes:

- **mel:** 1 colher chá;
- **linhaça:** 1 colher de sopa;
- **sementes de chia:** 1 colher de sopa;
- **maçã:** 1 unidade;
- **água:** 1 xícara;

Preparação:

1. Junte os ingredientes todos no liquidificador, com exceção da semente de chia.
2. Processe bem.
3. Depois, deite a chia moída no momento. Use, previamente, o liquidificador para esse efeito.
4. Pode, então, colocá-la e bater bem.
5. Permita que a mistura repouse durante cinco minutos até reparar que as sementes de chia estão a dilatar.

Como tomar: tome esta bebida depurativa duas vezes por dia e por três semanas.

Recomendamos que fale com o seu médico antes de fazer este tratamento, já que pode ser intolerante a algum destes ingredientes ou a sua condição de saúde não permitir ingeri-los.

Caso seja possível experimente e partilhe o resultado conosco!

<https://www.dicasonline.com/detox-desintoxicar-corpo/>

DICASONLINE.com

São Paulo, SP, 30 Setembro de 2018

Mkmouse