

**Guia de Receitas e Procedimentos Estéticos
para Eliminar Gordura Localizada**

ELIMINANDO A BARRIGA



SUMÁRIO

03.

Eliminar Gordura Localizada:
Melhores Receitas Para
Perder Medidas Com Sucos!

14.

Como Os Alimentos
Termogênicos Podem Ajudar
Na Eliminação De Barriga?

18.

Além da Abdominal:
Exercícios Que Ajudam a
Secar a Barriga

25.

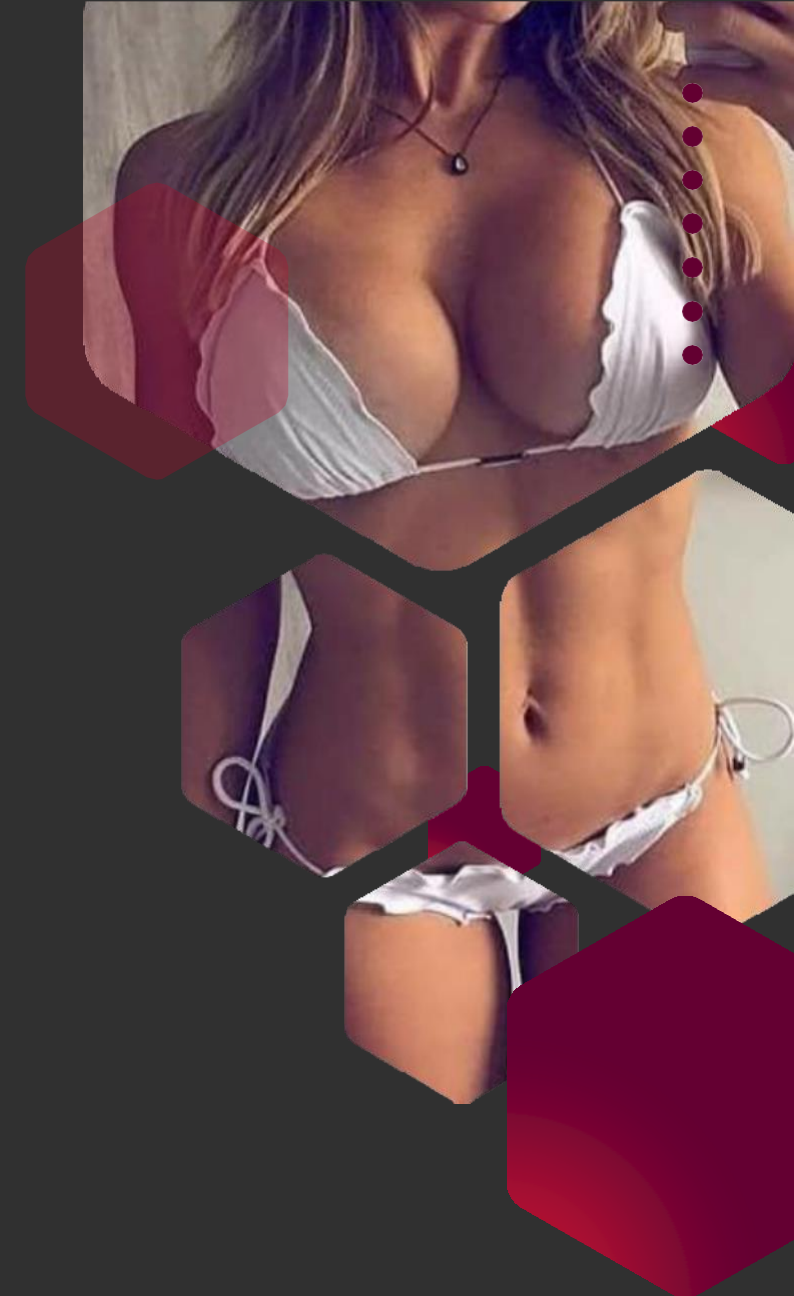
Afinal, Qual Desses
Exercícios É O Mais Indicado
Para Quem Quer Perder
Medidas Na Barriga?

28.

Procedimentos Estéticos
Que Podem Lhe Ajudar
Nessa Missão!

35.

Dica Extra Para Diminuir a
Barriga: Beba Muita Água

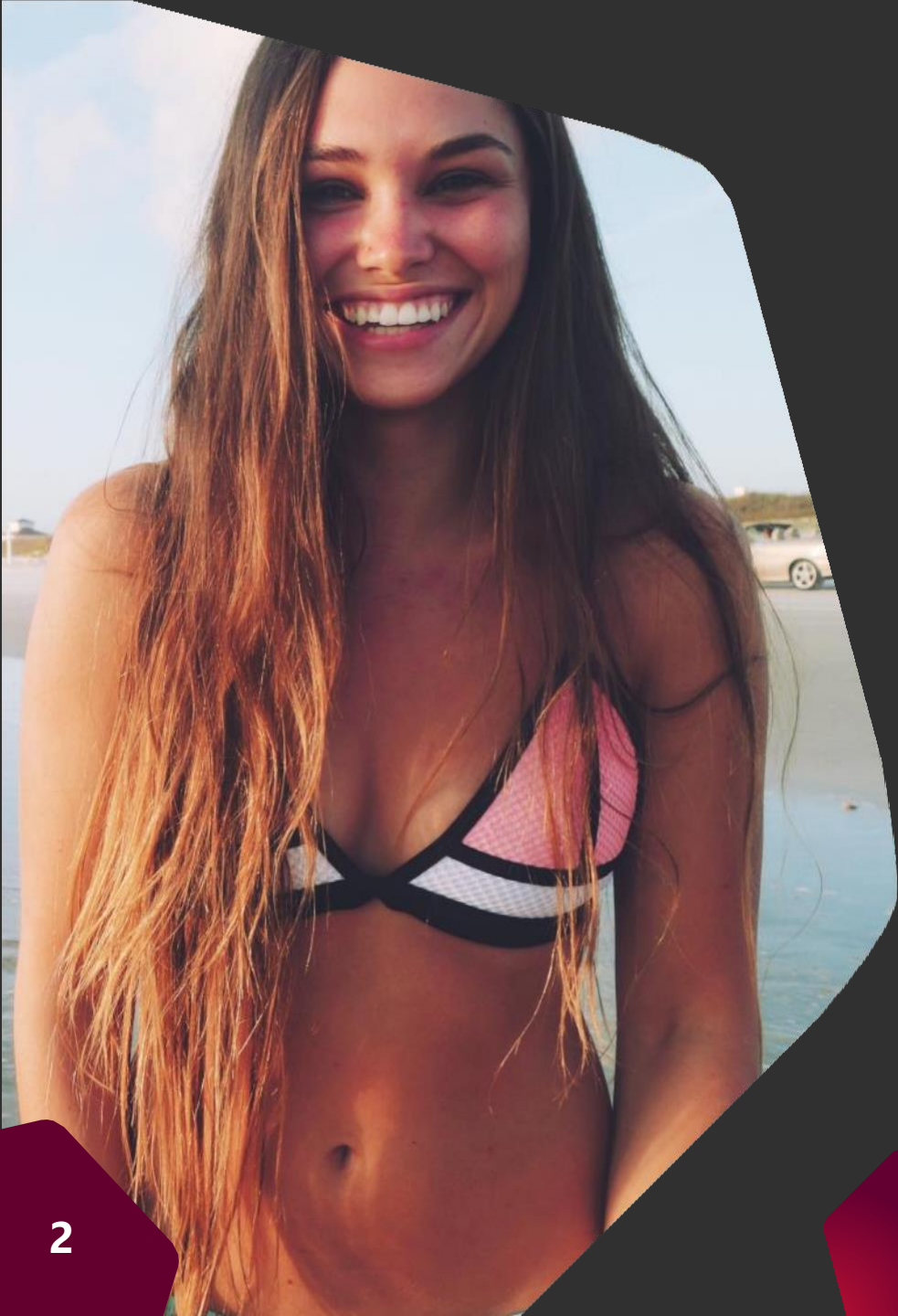




Detox Caps é um produto muito eficiente, capaz de lhe ajudar a eliminar gordura localizada, e pode contribuir com a perda de até 8 kg em apenas 2 meses de uso! E tudo isso de forma segura e aprovada pela Anvisa.

A sua ação é especialmente no auxílio para regular o intestino, o que acaba contribuindo para que ocorra um efeito Detox, eliminando as toxinas que impedem o seu emagrecimento.

O melhor de tudo é que não existem efeitos colaterais identificados, uma vez que Detox Caps é um produto seguro, que foi aprovado pela Anvisa e é vendido legalmente no Brasil!



Com certeza esse pode ser um grande auxílio no seu processo de emagrecimento. Afinal, ele vai acelerar o seu metabolismo e forçar a queima de gordura. Mas, existem outras coisas que você pode fazer para potencializar a perda de medidas!

Se você sonha em eliminar gordura localizada, e conquistar um corpo mais saudável, é hora de conhecer o nosso guia e receitas e procedimentos que podem lhe ajudar a chegar nos melhores resultados. Então veja o nosso guia "eliminando a barriga".

Para diminuir a barriga não existe segredo. Você deve combinar uma rotina de exercícios físicos com uma alimentação equilibrada, que consiga lhe trazer bons resultados no que diz respeito a diminuição do consumo calórico.

E nesse sentido existem algumas coisas que você pode consumir que vão lhe ajudar a potencializar os seus resultados. São dicas de receitas e procedimentos estéticos que, juntos, podem lhe fazer perder peso e vão contribuir para o seu bem-estar.



**ELIMINAR
GORDURA
LOCALIZADA:**

**MELHORES
RECEITAS
PARA PERDER
MEDIDAS
COM SUCOS!**



Os chás e os sucos são extremamente potentes para quem quer eliminar barriga.

Eles ajudam a desintoxicar e contribuem para que você consiga desinchar, por exemplo, o que culmina numa diminuição das medidas. Confira agora algumas receitas especiais:

SUCO DE AMEIXA

INGREDIENTES

- 1 ameixa seca preta grande
- 1 fatia de abacaxi pérola
- 1 folha de espinafre – prefira folhas frescas e bem verdes!
- 1 limão grande espremido
- 1 pedaço de gengibre (a gosto)
- 250 ml de água gelada.

MODO DE PREPARO

Coloque os ingredientes líquidos no liquidificador. Corte os ingredientes em pedaços grandes, junte aos líquidos e bata tudo. Preferencialmente não coe.



SUCO DE MAÇA

INGREDIENTES

- 1 maçã pequena vermelha
- 1 folha de couve grande verde e fresca
- 1 limão grande espremido
- 1 pedaço grande de gengibre
- 1 ramo pequeno de hortelã
- 200 ml de água gelada – ou cubos de gelo a gosto

MODO DE PREPARO

Junte todos os ingredientes no liquidificador e bata tudo.
Tome sem adoçar e sem coar.



SUCO DE MELANCIA

INGREDIENTES

- 1 fatia de melancia bem vermelha e grande
- 1 limão grande espremido
- 1 copo gelado de água de coco
- 1 castanha do Pará triturada
- 1 colher de café de canela em pó
- 200 ml de água gelada.

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes juntos em um liquidificador até que se tornem homogêneos. Tome bem gelado.



SUCO DE BETERRABA

INGREDIENTES

- ½ beterraba
- ½ xícara de chá de erva doce picada
- 1 xícara de chá de água
- 2 maçãs vermelhas
- Adoçante ou mel a gosto

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador.
Coe se achar necessário. Tome gelado.



SUCO DE CENOURA

INGREDIENTES

- ½ cenoura
- 1 maçã
- ½ pepino
- 1 colher (de sopa) de chia
- 200 ml de água de coco
- 1 folha de couve Hortelã a gosto

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador.

Se preferir, coe antes de tomar. O indicado é que seja consumido gelado.



SUCO DE ABACAXI

INGREDIENTES

- 1 ameixa-preta seca
- 2 fatias de abacaxi
- 3 folhas de hortelã
- 200 ml de água de coco
- 1 colher (de sopa) de semente de linhaça dourada

MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador. Sirva gelado.

Se preferir, coe antes de ingerir.

SUCO DE PERA

INGREDIENTES

- 1 pera
- 1 abacaxi em casca
- ½ colher (sopa) de chá de gengibre
- 300 ml de água de coco

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva bem gelado. Você pode coar se achar necessário para o consumo.





SUCO DE LARANJA

INGREDIENTES

- 200 ml de água
- 2 pedaços pequenos (2 centímetros) de gengibre
- 2 folhas de couve-manteiga
- 1 laranja

MODO DE PREPARO

Corte a laranja ainda com casca.

Remova todas as sementes. Adicione todos os ingredientes ao liquidificador e bata. Se preferir, coe antes de consumir.

CHÁ VERDE DE COUVE

INGREDIENTES

- 100 ml de chá-verde
- ½ maçã vermelha com casca
- 2 folhas de couve
- Gelo a gosto


MODO DE PREPARO

O chá verde deverá ser preparado em infusão.

Uma vez pronto, reserve e deixe esfriar.

Lave a maçã – com a casca – e a couve, pique e adicione tudo ao liquidificador, inclusive o chá. Bata, e beba gelado.





**COMO OS
ALIMENTOS
TERMOGÊNICOS
PODEM AJUDAR
NA ELIMINAÇÃO
DE BARRIGA?**

Um dos segredos para ter bons resultados em qualquer dieta é justamente entender as propriedades dos alimentos. Se você pretende eliminar gordura localizada, é hora de conhecer um pouco sobre as possibilidades alimentares.



ALIMENTOS TERMOGÊNICOS

Incluir alimentos termogênicos em sua dieta é uma forma eficiente de eliminar gordura localizada.

Afinal, eles aceleram o seu metabolismo de maneira ágil, e ainda mantêm o efeito tempos depois de você se alimentar.

Veja uma lista com alimentos que podem cumprir esse papel:

- **Pimenta vermelha**
- **Chá verde**
- **Canela, gengibre**
- **Chá de hibisco**
- **Café**
- **Vinagre de maçã**
- **Abacaxi**
- **Mostarda**



Esses são apenas alguns. É importante ressaltar que se o assunto é se manter “eliminando a barriga” não existe uma fórmula milagrosa.

Mesmo os termogênicos só surtirão efeito se você, de fato, combinar isso com outras coisas. No entanto, incluir esses ingredientes no seu cardápio diário dará um gás nos seus resultados.

É claro que para eliminar gordura localizada é importante também que você aposte nos melhores exercícios com essa finalidade – veja quais são eles!



Além da Abdominal:

**Exercícios que
Ajudam a secar
a Barriga**





Quando o assunto é perder barriga, uma palavra já vem a sua cabeça: abdominal.

Mas a verdade é que a abdominal é excelente para tonificar a barriga, mas não é o melhor exercício isolado para quem precisa diminuir as medidas.

Então, seria correto combinar os exercícios abdominais com outros que têm mais potencial para queimar gordura.

Conhecer os exercícios mais potentes nesse sentido pode ser o primeiro passo para conseguir eliminar gordura localizada.




CORRIDA

Com apenas 30 minutos de corrida todos os dias você pode ter resultados impressionantes no que diz respeito a emagrecimento.

Conseqüentemente, a barriga é uma das primeiras partes do corpo a desfrutar dos resultados.

O potencial de queima calórica desse exercício é impressionante.

Mas o mais importante é desenvolver uma frequência, de modo que você consiga manter as atividades em sua rotina.



EXERCÍCIOS AERÓBICOS

Quem não gosta nem de pensar em correr pode apostar sem medo nos exercícios aeróbicos.

Afinal, eles são apontados como um dos mais eficientes quando o assunto é eliminar barriga e emagrecer.

Além da Corrida aqui já citada, que é um grande exercício aeróbico, você tem as opções de pular corda, natação e pedalar, que também são ótimas atividades para ficar com aquela barriguinha.

PULAR CORDA



Uma das maiores vantagens de pular corda é que se trata do tipo de atividade que pode ser praticado em qualquer lugar. Tudo o que você precisa é de uma corda (claro!), um tênis com amortecedor e roupas indicadas para exercícios.

Você pode pular corda no seu quintal, no parque, ou até mesmo enquanto se diverte com os seus filhos.

Aliás, essa é outra qualidade importante! Pular corda pode ser muito divertido! Portanto, não há motivos para não praticar essa atividade!

NATAÇÃO



A natação é apontada como uma das atividades mais indicadas para o trato respiratório – e também pode ser a escolha perfeita se você quer perder uns quilos e diminuir as medidas abdominais!

Porém, é importante ressaltar que essa atividade demanda bastante atenção. A natação deve ser praticada em ambiente seguro, e com o devido acompanhamento de um profissional que possa lhe orientar.

PEDALAR



Você gosta de andar de bicicleta no dia a dia? Então, que tal transformar isso em uma parte importante do seu combate a gordura abdominal?

Basta praticar bike todos os dias para desfrutar dos melhores resultados!

E o mais legal é que você sentirá o efeito rapidamente. Afinal, a bike é capaz de eliminar muitas calorias em pouquíssimo tempo!



**AFINAL
QUAL DESSES
EXERCÍCIOS
É O MAIS
INDICADO**

**PARA QUEM
QUER PERDER
MEDIDAS
NA BARRIGA?**

Todos esses exercícios listados acima são de enorme potencial para queima de gordura, e apresentam ótimos resultados na região abdominal. Se você conseguir praticar exercícios 3 vezes por semana durante cerca de 30 minutos já terá resultados satisfatórios!

Se conseguir praticar todos os dias, sua barriga estará trincada em pouco tempo.

Todo e qualquer exercício ou dieta deve ser feito a partir da indicação e acompanhamento de dois profissionais: um médico e um orientador físico. Não deixe de buscar os conselhos desses especialistas para conseguir perder medidas e conquistar a barriga dos seus sonhos.

Com uma alimentação adequada e uma rotina de exercícios você, com certeza, terá sucesso nessa missão, e poderá desfilir uma bela barriguinha daqui um tempo.



Escolha o que mais lhe agrada!

Uma dica importante é que você escolha exercícios físicos que você goste. Assim, praticá-los não se tornará um tormento.

É muito importante mesmo que você escolha atividades que você consiga manter uma frequência. Nem de longe isso significa que será fácil, ou que todos os dias você estará com a disposição em alta.

O que acontece é que se for um exercício que você goste a missão será mais interessante.



Procedimentos Estéticos Que Podem Lhe Ajudar Nessa Missão



Agora você já conhece algumas receitas e até mesmo alguns exercícios que podem ajudar a eliminar gordura localizada, chegou a hora então de falarmos sobre os procedimentos estéticos.

Você se engana muito se acha que para ter a barriga dos sonhos você precisa se submeter a procedimentos invasivos e perigosos.

Não é nada disso! Na verdade, tudo o que você precisa é de umas dicas práticas sobre algumas opções estéticas.



CRIOLIPÓLISE

Esse procedimento estético traz o que há de mais moderno e eficiente para eliminar gordura localizada.

Ele consiste em uma técnica ultra-avançada de congelamento de gordura. Isso mesmo!

Será utilizado um aparelho que vai congelar as células de gordura, fazendo com que ela sejam destruídas. Porém, isso acontece de maneira não invasiva – ou seja, sem cortes e sem dores.

Estima-se que mais de 20% da gordura pode ser eliminada da área que é submetida ao tratamento.

Mas isso demanda de algumas sessões, é claro. E também é importante que o procedimento seja realizado por um especialista.



LIPOCAVITAÇÃO

Já nesse caso o aparelho utilizado se vale de ondas ultrassônicas que são responsáveis por eliminar gordura localizada, fazendo com que você diminua a barriga.

O tratamento age diretamente no combate as células adiposas, que são as células de gordura.

Esse tratamento tem a grande vantagem de não ser invasivo e não traz problemas após a realização! Um fator importante para aquelas pessoas que temem qualquer complicação de intervenções cirúrgicas.



RADIOFREQUÊNCIA

Indo para o oposto absoluto do nosso item 1, esse tratamento estético já tem como principal missão esquentar a temperatura do local que está sendo tratado, fazendo com que as células sejam destruídas.

O que acontece é que as células adiposas dependem de uma temperatura e condição adequadas para se manterem saudáveis. Quando isso é alterado de maneira drástica, elas podem ser eliminadas.



MESOTERAPIA

Na mesoterapia a gordura localizada é eliminada através de injeções que são aplicadas na região a fim de destruir as tais células adiposas.

Também é um tratamento estético que pode trazer excelentes resultados no combate a celulite! E não se preocupe: as agulhas são minúsculas, e não passam das camadas mais externas da pele.

Por isso, mesmo sendo um procedimento com agulhas não promove dores insuportáveis. São apenas algumas picadinhas – e sempre há a possibilidade de usar um gel com função anestésica para diminuir o incômodo.



ENDERMOLOGIA

Esse tratamento estético elimina a gordura localizada através de uma técnica de sucção.

São utilizados tubos que são posicionados na região a se tratada. Eles sugam a pele, e com isso contribuem com a quebra das células gordas.

Além disso, ainda podemos dizer que esse tratamento é ótimo para melhorar a circulação sanguínea, e por isso também ajuda a diminuir o inchaço, eliminando líquidos e melhorando o funcionamento do corpo.



DICA EXTRA

BEBA MUITA ÁGUA

Consumir muito líquido é importantíssimo se você quer eliminar gordura localizada.

Isso porque a água – principalmente gelada – possui um fator importantíssimo que atua de maneira termogênica. Anteriormente explicamos como esse efeito é importante no emagrecimento.

Evite consumir líquidos com os alimentos, e prefira sempre esperar ao menos 2 horas depois das refeições para consumir sucos e água. Também aposte nas opções naturais – que são bem menos calóricas!



Você também deve preferir alimentos e suplementos que ajudem a manter o bom funcionamento do seu intestino, como é o caso de Detox Caps.

Tudo isso pode contribuir bastante para eliminar gordura localizada. Lembre-se que o segredo é apenas combinar uma alimentação equilibrada com uma rotina de Exercícios e os procedimentos estéticos que citamos.

