



# Dieta da DESINTOXICAÇÃO



Método testado e aprovado



# Aviso legal

Este e-book foi escrito apenas para fins informativos.

Foram feitos todos os esforços para tornar este ebook o mais completo e preciso possível. No entanto, pode haver erros na tipografia ou no conteúdo.

2

Além disso, este e-book fornece informações apenas até a data de publicação. Portanto, este ebook deve ser usado como um guia - não como a fonte final.

O objetivo deste ebook é educar.

O autor e o editor não garantem que as informações contidas neste e-book estejam totalmente completas e não serão responsáveis por quaisquer erros ou omissões.

O autor e o editor não se responsabilizarão por qualquer pessoa ou entidade com relação a qualquer perda ou dano causado ou alegado por ser causado direta ou indiretamente por este ebook.

## Sobre o Autor

Ozeas Negreiros é um empreendedor residente no Brasil, que adora compartilhar conhecimento e ajudar outras pessoas no tópico referente a Desintoxicação.

3

Ozeas Negreiros é uma pessoa dedicada, que sempre se esforça ao máximo para ir além.

Uma Mensagem de Ozeas Negreiros.

"Eu acredito que não há segredos para se tornar bem-sucedido na vida. E eu realmente creio que o resultado do verdadeiro sucesso na vida é proveniente do trabalho duro, da preparação e, o mais importante de tudo, do aprendizado através das falhas."

Se você quiser saber mais sobre Ozeas Negreiros, por favor visite: [É DETOX](#).

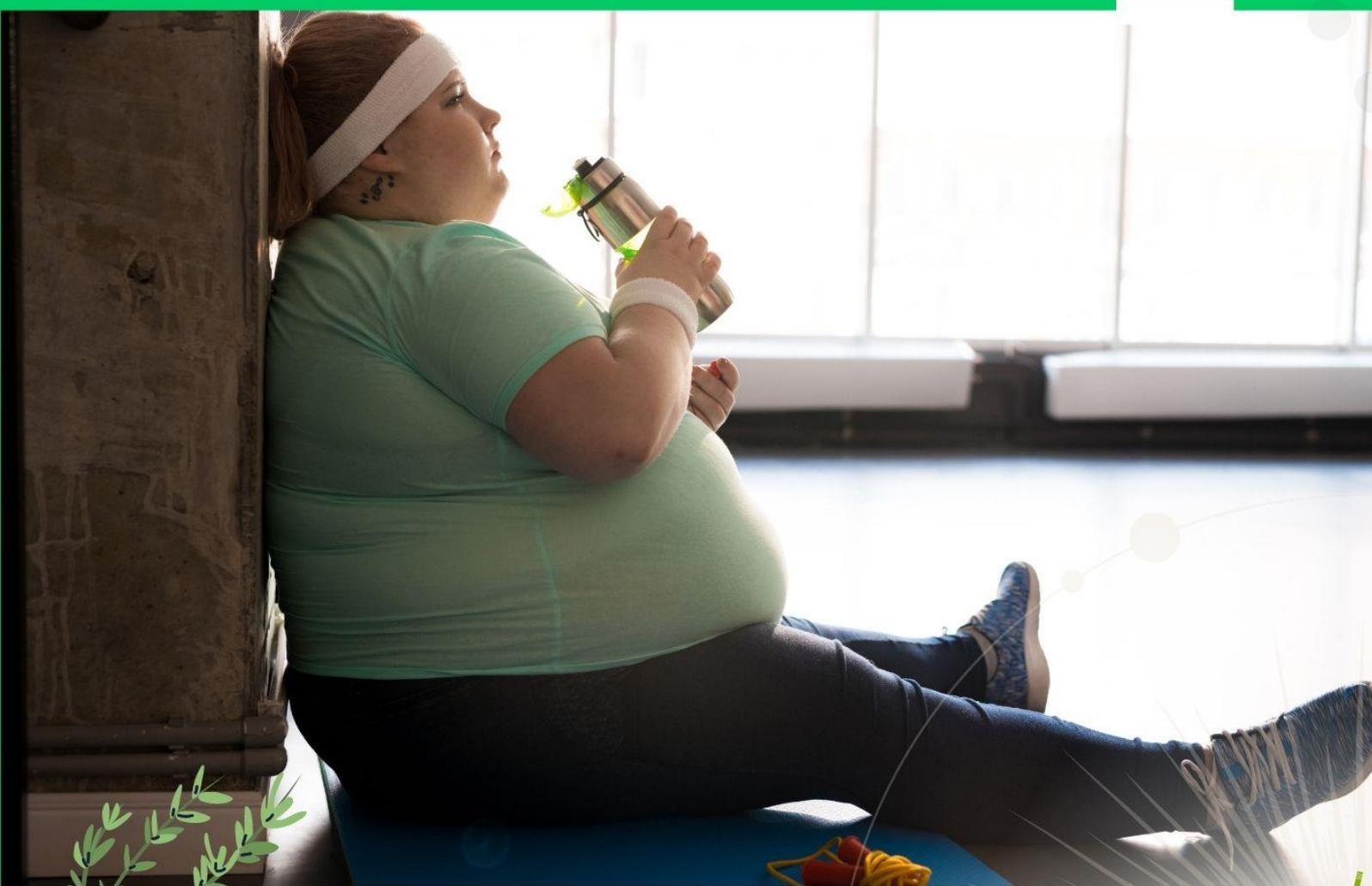
# Sumário

|   |    |
|---|----|
| Introdução .....  | 06 |
| Capítulo 1 - Dieta detox – Compreensão Básica .....         | 09 |
| Capítulo 2 - Os Benefícios da desintoxicação .....          | 14 |
| Capítulo 3 - Detox para ter um corpo perfeito .....         | 19 |
| Capítulo 4 - A desintoxicação ajuda a saúde em geral? ..... | 24 |
| Capítulo 5 - Está se sentindo lento? .....                  | 28 |
| Capítulo 6 - Diferentes maneiras de desintoxicações .....   | 36 |
| Capítulo 7 - Ideias de dieta detox .....                    | 40 |
| Capítulo 8 - Um Fantástico plano de dieta Detox .....       | 45 |

|  |    |
|--|----|
| Capítulo 9 - Fortalecendo seu sistema imunológico através de ervas e suplementos ..... | 49 |
| Capítulo 10 - Dores de cabeça, cansaço e desânimo? Faça Detox agora! .....             | 55 |
| Capítulo 11 - Suco detox em jejum .....  | 60 |
| Capítulo 12 - 8 Benefícios do suco detox em jejum .....                                | 64 |
| Capítulo 13 - Receitas de sucos em jejum .....   | 68 |
| Capítulo 14 - Prevenindo o câncer através do detox .....                               | 72 |
| Conclusão .....  | 77 |

# INTRODUÇÃO

Início da jornada... Vamos entender o problema!



# Introdução

7

Você pode me dizer qual é o problema mais comum que os jovens em geral estão enfrentando hoje?



Bem, a maioria de vocês vai invadir seu cérebro com problemas socioeconômicos graves, enquanto, na realidade, é a saúde e a degeneração da atual geração que se tornou um motivo de preocupação - não só entre as autoridades médicas, mas também entre os cientistas sociais.

## As semelhanças são aterrorizantes

Você pode estar se perguntando por que isso está incomodando os cientistas sociais? Porque a deterioração da saúde geral está diretamente relacionada ao seu estilo de vida acelerado. Centenas de pessoas estão agarrando hambúrgueres durante o dia todo e os lavando com garrafas e garrafas de refrigerantes. Isso é realmente triste, você não acha?

8

## Os efeitos nocivos das comidas lixo

Basta tentar lembrar quantas pessoas obesas você encontra todos os dias no caminho para o seu local de trabalho, e você pode ver por si mesmo, através dos efeitos negativos uma péssima alimentação. Ganho de peso excessivo, letargia, constipação... Enfim, a lista é grande. Esses são apenas alguns dos efeitos dessa alimentação lixo que centenas de brasileiros estão enfrentando.

Somos todos humanos, e na maioria das ocasiões simplesmente comemos uma refeição como esta. Temos sido culturalmente treinados para comer desta forma! Uma coisa eu tenho certeza... se você criar hábitos alimentares corretos, eu posso garantir que esses desejos irão desaparecer.

Uma das principais razões pelas quais tantas pessoas comem dessa forma é por causa da conveniência, pela falta de tempo ou pela praticidade de fazer um PIX e sua refeição chegar no seu endereço em poucos minutos.

A ingestão de fast food é um hábito alimentar que pode encher nosso sistema interno com toxinas e quando o cólon ficar entupido com matérias fecais impactados por anos.

# CAPÍTULO 1

## Dieta detox - Compreensão Básica



# Capítulo 1 - Dieta Detox

## Compreensão Básica

10



### **A desintoxicação ocorre em nossos corpos diário**

Nossos órgãos internos, o cólon, fígado e intestinos, ajuda os nossos corpos eliminar a matéria tóxica e prejudicial da nossa corrente sanguínea e tecidos. Muitas vezes, os nossos sistemas de ficar sobrecarregado com os resíduos.

O próprio ar que respiramos, e todos os seus poluentes, acumulam-se em nossos corpos.

Alimentos processados de hoje e poluentes ambientais podem facilmente sobrecarregar nossos sistemas delicados e causar a matéria tóxica para construir em nossos corpos.

Detox dietas são projetados para ajudar seu corpo a se livrar do acúmulo tóxico da matéria e perder peso. Se você se sentir fraco, tem resfriados frequentes, problemas digestivos ou apenas não está sentindo o seu melhor, você pode ter um problema de toxicidade.

11

Uma dieta de desintoxicação irá ajudá-lo a limpar a questão prejudicial de seu corpo e perder peso.

### **A boa notícia**

A Dieta Detox vai ajudar o seu corpo, aumentando resistência e energia, tornando o processo digestivo mais fácil. Ela vai ajudar no aumento da clareza mental e diminuir alergias.

A maioria das dietas de desintoxicação não envolvem alimentos estranhos ou insalubres, simplesmente alimentos frescos e integrais, como frutas e legumes.

Comer a abundância de frutas frescas, exceto Toranja. As enzimas das toranjas interferem com o funcionamento adequado de enzimas no fígado, assim, elas não devem ser usadas durante as dietas de desintoxicação.

Toranjas não devem ser consumidos durante a desintoxicação programas, mas eles são grandes para quando mais.

## Legumes frescos na dieta Detox

Os melhores vegetais para desintoxicação são brócolis, alho, alcachofra, beterraba, couve-flor e vegetais vermelhos e verdes. Evite produtos de milho, como o milho contém muitas vezes alérgenos.

Rice também é aceitável em uma dieta de desintoxicação, e feijão, nozes e sementes são grandes também.

12

## Beba muita água

Você precisa de cerca de 6 a 8 copos por dia para ajudar o corpo a liberação de toxinas. Um corpo hidratado ajuda a seus órgãos do corpo para funcionar em óptima forma. Beba bastante cristalina, água pura, a mais pura que você conseguir.

## Um Plano de Dieta Detox Simples

Um plano de dieta de desintoxicação simples pode envolver apenas ficar fora de carne por um par de dias. Para um plano mais detalhado, consultar um profissional sobre o que comer para cada refeição durante o período de desintoxicação.

Fique longe de carnes durante o seu programa de desintoxicação. O plano de dieta Detox pode ajudar a maximizar a sua saúde, reduzir o seu peso, e ajudá-lo se sentir mais enérgico e descansado, mas para isso você precisa cumpri-lo com excelência.

Uma verdade que você precisa saber é que... caso decida fazer sua dieta de desintoxicação através de uma clínica ou até mesmo a partir de um spa, você com certeza vai precisar investir uma boa quantidade de dinheiro.

Na verdade, uma estadia numa clínica de desintoxicação pode ser cobrada por até 15.000 mil reais, e dependendo dos métodos e tratamentos utilizados esse valor pode ser bem mais caro.

13

Então ao invés de gastar tanto dinheiro em uma clínica ou até mesmo em um spa, a maioria das pessoas preferem fazer essa desintoxicação em casa, como uma solução alternativa, eficaz, barata e fácil de começar.

Esse e-book por exemplo é parte do seu processo de desintoxicação em casa.

Para fazer esse método funcionar perfeitamente em sua casa, você deve controlar o que você come e bebe.

Me refiro a questão mais lógica da desintoxicação – se você que limpar seu organismo das toxinas ruins, então não há por que se alimentar com o que não te faz bem!

Tente uma dieta de desintoxicação por alguns dias. Você ficará surpreso quanto mais claro que você vai se sentir!

# CAPÍTULO 2

## Os Benefícios da desintoxicação



## Capítulo 2 – Os benefícios da desintoxicação

15

Parece ser um pouco repulsivo quando você está desintoxicando ou limpeza seu organismo.

Seu corpo mostra alguns sinais de que você construiu toxinas. Estas toxinas podem afetar sua aptidão e sua saúde. E podem existir momentos em que você se sinta lento ou sentir stress.

Seu corpo pode experimentar dor contínua, diarreia, constipação e sensação de fadiga. Além desses sintomas, você também está propício a um rápido ganho de peso e a incapacidade para perder o excesso de peso.

As toxinas encontradas no corpo são encontradas e armazenadas em suas células de gordura. Para os brasileiros que estão comendo a dieta brasileira normal, uma pessoa pode, eventualmente, consumir 70 trilhões de latas de lixo para cada célula!

Em desintoxicantes seu corpo e limpeza que o lixo não desejado fora de suas células, você deve prestar atenção aos seus órgãos de eliminação.

## Órgãos do seu corpo que cuidam da Gestão de Resíduos

Estes órgãos desempenham um papel importante no processo de desintoxicação para um corpo em forma e saudável.



16

Seu fígado é o órgão que recicla as substâncias químicas indesejáveis no organismo. Ele classifica as toxinas e os envia para o órgão adequado para a eliminação, durante o processo de circulação. Os principais órgãos eliminação irá fazer o backup do fígado para onde estas toxinas serão armazenadas e, em seguida, eliminado.

As glândulas linfáticas também desempenham um papel importante na eliminação das toxinas. Uma rede de tubulação traz o excesso de resíduos das células do corpo e aos órgãos eliminando finais. O apêndice, timo, amígdalas, baço e são as principais glândulas linfáticas que ajuda os principais órgãos do corpo na limpeza e desintoxicação.

**ADQUIRIR  
COMPLETO  
CLIQUE AQUÍ!**