

DETOX 3D

SUPLEMENTO MINERAL EM CÁPSULAS

E-BOOK Cintura Fina

Emagreça rápido com DETOX 3D

INTRODUÇÃO

Com aumento da obesidade nos Estados Unidos o composto Detox 3D tem ganhado popularidade, inclusive tem sido muito utilizado por estrelas nos Estados Unidos, por ser rápido, fácil e seguro.

Detox 3D age inibindo a recaptação dos neurotransmissores serotonina, noradrenalina e dopamina, a nível cerebral, fazendo com que estas substâncias permaneçam em maior quantidade e tempo a estimular os neurônios, causando uma sensação de saciedade e aumentando o metabolismo, o que leva à perda de peso.



SUMÁRIO

2. Introdução
4. 7 Receitas Saudáveis
5. Rolinhos de Repolho
6. Doce de maçã sem Açúcar
7. Creme com Pitaya com Maracujá
8. Quinoa com, vinagrete de talos
9. Brigadeiro Light
10. Brownie Light
11. Crepioca de Requeijão
12. 5 Hábitos pra emagrecer
13. Beber mais água durante o dia
14. Comer bem, mas em pouca quantidade
15. Faça exercícios diários para perder peso
16. Evite ficar com muita fome
17. Maneire nas bebidas alcóolicas





7

Receitas saudáveis

para fazer após tomar **DETOX 3D**

Rolinhos de repolho

Tome seu Detox 3D 30 minutos antes do almoço e do jantar!

Ingredientes

6 Folhas de Repolho
150g de Guisado pronto de Carne de Gado (magra)
100g de proteína texturizada de Soja
100g de Ricota Light
2 Ovos Cozidos (duros)
Sal e tempero a gosto
Óleo de Semente de Uva

Modo de Preparo

Hidrate a proteína de soja com água, por uns 20 minutos. Coloque as folhas de repolho de molho em água fervente. Pique os ovos, a ricota, os temperos e um pouco de óleo. Quando as folhas do repolho estiverem macias, faça rolinhos envolvendo o recheio.

Acomode os rolinhos de repolho em uma forma de silicone e regue com mais um pouco do óleo de semente de uva. Leve ao forno pré-aquecido a 300°, por uns 15 minutos. Sirva quente.



Ideal: consumir no almoço

Rendimento: 5 porções

1

Doce de Maçã sem açúcar

2

Ingredientes

- 0 maçãs orgânicas cortadas em cubos com casca
- 3 colheres de sopa rasas de óleo de coco extravirgem
- 1 colher de sopa de canela em pó
- 1 colher de chá de gengibre em pó

Modo de Preparo

- 1 Colocar todos os ingredientes juntos na panela
- 2 Mexa até ficar com um caldinho cremoso causado pela própria pectina da casca
- 3 Se quiser fazer tipo geleia, deixe cozinhar mais e depois bata com um mix



Ideal: consumir na sobremesa

Rendimento: 7 porções

Creme de Pitaya com Maracujá

3

Ingredientes

- 1 pitaya
- 1/3 de xícara de castanha-de-caju hidratada
- 1/2 xícara de suco de maracujá
- 1/3 de xícara de água
- rapadura ou mel ou melaço (para adoçar)

Modo de Preparo

- 1 Descasque a pitaya, tirando a parte grossa de fora
- 2 Corte em 4 e retire a polpa branca e reserve
- 3 No liquidificador, bata as castanhas, o suco de maracujá, a água e a parte rosa da pitaya
- 4 Sirva.



Ideal: consumir na sobremesa

Rendimento: 3 porções

Quinoa com vinagrete de talos

Tome seu Detox 3D 30 minutos antes do almoço e do jantar!

4

Ingredientes

- 11 xícara de quinoa branca
- 1/2 xícaras de água
- Azeite a gosto
- 1 colher de café de tomilho
- 1 colher de café de cominho
- Talos de agrião, salsinha, coentro, couve, broto de beterraba picados 10 unidades de cada
- Suco de 1 limão
- 1 cebola picada
- 1 pitada de sal

Modo de Preparo

- 1 Numa panela média, aqueça um fio de azeite e refogue a quinoa.
- 2 Adicione a água e o sal.
- 3 Cozinhe e reserve.
- 4 Num bowl médio, coloque a quinoa e tempere com a cebola, os talos, o tomilho, o cominho, o azeite e o limão.



Ideal: consumir no almoço

Rendimento: 4 porções

Brigadeiro Light

5

Ingredientes

Meia xícara ou 40 gramas leite em pó desnatado
Meia xícara ou 30 gramas de cacau em pó 50%
1 scoop de whey protein de chocolate ou baunilha
1 colher de sopa de adoçante culinário
Meia colher de sopa de óleo de coco
200 mililitros de leite
Morango fatiado para acompanhar

Modo de Preparo

- 1 Misture bem os ingredientes secos e o óleo de coco dentro de uma panela média.
- 2 Em seguida adicione apenas 100 mililitros de leite e mexa novamente até formar uma pasta.
- 3 Leve ao fogo baixo e mexa por alguns minutinhos até começar a engrossar bem.
- 4 Adicione o restante o leite e cozinhe até desgrudar do fundo da panela.
- 5 Coloque para resfriar. Use os morangos para acompanhar.



Ideal: consumir na sobremesa

Rendimento: 6 porções

Brownie Light

6

Ingredientes

250g de chocolate 70% sem açúcar, leite e soja
100g de manteiga sem sal
6 ovos
150g de açúcar mascavo (1 xícara)
30g de cacau em pó (ou 3 colheres de sopa)
75g de açúcar demerara (1/2 xícara)
150g de arroz integral
75g de fécula de batata (ou 1/2 xícara)
1 pitada de bicarbonato de sódio
1 pitada de sal marinho moído

Modo de Preparo

1. Derreta o chocolate em banho maria junto a manteiga.
2. Na batedeira, bata os ovos e o açúcar até dobrar de volume
3. Coloque a batedeira em velocidade baixa e acrescente o chocolate
4. Acrescente os demais ingredientes, deixando por último o bicarbonato e o sal
5. Unte uma forma médica com manteiga e polvilhe cacau
6. Asse em forno preaquecido a 200c (diminua para 180c, assim que colocar o brownie) por 15min



Ideal: consumir na sobremesa

Rendimento: 5 porções

Crepioca de requeijão

Tome seu Detox 3D 30 minutos antes do almoço e do jantar!

Ingredientes

- 1 ovo;
- 2 colheres de tapioca;
- 1 pitada de sal;
- 1 colher de sopa de requeijão cremoso;
- 1 colher de sopa de água.

Modo de Preparo

1. Misture todos os ingredientes até ficar uma massa homogênea e, em uma frigideira antiaderente aquecida em fogo brando, jogue a massa.
2. Espere os dois lados ficarem assados e pronto! Pode soltar a imaginação na hora do recheio!



Ideal: consumir no jantar

Rendimento: 1 porção

A woman with long blonde hair, wearing a red tank top and black leggings, is in a quadrupedal position on a pink mat in a gym. She is looking to the left. In the background, other people are also in similar positions on mats. The gym has large windows and a climbing wall.

5

Hábitos para
emagrecer

Beber mais água durante o dia

1

Beba 2 litros de água por dia

Deve-se beber muitos líquidos entre as refeições, pois isso irá ajudar diminuir a fome e a retenção de líquidos porque quanto mais água você bebe, mais urina seu corpo produz, e com a sua eliminação também saem as toxinas que prejudicam o emagrecimento.

- O que você pode beber: água, água de coco, sucos naturais sem açúcar adicionado (não servem os sucos de pacote), chás sem açúcar;
- O que você não pode beber: refrigerantes, sucos de caixinha ou em pó, achocolatados



Comer bem, mas em pouca quantidade

Tome seu Detox 3D 30 minutos antes do almoço e do jantar!

2

Coma somente o necessário diariamente

O corpo precisa de todos os nutrientes e dietas que proíbem completamente os carboidratos fazem com que o peso aumente novamente pouco tempo depois. Assim, as melhores dicas são

- Evitar o consumo de açúcar simples na rotina diária, tomando café, leite, iogurtes, chás e sucos sem açúcar;
- Escolher apenas uma fonte de carboidrato por refeição, de preferência vindos de alimentos naturais: frutas, batatas, arroz integral, feijão, lentilha, milho e ervilha;
- Comer salada crua antes do almoço e do jantar;- Adicionar 1 colher de sopa de azeite extra virgem no almoço e no jantar;
- Evitar comer após estar saciado;- Evitar comer por desejo



Faça exercícios diário para perder peso

3

Mantenha um ritmo diário

s exercícios físicos mostram grandes benefícios não somente para o emagrecimento, mas para diversas condições como a hipertensão arterial sistêmica, a resistência insulínica (diabetes) e a osteopenia. Já o aeróbico (ex: corrida) possui diversos benefícios para a saúde e comprovadamente atua como um forte aliado para o emagrecimento quando realizado de maneira correta.

- Controla o peso
- Melhora o perfil do lipidograma
- Melhora o humor
- Aumenta a produção de energia
- Equilibra o sono
- Aumenta o apetite sexual
- Proporciona socialização e diversão



Evite ficar com muita fome

4

Marque horários para comer

Passar muitas horas sem comer pode fazer com que você escolha alimentos ruins e ricos em calorias ao invés de preparar uma boa refeição. Assim, para evitar ou segurar a fome até fazer uma refeição nutritiva, algumas dicas são:

- Tenha sempre meio punhado da mão na bolsa castanhas, amendoim, frutas in natura, lascas de coco ou frutas secas;
- No trabalho, deixe 1 iogurte natural integral na geladeira;
- Use petiscos baseados em legumes ao chegar em casa enquanto prepara o jantar: palitos de cenoura, pepino com abacate amassado e temperado com sal e pimenta, tomate em cubos grandes com uma pitada de sal e azeite, lascas de coco ou 1 ovo cozido.



Maneire nas bebidas alcoólicas

5

Mantenha um ritmo diário

O álcool é uma substância tóxica para o organismo e o fígado dá preferência para metabolizá-lo primeiro. Essa mudança no metabolismo do fígado favorece o acúmulo de gordura no organismo.

- Entre as complicações mais comuns, podemos citar as gastrites, úlceras, hepatites, anemias, hipertensão arterial, cirrose, pancreatite e acidentes vasculares encefálicos.
- Além disso, existem fatores psicológicos, como a ansiedade e a perturbação do humor, que podem perdurar por momentos além do consumo.



APROVEITE

NOSSAS DICAS E ENCONTRE O
RESULTADO QUE TANTO
DESEJA!

