

## Fitness & Nutrição

### SUCOS COMO ALIADOS

Uma ótima opção para desintoxicar o corpo é o suco detox. Ele ajuda na eliminação de toxinas, que acabam sendo responsáveis pelo envelhecimento, pelas alterações nos hormônios e pela dificuldade em perder peso. “O suco detox é indispensável para ajudar a limpar essa impureza do nosso corpo, deixando-o muito mais saudável, além de desinchar nosso organismo e ajudar a emagrecer de forma benéfica”, explica a nutricionista. Existem várias opções de receitas de suco detox. Confira algumas:

#### Suco verde

É prático e fácil de fazer, usando ingredientes disponíveis em casa. É uma combinação muito nutritiva!

#### Ingredientes

- 1 maçã
- 2 folhas de couve
- 1 limão
- 1/2 gengibre
- Gelo

- 2 copos de água filtrada gelada (copo americano).

#### Modo de preparar

- Pique a couve. Depois, corte a maçã e esprema o suco do limão. Junte todos os ingredientes e bata no liquidificador (menos o gelo).
- Se você achar necessário, pode coar o suco. Adicione o gelo e aproveite!

#### Suco de couve com laranja e água de coco

Uma ótima opção antioxidante e refrescante. Esse suco fará com que você comece o dia muito mais disposto, além de ajudar aqueles que sofrem com retenção de líquido.

#### Ingredientes

- 1 folha de couve manteiga
- 1 laranja
- 1 cm de gengibre picado



# Detox pós-festa

Esaldou-se na folia? É necessário correr atrás do prejuízo causado pelo excesso do álcool. Aposte em alimentos leves, sucos naturais e atividades físicas

POR YASMIN RAJAB

**F**antasia, festas e bebidas! Após dois anos sem carnaval, os brasileiros aguardam ansiosos pelo retorno das celebrações do feriado. Além das roupas coloridas, maquiagens brilhantes e muita música, os festeiros aproveitam a data para se divertir ao lado dos amigos com comidas boas e bebidas alcoólicas.

Apesar da alegria contagiante, é preciso ficar atento à saúde, afinal, após as festas, muitas pessoas correrão atrás do prejuízo causado, especialmente pelo excesso do álcool. A nutricionista Sol Meneghini afirma que a bebida, quando consumida em demasia e com frequência, pode prejudicar as enzimas cardíacas, deixando o músculo fraco.

“Com o coração sem força para bombear o

sangue para o corpo, a pessoa pode ter dificuldades para respirar, inchaço nas pernas e até uma parada cardíaca”, explica. Por isso, após as festas, os foliões podem optar por sucos e alimentos que desintoxicarão o corpo.

“Para desintoxicar, aposte em líquidos que auxiliam na eliminação do álcool no organismo. A água de coco acelera o metabolismo e, por ser um excelente diurético, ajuda a eliminar mais rápido as toxinas do álcool restantes no corpo. Isotônicos contribuem na reposição de eletrólitos, sódio e potássio no organismo”, ressalta a especialista.

A nutricionista orienta retornar com as atividades físicas de forma moderada, hidratar-se e ter uma alimentação leve — mas nutritiva. No sol e calor, recomenda-se dar preferência a carne branca, comer bastante legumes, verduras, frutas e sucos naturais.

## ALIMENTOS DO BEM

Além dos sucos, existem opções de alimentos que podem ajudar na desintoxicação do corpo. Confira algumas opções essenciais para inserir na alimentação diária:

- **Melancia:** por ser formada basicamente por água, a melancia é um ótimo diurético que desincha o corpo e limpa os radicais livres e as toxinas. O melhor de tudo é que uma fatia possui somente 31 calorias.
- **Berinjela:** querida por alguns e odiada por outros, a berinjela é nutritiva e laxante. É muito indicada para casos de prisão de ventre.
- **Laranja:** além de encher a barriga, a laranja auxilia no funcionamento intestinal, principalmente quando ingerida com o bagaço.
- **Couve-manteiga:** a couve possui mais ferro por caloria do que a carne vermelha, além de vitaminas A, C e K. A hortaliça auxilia na digestão, fortalece os ossos, previne a anemia e ainda é essencial nas receitas de sucos detox.
- **Gengibre:** o gengibre estimula a secreção de enzimas digestivas, facilitando, principalmente, a digestão de alimentos ricos em proteína. Por isso, ele é um grande aliado para desconfortos como gases e distensão abdominal.
- **Abacaxi:** por ser baixo em calorias e um alimento antioxidante, o abacaxi é uma ótima opção para lanches da tarde e até para suco.