

Entenda o **Detox** na Alimentação



O QUE É DETOX?

A DESTOXIFICAÇÃO É UM PROCESSO NATURAL QUE ACONTECE NO FÍGADO PARA REDUZIR OS IMPACTOS NEGATIVOS DAS TOXINAS PRESENTES NO AMBIENTE.

O FÍGADO E OS RINS SÃO OS ÓRGÃOS RESPONSÁVEIS PELO DETOX.



POR QUE PRECIDAMOS DE UM DETOX?

A TODO MOMENTO ESTAMOS EXPOSTOS A ALGUM TIPO DE TOXINA. COMO POR EXEMPLO, A POLUIÇÃO, BEBIDA ALCOÓLICA, ALIMENTAÇÃO, CIGARRO, ETC.

TODA ESSA EXPOSIÇÃO DEMANDA UM SISTEMA DE DESTOXIFICAÇÃO EFICIENTE.

PARA QUE ESSE SISTEMA FUNCIONE DE MANEIRA ADEQUADA É NECESSÁRIO NUTRIENTES ADEQUADOS PARA ESTIMULAR O PROCESSO.



ALIMENTOS QUE REDUZEM A DESTOXIFICAÇÃO.

UMA ALIMENTAÇÃO DESEQUILIBRADA, RICA EM ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS, AGROTÓXICOS E ADITIVOS ALIMENTARES TENDEM A REDUZIR A CAPACIDADE DESTOXIFICANTE DO ORGANISMO.



ALIMENTOS QUE ESTIMULAM A DESTOXIFICAÇÃO.

ALIMENTOS QUE PROMOVEM UM EFEITO ANTI-INFLAMATÓRIO E ANTIOXIDANTE SÃO CAPAZES DE PROMOVER A DESTOXIFICAÇÃO. ESSES ALIMENTOS SÃO RICOS EM VITAMINAS, MINERAIS E FIBRAS COMO AS FRUTAS, VERDURAS E ÁGUA.



ALIMENTOS QUE ESTIMULAM A DESTOXIFICAÇÃO.

PODEMOS INCLUIR TAMBÉM NO GRUPO DOS ALIMENTOS COM CAPACIDADE DE DESTOXIFICAÇÃO O ALHO E A CEBOLA, OS VEGETAIS DA FAMÍLIA DAS BASSICAS (BRÓCOLIS, COUVE E REPOLHO), ALIMENTOS RICOS EM FIBRAS COMO FRUTAS E CEREAIS INTEGRAIS, ALÉM DE NOZES, SEMENTES E CASTANHAS.



PARA QUE A ALIMENTAÇÃO SEJA ANTI-INFLAMATÓRIA É NECESSÁRIO QUE A BASE DA ALIMENTAÇÃO SEJA COMPOSTA POR ALIMENTOS IN NATURA OU MINIMAMENTE PROCESSADOS.



**MAS O QUE SÃO ALIMENTOS
IN NATURA OU MINIMAMENTE
PROCESSADOS?**



GRAU DE PROCESSAMENTO DOS ALIMENTOS

O ALIMENTO É CONSIDERADO **IN
NATURA** QUANDO É OBTIDO
ATRAVÉS DAS PLANTAS OU ANIMAIS,
EXEMPLO FRUTAS,
VEGETAIS, CARNES.



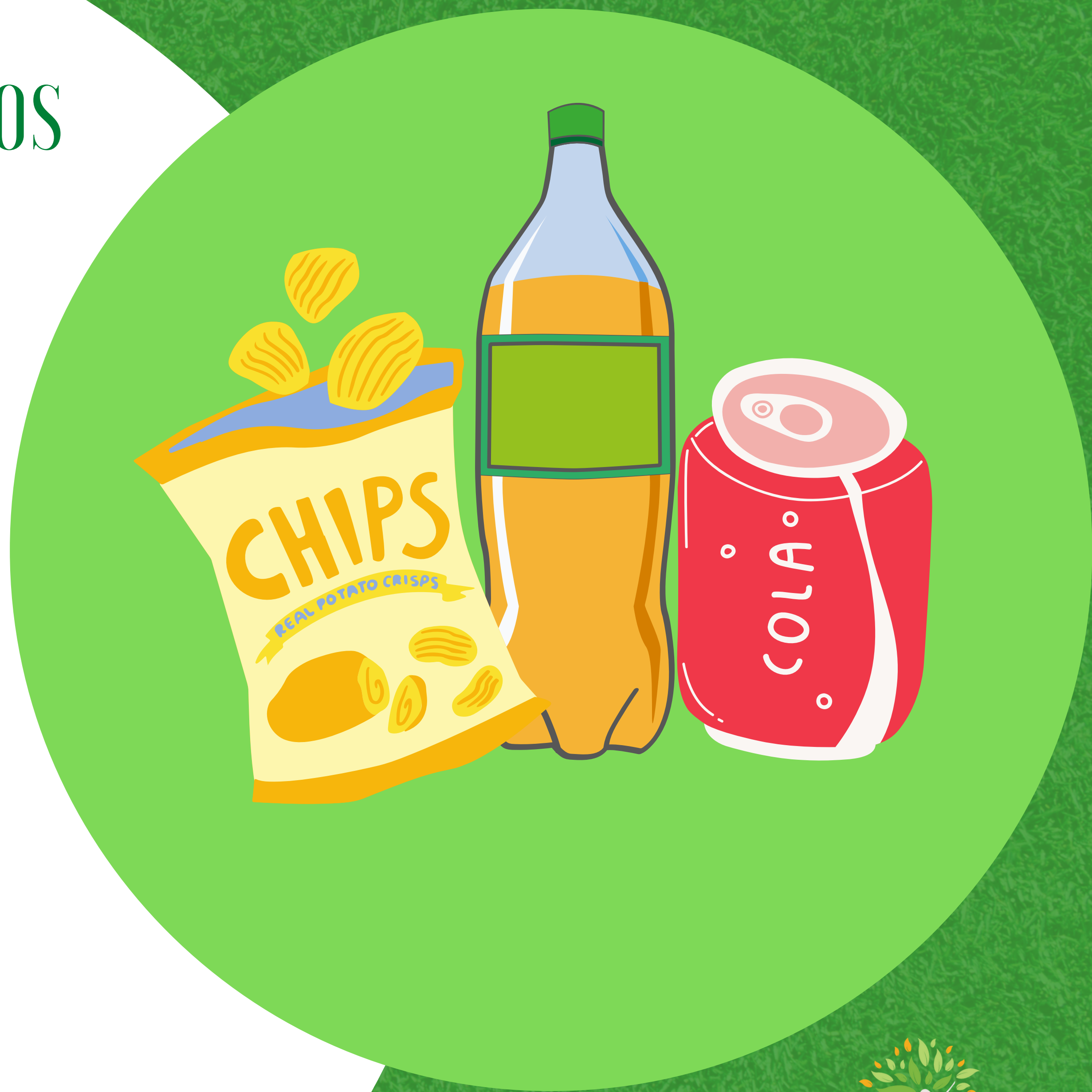
GRAU DE PROCESSAMENTO DOS ALIMENTOS

**ALIMENTOS MINIMAMENTE
PROCESSADOS: O ALIMENTO É
CONSIDERADO MINIMAMENTE
PROCESSADO QUANDO ELE PASSA
PELO MÍNIMO PROCESSO DE
INDUSTRIALIZAÇÃO. EXEMPLO:
EXTRATO DE TOMATE.**

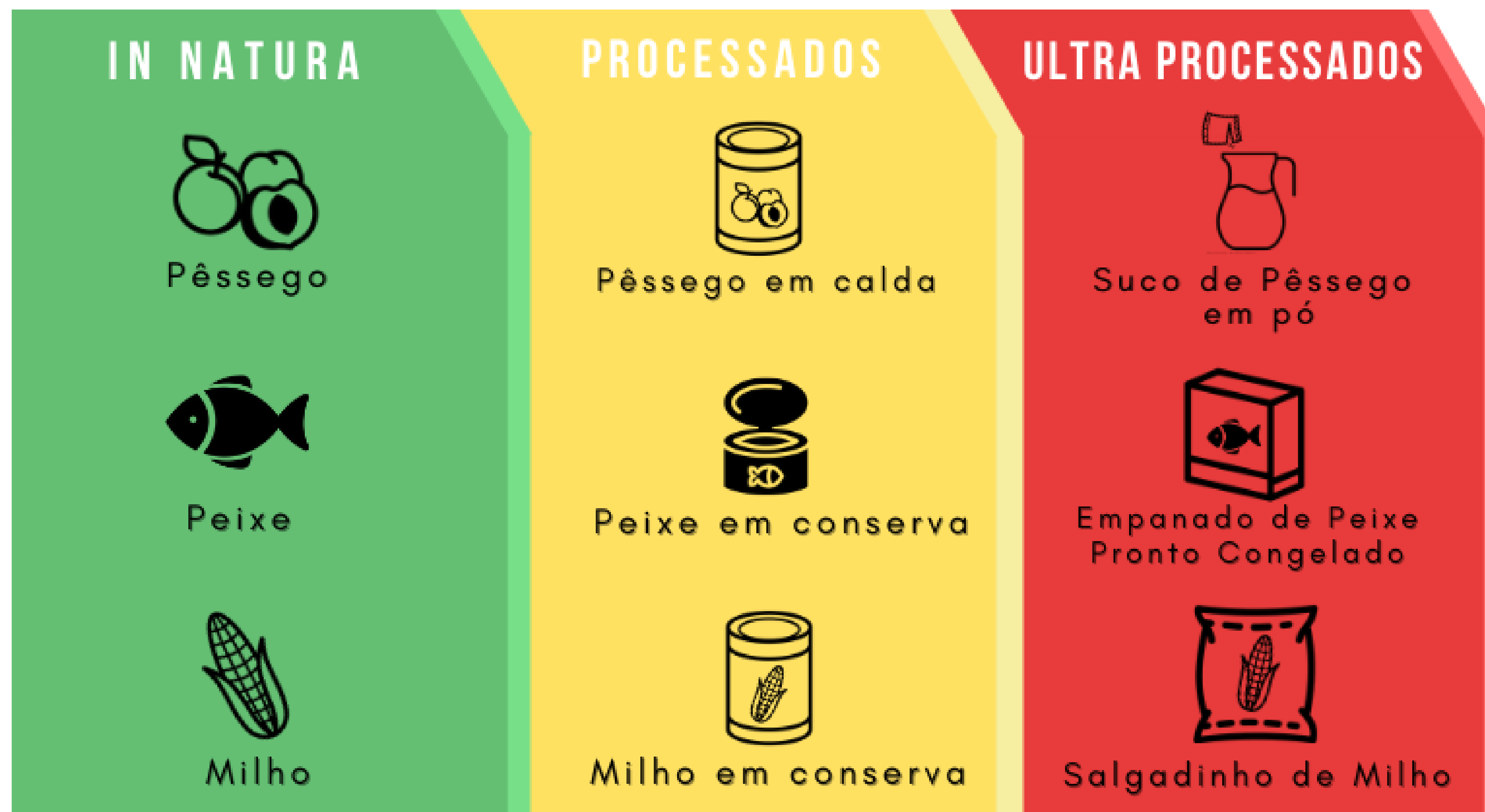


GRAU DE PROCESSAMENTO DOS ALIMENTOS

O ALIMENTO É CONSIDERADO **ULTRA PROCESSADO** SÃO AQUELES QUE PASSAM POR MAIOR PROCESSAMENTO INDUSTRIAL, COM ADIÇÃO DE AÇÚCARES, GORDURAS, CONSERVANTES E CORANTES ARTIFICIAIS, COMO OS BISCOITOS RECHEADOS, REFRIGERANTES.



GRAU DE PROCESSAMENTO DOS ALIMENTOS



Exemplo: o peixe fresco é um alimento in natura. O peixe em lata é um alimento minimamente processado e o peixe empanado industrializado é um alimento ultra processado.

ESTRATÉGIA NUTRICIONAL PARA
DESTOXIFICAÇÃO
SUGESTÃO PARA DIETA DETOX



CAFÉ DA MANHÃ

- **SUCO DE ABACAXI COM MAMÃO, COUVE, GENGIBRE E AÇAFRÃO.**

ALMOÇO

- **SALADA DE ESPINAFRE COM TOMATINHO CEREJA**
- **BRÓCOLIS COZIDO NO VAPOR**
- **ABOBORINHA REFOGADA**
- **MANDIOCA/AIPIM/MACAXEIRA COZIDA**
- **FILÉ DE PEIXE GRELHADO**

LANCHE

- **CASTANHA DO PARÁ OU CASTANHA DE CAJU OU UMA FRUTA**

JANTAR

- **MESMO DO ALMOÇO: SALADA DE FOLHAS + SALADA COZIDA +**
- **LEGUME COZIDO + PROTEÍNA MAGRA**



Bem Estar
Life

SUPLEMENTOS QUE ESTIMULAM A DESTOXIFICAÇÃO



SUPLEMENTOS QUE ESTIMULAM A DESTOXIFICAÇÃO

O **SCULP GREEN, GREEN ENERGY, SUPREME GREEN** SÃO PRODUTOS COM A MESMA COMPOSIÇÃO. A LINHA SUPREME É IDÊNTICA A LINHA SCULP, SENDO QUE A LINHA SUPREME É EXCLUSIVA DO NORDESTE.

ESSA LINHA DE PRODUTOS É COMPOSTA POR COLINA, PICOLINATO DE CROMO, VITAMINA C, VITAMINA K2, ZINCO E É FORMULADA PARA EXERCER UMA AÇÃO DETOX.



SUPLEMENTOS QUE ESTIMULAM A DESTOXIFICAÇÃO

O **CHÁ REGULIFE** FOI DESENVOLVIDO PARA PROMOVER UMA
AÇÃO DIURÉTICA, DIGESTIVA ESTIMULANDO O PROCESSO DE
LIMPEZA DO FÍGADO.

EXISTEM VÁRIAS VERSÕES DO CHÁ REGULIFE: VERSÃO E ERVAS,
SACHES E SABORIZADOS COM SABOR ABACAXI, FRUTAS
VERMELHAS E LIMÃO



Bem Estar
Life



SUPLEMENTOS QUE ESTIMULAM A DESTOXIFICAÇÃO

O **ÓLEO CONCENTRADO DE ABACATE** É CAPAZ DE ESTIMULAR O PROCESSO DE DESTOXIFICAÇÃO PORQUE CONTÉM GORDURAS BOAS COM AÇÃO ANTI-INFLAMATÓRIA E TAMBÉM PELA PRESENÇA DE UM COMPOSTO BIOATIVO CHAMADO BETA SITOESTEROL.



SUPLEMENTOS QUE ESTIMULAM A DESTOXIFICAÇÃO

O **CHÁ VERDE** É COMPOSTO PELAS FOLHAS DA CAMELLIA SINENSIS E É VEICULADO A ÓLEO DE CÂRTAMO TEM UMA PODEROSA AÇÃO DETOX DEVIDO A PRESENÇA DE FLAVONOIDES, PRINCIPALMENTE AS CATEQUINAS . APRESENTA TAMBÉM UMA AÇÃO TERMOGÊNICA.



SUPLEMENTOS QUE ESTIMULAM A DESTOXIFICAÇÃO

A CLORELLA É UMA ALGA CONSTITUÍDA POR AMINOÁCIDOS, FERRO, VITAMINAS DO COMPLEXO B E É UMA DAS MAIORES FONTES DE CLOROFILA. APRESENTA UMA AÇÃO DETOX DEVIDO A ELEVADA QUANTIDADE DE CLOROFILA QUE POSSUI, ALÉM DE VÁRIOS OUTROS NUTRIENTES ANTIOXIDANTES





Bem Estar
Life

Escolha sentir-se bem todos os dias!

