



Receitas de Sucos Detox

20 receitas para emagrecer de forma saudável

Muito consumido por quem busca emagrecer, os sucos detox são grandes aliados da Dieta Detox, que tem como maior objetivo eliminar substâncias prejudiciais ao organismo. Essas substâncias podem vir de agrotóxicos, conservantes, gorduras saturadas, açúcares e sal em excesso e gordura trans.

Além disso, estes sucos têm ação antioxidante, ajudando a fortalecer o sistema imunológico e são ricos em fibras que melhoram o trânsito intestinal. Além de auxiliar a perder peso, os ingredientes que

compõem os sucos são benéficos para a saúde, já que coopera com a limpeza do nosso organismo.

Confira **20 receitas de suco detox**, que além de serem super práticos de preparar, vão favorecer sua dieta e repor a energia do seu corpo.

Qual é a hora certa de tomar o suco detox?

A verdade é que não existe melhor ou pior horário. A questão mais importante é a seguinte: o efeito do suco detox vai atuar de diferentes maneiras em cada horário do dia.

Se você optar pela manhã, bebendo o suco detox em jejum, vai garantir uma alta absorção de nutrientes, já que o seu

estômago estará vazio. O suco vai potencializar a sua digestão e acelerar o seu metabolismo.

Durante o dia, como no intervalo do lanche da tarde, o suco detox também será uma opção interessante. A ideia, nesse momento, é, além de eliminar toxinas, manter o intestino em funcionamento e bem nutrido, mas com um consumo calórico baixo.

Já se a sua escolha for pela noite, você terá a possibilidade de aproveitar ainda mais os efeitos de limpeza, além de ganhar um gás na imunidade e na hidratação, porque, durante o sono, o seu corpo estará em estado metabólico reparador e também longe de agentes externos, como a poluição. Ademais, o período em que o fígado funciona melhor é à noite.