

Alimentos que EMAGRECEM

Seu guia para conquistar um corpo magro e saudável

Detonadoras de gordura

O PODER DAS FARINHAS

DE BERINJELA, LINHAÇA,
MARACUJÁ, FEIJÃO-BRANCO...

RAÇÃO HUMANA DE CHÁ VERDE

REGULARIZA O INTESTINO

e seca até **8kg em 1 mês**

laranja
combate a
obesidade

pera
tira o
inchaço

limão
desintoxica

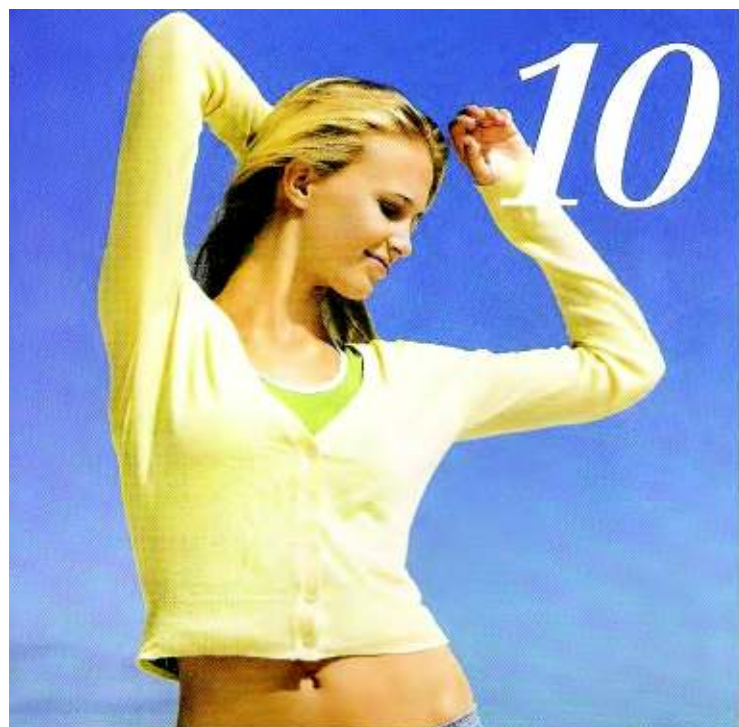
Tudo o que você precisa comer para
perder peso com saúde!!!

Dieta &
Saúde

R\$ 5,90



**MAMÃO, MEL E
RAÇÃO HUMANA**
A receita matinal de
Simone Soares
é um dos segredos
do abdômen da atriz



10



12



16



30



46



alto astral
editora

Sua opinião é muito importante!!!

Acesse

www.altoastral.com.br/dietas

e deixe suas dúvidas, críticas e sugestões



Faça a escolha certa!

Emagrecer com saúde é acima de tudo comer bem. Dietas malucas e restrições alimentares podem até “funcionar” a curto prazo, mas é bem provável que, depois, seu corpo sinta carência de nutrientes e seu cérebro peça por muito, muito mais comida. Para ajudá-la a vencer o efeito sanfona e encarar um novo estilo de vida, consultamos especialistas e detalhamos os alimentos que vão transformar o seu sonho em realidade. Um corpo bonito e saudável está ao seu alcance, sim!

Gabriela Besson

ÍNDICE

| | |
|----------------------------|----|
| Só depende de você! | 4 |
| Tudo sobre ração humana | 6 |
| Seque 8kg em 1 mês | 8 |
| Sob medida | 10 |
| <i>Camellia Sinensis</i> | 12 |
| Ervas para tudo | 14 |
| Gordura da boa | 16 |
| Perca 7kg em 1 mês | 18 |
| Alimentos combinados | 20 |
| Doce sem culpa | 22 |
| Simone Soares | 24 |
| A vez das farinhas | 26 |
| -5kg em 2 semanas | 28 |
| Salada todo dia! | 30 |
| Beleza no prato | 32 |
| Metabolismo a todo vapor | 34 |
| Detone até 3kg em 1 semana | 36 |
| Beba à vontade | 38 |
| Shakes caseiros | 40 |
| Salada de frutas | 42 |
| Dieta desintoxicante | 44 |
| Delícias light | 46 |

Saiba mais sobre a planta antigordura que deu origem aos chás verde, vermelho, amarelo, branco e preto

Camellia sinensis

Não se sabe ao certo onde foi encontrada a primeira planta. No entanto, conta a lenda que a *Camellia sinensis* foi descoberta na China, por volta de dois mil anos antes de Cristo. Conhecida pelos seus poderes emagrecedores, a erva também é fonte de vitaminas C, K, B1 e B2, potássio, manganês, ácido fólico e potássio. Além disso, ela é responsável por acelerar o metabolismo e expulsar as gordurinhas indesejáveis do corpo. Conheça os chás feitos a partir da planta e saiba como cada um age a favor da perda de peso e da saúde.

Processamento

A colheita é realizada quando a erva já está seca. Depois, a planta passa por um processo térmico, que evita a fermentação e a oxidação.

Benefícios

Ajuda a queimar gorduras, diminui o risco de doenças cardiovasculares, combate os radicais livres (que envelhecem precocemente as células), acelera o metabolismo e auxilia o organismo a eliminar toxinas.

CHÁ VERDE

A planta passa por um processo de semifermentação. As etapas de colheita e secagem são parecidas com as do chá verde, porém, a erva é guardada em barris e naturalmente fermentada.

Possui antioxidantes, que combatem o envelhecimento celular. Ajuda a secar medidas rapidamente, previne alguns tipos de câncer, auxilia na redução dos níveis do colesterol ruim e é estimulante.

CHÁ VERMELHO

As flores da erva são colhidas quando novas. Graças à coloração prateada desses brotos, a bebida recebeu o nome de chá branco. Como a planta não passa por oxidação, seus princípios ativos são mais concentrados.

Ele é o mais eficiente para queimar gorduras, turbinar o metabolismo, combater o envelhecimento precoce, possui menos cafeína do que o chá verde e reduz o risco de doenças cardiovasculares.

CHÁ BRANCO

Ele é obtido quando as folhas estão crescidas, através da técnica de fermentação e desidratação. Por causa disso, algumas de suas propriedades medicinais e emagrecedoras são reduzidas.

A erva é ótima para proteger o sistema cardiovascular, ajuda na perda de peso saudável e favorece o colesterol bom. Por ser altamente estimulante, impede o entupimento das artérias.

CHÁ PRETO

CHÁ AMARELO

Sua tonalidade amarelada ocorre devido à colheita da planta, realizada em um período específico do ano. Depois, ela passa por um processo de secagem e fermentação.

A erva possui polifenóis, substâncias antioxidantes que combatem o envelhecimento precoce. O chá também tem ação termogênica, que acelera a queima de calorias.

Precauções

O consumo do chá verde deve ser feito até às 17h, pois a bebida pode causar insônia. O chá está proibido para gestantes, hipertensos e pessoas que tomam medicamentos antidepressivos.

Gestantes, mães que estão amamentando, pessoas que sofrem de arritmia cardíaca, gastrite e outros problemas estomacais devem consultar um médico antes de consumir a bebida.

O chá branco deve ser evitado por mulheres que amamentam, gestantes e pessoas com problemas gástricos e cardíacos.

Ele não é recomendado para gestantes, mulheres que amamentam, pessoas com gastrite, problemas cardiovasculares e para quem sofre de doenças renais e hipertireoidismo.

O chá deve ser evitado por pessoas hipertensas, que sofrem com problemas como gastrite, osteoporose, anemia e reumatismo.

Preparo

Para preparar 1 litro de chá, aqueça a água até levantar fervura e acrescente de 1 a 2 colheres (sopa) da planta. Se quiser fazer em menor quantidade, aqueça 1 xícara (200ml) de água e adicione 1 colher (chá) da erva.

Aqueça 1/2 xícara (100ml) de água, desligue o fogo e acrescente 1 colher (sopa) da erva. Tampe e deixe abafado por 20 minutos. Você pode consumir quente, morno ou em temperatura ambiente.

Para fazer 1 litro de chá, aqueça a água até levantar fervura e adicione 2 colheres (sopa) da planta. Desligue o fogo, tampe o recipiente e abafe por até 20 minutos.

Para não errar na dose, faça o chá com 2 colheres (sopa) da erva em 1 litro de água quase fervente. Deixe abafado por 20 minutos, coe e beba quente, morno ou frio.

Aqueça 1/2 litro de água, desligue o fogo e acrescente 1 colher (sopa) da erva. Tampe o recipiente e deixe abafado por 10 minutos. Coe e beba quente ou em temperatura ambiente.

Recomendações

A dose certa para você desfrutar de todos os benefícios da erva é de 2 a 4 xícaras (chá) por dia.

Está liberado o consumo de até 3 xícaras (600ml) de chá vermelho por dia. Apenas evite tomá-lo à noite.

O ideal é ingerir até 2 xícaras (400ml) ao dia, sem açúcar, quente ou frio. Mesmo com pouca cafeína, é melhor não consumir o chá à noite.

Especialistas alertam para o consumo máximo de 4 xícaras (800ml) do chá por dia, menos à noite, para a cafeína não prejudicar o sono.

Para turbinar a perda de peso, consuma 2 xícaras (400ml) de chá amarelo duas vezes ao dia. Por conter cafeína, o ideal é não tomar a bebida depois das 19h.

Mais sabor

Para suavizar o sabor do chá, adicione à bebida 3 gotas de limão, lascas de gengibre ou folhas de hortelã. Outra opção é deixar o chá gelar e batê-lo com suco de fruta.

Favoreça os benefícios emagrecedores da erva e enriqueça o sabor do chá fervendo a água com canela em pau. Caso queira adoçar a bebida, opte por 1 colher (chá) de mel.

Dos chás feitos a partir da planta *Camellia sinensis*, esse é o mais suave. O chá branco cai bem com lascas de gengibre ou gotas de laranja.

Ele tende a ser amargo e não costuma agradar muitos paladares. Para amenizar o gosto forte, aqueça a água do chá com cravo, alguma outra erva ou limão!

Você pode incrementar o sabor do seu chá adicionando 1 colher (chá) de açúcar mascavo. Se preferir, acrescente também gotas de limão.