

# guia **Anti CELULITE**

*Você mais poderosa no verão!!!*

**DIETA CONTRA OS FURINHOS**  
seca 3kg em 7 dias

**CAMINHADA ANTIFLACIDEZ**  
ganhe pernas e bumbum de arrasar!

**TRATAMENTOS E PRODUTOS**  
para cada necessidade

*Vau!*

**RAÇÃO HUMANA  
ANTICELULITE**

*Especialista ensina*

**4 receitas poderosas**



**E mais:**

**Os alimentos que você precisa para  
declarar **GUERRA AOS FURINHOS****

**Calça justa,  
refrigerante...**  
Revelamos os  
verdadeiros  
causadores  
da celulite

**RS  
2,99**



7 897710 158915

# UMA QUESTÃO DE BOM-SENSENÇO

*O tratamento contra a celulite começa com hábitos alimentares saudáveis e muita força de vontade!*

**D**izer “não” a um pedaço de bolo de chocolate ou a uma pizza de calabresa nem sempre é uma tarefa fácil. Mas quem deseja se libertar dos furinhos e, de quebra, fazer as pazes com o espelho deve ter consciência dos alimentos que come no dia a dia. No geral, diminuir o sal no preparo das refeições, evitar frituras, reduzir o consumo de café, chá preto e refrigerante são as principais dicas para quem quer manter o corpo em forma, além de amenizar o aspecto da celulite.

Outra maneira de dar adeus aos furinhos é apostar em ingredientes que podem ser encontrados facilmente na sua cozinha. Poderosas armas de saúde e beleza, à sua maneira, cada um age a favor de uma pele lisinha e livre do efeito “casca de laranja”. Confira!

## LEITE

Graças ao cálcio presente em sua composição, essa bebida é um poderoso come-gordura, pois é capaz de ajudar a eliminar toxinas do corpo e a secar alguns quilinhos facilmente. Para não tropeçar nas calorias, prefira a versão desnatada do produto.

## FOLHAS VERDES-ESCURAS

Contêm magnésio, silício e vitamina C, ingredientes mágicos na formação do colágeno da pele. Além disso, possuem clorofila, que melhora a circulação e detona as toxinas do corpo.

## MAÇÃ

A casca da fruta contém uma fibra chamada pectina, que auxilia no bom funcionamento do intestino e age contra a intoxicação do organismo, facilitando a circulação sanguínea. Sem contar que a pectina é antioxidante, prevenindo o envelhecimento precoce da pele.

## CASTANHA-DO-PARÁ

Duas unidades diárias do alimento garantem a beleza da pele, pois contêm a quantidade exata de selênio, poderoso antioxidante responsável por combater os efeitos da celulite e o envelhecimento das células do organismo.

## LIMA-DA-PÉRSIA

Assim como outras frutas cítricas, ela atua na formação do colágeno, faz uma verdadeira faxina no sistema linfático (o que favorece a circulação sanguínea) e, ainda, age desintoxicando órgãos como o fígado.

## FRUTAS VERMELHAS

Morango, amora e lichia, por exemplo, são alimentos ricos em vitamina C, possuem fibras e bioflavonoides, sem contar que agem no corpo como excelentes diuréticos, eliminando o inchaço causado por retenção de líquidos. As frutas vermelhas também ajudam na circulação do sangue, favorecendo a redução do efeito “casca de laranja”.

## ÁGUA DE COCO

Hidrata o organismo e dá um chega pra lá na retenção de líquidos. Além disso, ela é rica em vitamina C, que detona os radicais livres e protege a pele contra o envelhecimento precoce. Sempre que consumir a bebida, opte pela versão in natura.



Fotos: 1, 2, 4, 6, 10: Thinkstock/Getty; 5: Marcelo Breyer/Contrasto; 3, 6, 7, 8, 12: Sheila Hantia/Contrasto; 11: Ablestock/Getty

## LINHAÇA

Mais do que cuidar da saúde do seu coração e do bom funcionamento do seu intestino, a linhaça contém vitaminas do complexo B, cálcio, ferro e zinco, importantes ferramentas na luta contra os sinais do tempo na pele.

## AVEIA

Fonte de silício, atua na reorganização da sustentação da pele, deixando-a mais firme. Além disso, é rica em fibras, que desintoxicam fígado e intestino, ajudando no combate aos furinhos. "Estudos comprovam que há redução de celulite com a ingestão diária de 2 colheres (sopa) de aveia", entrega Bianca Inocência, nutricionista do Rio de Janeiro (RJ).

## AZEITE

Rico em gorduras do bem, ele favorece a absorção de diferentes tipos de vitaminas lipossolúveis, age no combate ao processo inflamatório das células e, ainda, ameniza os furinhos. Mas atenção: o consumo deve ser de até 2 colheres (sopa) ao dia.

## ARROZ INTEGRAL

Possui fibras, vitaminas do complexo B e minerais, responsáveis por favorecer o trânsito intestinal e a digestão de açúcares pelo organismo. Outro benefício do arroz integral é a presença de magnésio em sua composição, que ajuda na hidratação celular.

## INHAME

Com função de equilibrar a produção do hormônio feminino (progesterona), ele age contra o processo inflamatório das células, graças às suas propriedades antioxidantes. O resultado é uma pele firme e uniforme, sem furinhos.

# RAÇÃO HUMANA NO CARDÁPIO

**Você sabia que o mix de cereais, além de secar medidas, pode ajudá-la a colocar um ponto final na celulite? Confira quatro receitas elaboradas pela nutricionista Jacqueline Dias Fernandes, de Portugal, e comece a dizer adeus aos furinhos a partir de hoje!**

## RAÇÃO HUMANA COM CLOROFILA

Em uma tigela, misture 20g de extrato de amora, 20g de extrato de morango, 20g de extrato de framboesa, 8 colheres (sopa) de quinoa em flocos, 2 colheres (sopa) de fibra de trigo, 4 colheres (sopa) de levedo de cerveja, 1 colher (sopa) de guaraná em pó e 1 colher (sopa) de açúcar mascavo. Guarde a mistura em um pote com tampa na geladeira por até 1 mês. No lanche da manhã, liquidifique 1 copo (200ml) de leite à base de soja com 2 colheres (sopa) da ração preparada e 2 polpas de clorofila congelada. Tome sem seguida, sem coar e sem adoçar.

## RAÇÃO HUMANA COM COLÁGENO

Em um recipiente, misture 20g de colágeno hidrolisado, 8 colheres (sopa) de farinha de feijão-branco, 8 colheres (sopa) de farinha de casca de uva vermelha, 1 colher (chá) de açúcar mascavo, 1 colher (sopa) de guaraná em pó, 4 colheres (sopa) de grão de soja triturado e 3 colheres (sopa) de semente de girassol triturada. Guarde a ração em um pote com tampa por até 1 mês na geladeira. Consuma até 2 colheres (sopa) da ração ao dia, misturada a sucos, iogurtes ou frutas.

## RAÇÃO HUMANA COM AVEIA

Misture 8 colheres (sopa) de flocos de aveia, 4 colheres (sopa) de germen de trigo, 4 colheres (sopa) de linhaça triturada, 4 colheres (sopa) de farelo de arroz, 3 colheres (sopa) de semente de gergelim, 5 castanhas-do-pará trituradas e 1 colher (sopa) de guaraná em pó. Guarde a mistura em um pote com tampa na geladeira por até 1 mês. Consuma até 2 colheres (sopa) da ração ao dia, misturada a sucos, iogurtes, frutas, sucos, saladas, sopas e caldos.

## RAÇÃO HUMANA COM CHÁ VERDE

Em uma vasilha, misture 5 colheres (sopa) de levedo de cerveja, 5 colheres (sopa) de quinoa em flocos, 4 colheres (sopa) de farinha de banana verde, 4 colheres (sopa) de farinha de casca de maçã, 3 colheres (sopa) de folhas de chá verde trituradas e 3 colheres (sopa) de semente de girassol triturada. Guarde a ração na geladeira em um pote com tampa por até 1 mês. Para consumir, adicione a mistura em leite, sucos, sopas e saladas, não ultrapassando a quantidade de até 2 colheres (sopa) ao dia.



10

11



12