

publicidade

Faça o teste Dove por 7 dias. E sinta a diferença.  
Sua pele mais suave, macia e bonita em 7 dias\*.  
\* comparado com os sabonetes comuns.

Clique e saiba mais

publicidade



PLACAR "Não há porque temer o Brasil", diz Cristiano Ronaldo, atacante de Portugal



GLOSS Vai assistir aos jogos do Brasil na empresa? Veja como se comportar!



MDEMULHER Boleiros na ficção. Em qual novela Rodrigo Faro era Renildo?

DIETA

- » Atividade Física
- » Casos de Sucesso
- » Dietas
- » Dietas Líquidas
- » Dieta Rápidas
- » Vitrine

AMOR E SEXO

BELEZA

BEM-ESTAR

BICHOS

CABELOS

CARREIRA

CASA

CULINÁRIA

DINHEIRO

FAMÍLIA

HORÓSCOPO

MODA

NOVELAS E FAMOSOS

SAÚDE

Assine Máxima

Cursos

Especiais

Jogos

Acesso rápido

Previsões de hoje

Escolha o signo

Resumo de novelas

Escolha a novela

Em Dieta: Reportagens | Testes | Blogs | Fotos | Vídeos

## Desintoxicação emagrece 2,27 kg por dia

Veja como emagrecer e eliminar toxinas do corpo, seguindo um programa de desintoxicação elaborado por nutricionistas

por Thaís Harari

Conteúdo do site [VIVAIMAIS](#)

Comentários (16) | Imprimir | + Favoritos

Dar adeus a alguns quilinhos extras em 24 horas. Eis a promessa da Dra. Ann Louise Gittleman, renomada nutricionista americana e autora do livro "Fat Flush For Life" (ainda não editado no Brasil).

Especialista em dietas de desintoxicação, ela elaborou um programa alimentar à base de líquidos, composto por dois sucos diferentes, capazes de fazer você secar até 2,27 kg em um único dia! "Trata-se de uma mistura de poderosos nutrientes provenientes de frutas e temperos com funções antioxidantes, termogênicas e desintoxicantes", explica a nutricionista Michelle Barrella.



Emagrece em apenas 1 dia  
Foto: Getty Images

Com ajuda de profissionais brasileiros, adaptamos a dieta para você, incluindo ingredientes facilmente encontrados em qualquer supermercado do país. Vamos nessa?

### Programa de desintoxicação

A nutricionista Mariana Ferri D'Ávila adaptou o programa elaborado pela Dra. Gittleman e dá todos os detalhes...

Inicie a dieta assim que acordar. Tome um copo de suco a cada hora, intercalando os sabores. Comece pelo de limão.

Exemplo:

- 7h um copo de suco de limão
- 8h um copo de suco desintoxicante
- 9h um copo de suco de limão

### Receitas

#### Suco de limão

- 1 copo de água
- 1 colher (chá) de limão

#### Suco desintoxicante

- 210 ml de suco de uva integral
- 200 ml de suco de abacaxi
- 7 copos de água
- 1/2 colher (chá) de gengibre ralado
- 1/2 copo de suco de laranja
- 1/2 colher (chá) de canela
- Uma pitada de cravo-da-índia

### Não bobeie

Depois da dieta, seu organismo estará equilibrado, o que possibilitará uma queima eficiente de gordura. Mas não adianta se encher de besteiras no dia seguinte! Mesmo porque, em apenas



Repare você mesma o seu suco  
Foto: Alfredo Franco

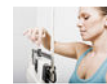
### Mais matérias



A poderosa dieta do morango



Emagreci 15 kg com a dieta do gergelim



Como fazer a dieta dar certo



publicidade | anuncie

#### Passarela

Scarpin Fem Para Raio 9X R\$ 22,22

#### Sack's Perfumaria

Ange ou Démon Fem. R\$149,90 Clique!

#### Multifuncional HP

F4580 Wireless com preço especial!

#### Anita Online

Ankle Boot Stephanie 10x R\$ 19,99

#### Samsung 12.2 MP

Câmera Digital a partir de R\$ 289,00

#### Lingerie Novalua

Sutiã rendado de R\$32,00 por R\$21,00

#### MundoEsportes

Tênis Inf.Bouts Teen Explorer R\$ 79,99

#### Venha para Nextel

SMS ilimitado por R\$ 9,90/mês.

### Em Destaque



- 1 Ajudinha
- 2 Botas
- 3 Arraiá

24 horas, não há perda significativa de gordura. "Os quilos eliminados são resultado da menor retenção de líquidos", diz Michelle.

### Com tudo em cima

A dieta de desintoxicação deve ser realizada uma vez a cada 15 dias e apenas por quem está saudável. Não deve ser feita por pessoas com diabetes, disfunções renais, gastrite ou por crianças, gestantes e idosos. Se quiser desfrutar dos benefícios do suco desintoxicante mesmo depois da dieta, tome-o no lugar de um lanche.

#### Nesta matéria

- Programa de desintoxicação ajuda a emagrecer
- Dúvidas sobre desintoxicação
- Receitas de sucos desintoxicantes

Anterior 1 2 3 Próximo

#### Rede sociais e serviços:

Orkut | Twitter | Facebook | RSS | Fale Conosco  
 Newsletter | Celular | Widgets | Anuncie | Assine Abril

#### Links Patrocinados

##### [Emagreça Naturalmente](#)

Com a Fibra de Laranja Divine Shen LojaVirtual, Matérias e Depoimentos  
[www.OrientalSaude.com.br/DivineShen](http://www.OrientalSaude.com.br/DivineShen)

##### [Emagrecer 7kg em 13 dias](#)

Quitosana Pura@ Bloqueia até 800K Calorias por dia. Hoje Frete Grátis  
[www.QuitosanaPuraweb.com](http://www.QuitosanaPuraweb.com)

##### [Cirurgia Plástica Em SP](#)

Realizando Cirurgias Plásticas Há 15 Anos. Conheça A Clínica!  
[www.MasterHealth.com.br](http://www.MasterHealth.com.br)

Comentários (16) | Imprimir | + Favoritos

## Comentários (16)

Os comentários são pessoais e não refletem a opinião do MdeMulher.

**viviane prata** - o suco de desintoxicação e suco de limão, é para tomar so ele, enquanto tiver fazendo a dieta, não posso comer nada? somente o suco - **23/06/2010 09:13:52**

**lilian mesquita** - escrevi a 1 semana atras e nda de uma resposta de vcs.. quero saber qual o tamanho do copo, e quantas horas preciso ficar tomando os sucos... ex: se começo 7hr q hr devo terminar.. É URGENTE!! ACHO Q FICOU MAU EXPLICADO! AGUARDO RESPOSTA.. - **21/06/2010 17:23:22**

**GISELE** - devo tomar so o suco ou posso almoçar e jantar tbm? - **21/06/2010 16:50:10**

**debora antenor** - gostaria de saber se tenho k tomar durante as 24hrs somente o suco, ou devo comer algo mais leve tb....Obrigado - **21/06/2010 12:45:35**

**antonia aparecida scaten**a - o suco de desintoxicação e suco de limão, é para tomar so ele, enquanto tiver fazendo a dieta, não posso comer nada? somente o suco, quantas dias, obrigado. - **20/06/2010 00:07:03**

**Ryanne** - posso substituir o chá de alecrim pelo chá verde? Eu não suporto alecrim, só o cheiro me faz mal. - **18/06/2010 15:15:13**

[Veja todos os comentários](#)

## Comente

Nome

E-mail \*  Cidade

Escreva seu Comentário

\* o e-mail não será divulgado

\*\*Os comentários são pessoais e não refletem a opinião do MdeMulher.

Li e concordo com o termo de uso do site

ENVIAR

## Realize já seus objetivos

Descubra quais objetivos serão mais fáceis de alcançar com sucesso neste ano segundo a numerologia e não gaste energia à toa

### Direto da Rede

twitter



No blog: Autosabotagem #dieta - Lendo algumas matérias sobre dieta no M de Mulher li algo bem interessante e resolvi...  
<http://ht.ly/17EivN>  
**juvilela - 24/05/2010 09h23**



[No Ziper] Autosabotagem #dieta: Lendo algumas matérias sobre dieta no M de Mulher li algo bem interessante e resolvi...  
<http://bit.ly/9kX9A>  
**juvilela - 24/05/2010 09h02**



Vcs viram como a Nivea Stelmann está incrível? Ela emagreceu 7 kg em DOIS meses e contou o segredo para...  
<http://bit.ly/1kP8D>

Selecione uma revista

Clique e saiba tudo sobre sua assinatura!

**CLUBEDO ASSINANTE**  
O clube que conhece e reconhece você.

O clube que conhece e reconhece você.

Assine NOVA e ganhe 50 dias para começar a pagar

Assine Boa Forma e ganhe 50% a mais de assinatura.

Assine Máxima a partir de 6x de R\$ 9,00.

Assine GLOSS a partir de 6x de R\$ 10,00.

Revista Delícias da Calu Especial - Edição 4 - R\$9,90

Revista Delícias da Calu - Edição 5 - R\$4,90

Revista Delícias da Calu - Receitas Fáceis - Ed. 8 - R\$0,99

Revista Delícias da Calu - Dia-a-Dia - Ed. 10 - R\$1,49

**Editorias:** Amor e Sexo | Beleza | Dieta | Bem-estar | Bichos | Cabelos | Carreira | Casa  
Culinária | Dinheiro | Família | Horóscopo | Moda | Novelas e Famosos | Saúde

**Seções:** Reportagens | Testes | Blogs | Fotos | Vídeos | Cursos | Especiais | Jogos | Promoções

**Contato:** Anuncie | Fale conosco | Expediente | Mapa do Site | Newsletter | No seu celular  
Termos de Uso | Faça parte da rede MdeMulher | Política de privacidade

**Revistas:** ANAMARIA | CLAUDIA | DELÍCIAS DA CALU | GLOSS | MÁXIMA | MINHA NOVELA  
NOVA | SOU MAIS EU | TITITI | VIVA!MAIS

Copyright © 2009  
Editora Abril S.A.  
Todos os direitos reservados.  
All rights reserved.