

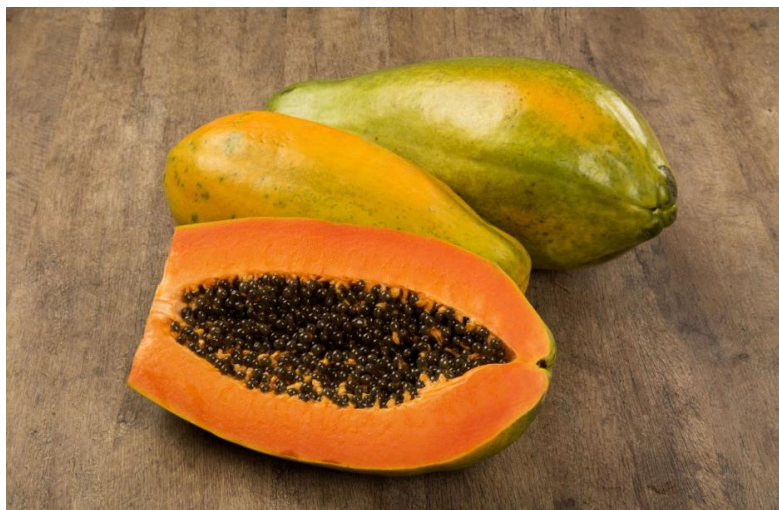
A Bebida que Desintoxica o Intestino, Limpa as Artérias e te Ajuda a Perder Peso



Existe uma bebida que será uma aliada eficaz na sempre dispendiosa tarefa de emagrecer. Além disso, ela também é capaz de limpar o sistema digestivo e reduzir o colesterol. Como se não bastasse, é absolutamente deliciosa. Parece milagre, mas é pura verdade. Quer saber como prepará-la e quais ingredientes vai precisar? Confira aqui.

O MAMÃO

O protagonista da nossa preparação será o mamão. Além de conter vitaminas dos grupos A, B e C, é rico em papaína, uma enzima muito útil para aliviar as dificuldades do trânsito digestivo e intestinal.



O FARELO DE AVEIA

Nosso segundo ingrediente será a aveia. Os beta-glucanos que contém ajudam-nos a sentir-nos saciados. Da mesma forma, ao entrar em contato com a água, essas fibras se transformam em um gel que torna o bolo fecal maior e mais viscoso, o que significa que nosso corpo vai absorver menos das substâncias presentes nesse bolo, incluindo glicose e colesterol. Por isso, o consumo regular de aveia está diretamente relacionado à diminuição da formação de placas de gordura, causadoras de doenças cardiovasculares.



A LINHAÇA

Por último, mas não menos importante, a linhaça: uma semente que acelera o metabolismo e promove a queima de gordura. Mas seus efeitos se estendem ainda mais, pois também regula a pressão arterial e reduz os níveis de triglicerídeos e ácido úrico.



PREPARAÇÃO

Precisamos de:

- 1/2 xícara de mamão picado.
- 3 colheres (de sopa) de farelo de aveia.
- 1 colher (de sopa) de linhaça.
- 1 colher (de sopa) de mel orgânico (opcional).

Bata tudo no liquidificador e beba de imediato, de preferência substituindo o café da manhã, por um mês inteiro. Os resultados não vão esperar.