



## 7 Dicas de como Desintoxicar o Organismo Sem Sacrifícios

Para amenizar os efeitos das festas de fim de ano e das férias, nada melhor que **desintoxicar o organismo**, pois além do possível ganho de peso, dos dias de comilança, da ingestão excessiva de sal, açúcar, gordura e álcool e o exagero de bebidas podem causar dor de cabeça, estômago, desconforto abdominal, gases e cansaço.

**Uma boa dica para desinchar, se livrar do mal-estar e desintoxicar o organismo é voltar a sua rotina sem inventar grandes sacrifícios.**

Veja como é fácil:

**1- Nunca faça dietas radicais e restritivas** após as festas ou exageros, não é isso que vai te ajudar! É importante manter o consumo adequado de carboidrato, proteína e gorduras, além das vitaminas e minerais. Fique atento a qualidade dos alimentos ingeridos;

**2- Deve se beber bastante água** durante esta fase de desintoxicação (3 a 4 semanas), pois a **HIDRATAÇÃO** é fundamental para a desintoxicação. Após este período, volte à recomendação de 2 litros por dia;

**3- Prefira as frutas, verduras e hortaliças** orgânicas, sem agrotóxicos, para não sobrecarregar o organismo ainda mais com toxinas;

**4- Evite o consumo de carnes vermelhas**, que contêm muita gordura saturada e substâncias tóxicas – responsáveis por acidificar o sangue e prejudicar o processo de desintoxicação. Coma mais peixes, que concentram ômega 3, gordura poli-insaturada com propriedades anti-inflamatórias;

**5- O Azeite de Oliva é a melhor opção** dentre os óleos vegetais, por ser rico nos ácidos graxos ômega 6 e 9, anti-inflamatório e antioxidante;

**6- É indicada a suplementação de fibras e probióticos** que atuam no regulamento intestinal, conseqüentemente, favorecendo uma maior eliminação de toxinas;

**7- Suchá é uma mescla para quem não gosta de tomar chá puro**, além de ser refrescante para o verão. Têm efeito diurético, ou seja, ajudam na desintoxicação do organismo e diminuem a retenção de líquidos.