

● APÓS OS EXAGEROS NOS DIAS DE FOLIA

Que detox é esse?

Jojo Todynho aposta em chá verde para eliminar todo o inchaço do Carnaval

● LEONARDO ROCHA
leonardo.rocha@meiahora.com

Exagerou nos comes e bebes no Carnaval e não sabe como se livrar daquela sensação de inchaço que os dias de folia deixaram? Uma ótima dica é o chá verde detox, que, alinhado a uma dieta saudável, ajuda a purificar o organismo e, de quebra, reduzir medidas.

A bebida é bem simples e feita com canela, gengibre e cardamomo. Segundo a nutricionista Renata Pigliasco, o ideal é ingerir até um litro do chá ao longo do dia, no prazo de um mês. Após esse período, é preciso trocar o tipo de chá. “Depois dos excessos de comidas e álcool, é bom começar desintoxicando o organismo, já que essas toxinas acumuladas aceleram o processo de envelhecimento, causam inchaço e dificuldade de emagrecimento”, explica Renata.

Além de desintoxicar o organismo, o chá também pode eliminar até 3 kg em um mês de uso. “Esse chá é rico em cafeína, fotoquímicos, vitaminas e minerais que aceleram o metabolismo, combatem a retenção de líquidos, melhoram a saúde do coração, a imunidade e ajudam baixar o colesterol”, diz a nutricionista, que aponta ainda outro benefício: “Tem efeito tranquilizante, afastando os sintomas de depressão”.

Destaque como Xica da Silva no desfile da Beija-Flor de Nilópolis neste Carnaval, a cantora Jojo Todynho conta que vai aderir ao procedimento para desinchar devido aos exageros dos dias de folia. “Faço no domingo e deixo na geladeira para começar a segunda-feira desintoxicando até a alma”, afirma.



VITOR BREMER / DIVULGAÇÃO

Jojo vai aderir ao chá verde detox, feito com canela, gengibre e cardamomo: ‘Desintoxicando até a alma’



CHÁ VERDE DETOX

- **INGREDIENTES:**
 - 2 colheres de sopa de chá verde.
 - 1 colher de sopa da mistura (canela em pau, cardamomo e gengibre desidratado).
 - 2 limões cortados em rodelas.
 - Ferver 1 litro de água.
- **MODO DE PREPARO:**
 - Acrescentar os ingredientes à água fervida e deixar em infusão por 10 minutos junto com as rodelas de limão. Retirar a erva.



DIETA

- **CAFÉ DA MANHÃ:** Smoothie de frutas vermelhas: 1 copo (200 ml) com amora, framboesa, morango ou pitaya congeladas.
- **LANCHE DA MANHÃ:** Suco verde (1 maçã vermelha, 2 folhas de couve, 1 cenoura pequena e 1 pedaço de gengibre).
- **ALMOÇO:** 150 g de frango ou peixe assado ou ensopado com 1 colher de chá de azeite extravirgem. Legumes e verduras à vontade (exceto batata-doce, aipim, inhame ou batata-baroa).
- **LANCHE DA TARDE:** 1 maçã, 2 ovos inteiros mexidos com tomate e orégano.
- **JANTAR:** Sopa de couve-flor ou de cenoura com gengibre ou legumes com verduras (exceto batata-doce, aipim, inhame ou batata-baroa), com 1 colher de chá de azeite extravirgem para temperar.