

4 Sucos para perder barriga

Existem alimentos que podem ser usados para preparar sucos saborosos que ajudam a emagrecer, perder a barriga, diminuir o inchaço, por serem diuréticos e ainda a diminuir o apetite.

Estes sucos podem ser preparados facilmente em casa, com a ajuda de uma centrifuga ou de um liquidificador, devendo ser bebidos de imediato de forma a ingerir todos os seus nutrientes.

1. Suco de abacaxi com chá verde



Uma ótima opção de suco para perder barriga é o de abacaxi com chá verde porque seus ingredientes combinados entre si aumentam a vontade de fazer xixi, eliminando o excesso de líquidos corporais e favorecem a queima da gordura localizada na barriga. Isto acontece porque o abacaxi é um bom diurético que aumenta a vontade de urinar, ajudando a desinchar. Já o chá verde aumenta o metabolismo do corpo, levando a queima da gordura corporal e o gergelim e a linhaça têm fibras que melhoram o trânsito intestinal. A água de coco é nutritiva, rica em minerais e repõe os minerais do organismo.

Ingredientes:

- 1 rodela grossa de abacaxi;
- 4 folhas de hortelã;
- 2 colheres de [gergelim](#) ou linhaça;
- 1 copo de água de coco;
- 1 colher de sobremesa de [chá verde](#) em pó.

Modo de preparo:

Bater todos os ingredientes no liquidificador e tomar logo a seguir, sem coar. Se necessário, pode-se adoçar o suco com 1 colher de Stévia. O horário mais indicado para

tomar este suco é no café da manhã ou no meio da tarde. Esclareça as [dúvidas mais comuns sobre o adoçante Stevia](#).

2. Suco de rabanete e erva-doce



Este suco ajuda a controlar o pico glicêmico e estimula a perda de peso, porque o rabanete e a erva-doce vão estimular a digestão e o trabalho da vesícula biliar, auxiliando o metabolismo a quebrar as gorduras. Além disso, ajuda também na eliminação do excesso de líquidos do organismo.

Ingredientes:

- Um punhado de salsa;
- 150 g de erva-doce;
- 2 maçãs;
- 1 rabanete;
- 2 talos de aipo.

Modo de preparo:

Para preparar este suco, basta centrifugar todos os ingredientes. Caso se prefira beber o suco fresco, pode-se depois bater no liquidificador, juntamente com uns cubos de gelo e beber no café da manhã ou a meio da tarde.

3. Suco de aipo e erva-doce



Este suco combina o aipo que é um excelente diurético e a erva-doce que tem propriedades emagrecedoras, que estimula a vesícula biliar, aumentando o fluxo da bile, importante para diminuir a gordura corporal.

Ingredientes:

- 2 laranjas descascadas;
- 1 bulbo de erva-doce;
- 1 punhado de brotos de alfafa;
- 2 talos de aipo.

Modo de preparo:

Para preparar este suco, basta bater todos os ingredientes até ficar uma mistura homogênea e beber de seguida, uma vez ao dia.

4. Suco de couve e limão



Este suco tem na sua composição clorofila, potássio, pectina e vitamina C, que aceleram a eliminação de toxinas do corpo e ajudam a acabar de vez com a gordura acumulada.

Ingredientes:

- 2 talos de aipo;
- 3 punhados de folhas de couve;
- 2 maçãs;
- 1 limão descascado.

Modo de preparo:

Bater todos os ingredientes em um liquidificador ate ficar homogêneo e beber uma vez ao dia.

Autor: Fagner Junior