



## A importância da liberação do suor para o corpo



Você provavelmente já chegou neste post curiosa e indignada, afinal por muito tempo fomos ensinados a evitar a liberação do suor o máximo possível. Nossas gavetas do banheiro estão cheias de produtos com toque matte - mas esse acabamento tem tudo para ficar no passado - e antitranspirantes então,

como o suor, algo que causa tanto desconforto e nos esquivamos, pode ter benefícios ao corpo?

Realmente a liberação do suor em excesso causa desconforto e pode ser sinal de alteração hormonal e até mesmo estar ligado à ansiedade e depressão. Mas além da sua principal função, que é de equi-

librar nossa temperatura corporal e nos apontar sinais do nosso corpo, o suor também traz outros benefícios. Conversamos com a dermatologista Dra. Camila Rosa, para entendermos o porque devemos ir atrás de produzir mais suor, e porque ele é tão vital à nossa saúde.

Antes de entendermos os benefícios da liberação do suor é importante saber o que exatamente ele significa. O suor é um líquido inodoro produzido pelas glândulas sudoríparas, com a função de refrigerar nosso corpo. Ele é um dos mecanismos que possuímos para regular a temperatura, como já dizemos, a evaporação dele consome energia, por isso acontece o esfriamento do corpo.

Para a nossa saúde é importante que haja o suor entre 20 a 30 minutos, por pelo menos cinco vezes na semanas, e ele pode acontecer através do sexo, por frequentar saunas ou por exercício físico, mas devemos lembrar que ainda não é recomendado frequentar academias e praticar exercícios físicos em conjunto com outras pessoas, por isso, você pode utilizar aplicativos de exercício, lembrando sempre de procurar um com educador físico ou fazer aulas on-line.

### Benefícios para a mente

O principal benefício da liberação do suor é gerar bem estar. O suor normalmente acontece após um exercício intenso, o que eleva a frequência cardíaca e gera endorfina, o hormônio que gera alegria e sensação de prazer em nosso humor.

### Limpar o corpo

O suor ajuda na eliminação de metais pesados, eletrólitos e medicamentos, ele é uma maneira do corpo de eliminar tudo aquilo que

não acrescenta. Além disso, a liberação do suor ajuda a curar a resaca, já que é uma das maneiras que o corpo utiliza para eliminar o álcool.

### Imunidade

É quando que eliminamos os metais pesados e, além disso, ele auxilia a combater germes que provocam doenças. Assim, prevenindo que os microorganismos se proliferem em nosso corpo, a nossa imunidade fica mais alta, tendo menos chances de desenvolver resfriados. Considerando nosso momento atual, é super importante estar com a imunidade alta, para que possamos estar mais fortes contra o Coronavírus.

### Pele hidratada

Muitas pessoas acreditam que o suor causa acne, afinal, a qualquer sinal de oleosidade corremos para lavar o rosto, mas isto não é verdade. O suor é essencial para termos uma pele limpa, porque é durante a transpiração que nossos poros dilatam e há formação de uma barreira protetora, reduzindo as bactérias na pele. Assim, o suor auxilia em uma pele limpa, hidratada e brilhante graças aos componentes que ele expele.

### Mas como lidar com o cheiro?

Não podemos negar que o suor gera odor e é por isso que muitas vezes o evitamos, mas considerando todos os pontos acima, é mais importante encontrar uma maneira de driblar do que só evitar. Existem diversas discussões a respeito dos deodorantes comuns e os riscos à saúde que eles oferecem, por isso, muitas pessoas têm dado preferências aos produtos naturais, já que eles também auxiliam na redução das bactérias e neutralização do odor sem reduzir a transpiração.

## Tudo o que você precisa saber sobre protetor solar

Vamos combinar que a essa altura, a maioria das pessoas já sabem da necessidade de aplicar o protetor solar, mesmo que algumas ainda acreditem que o produto só deve ser usado quando em contato direto com o sol. Temos cada vez mais entendido a importância de proteger nossa pele dos raios solares, e agora que as temperaturas estão subindo, essa preocupação aumenta.

Como vários outros produtos de skincare, o protetor solar pode ser confuso, há diversas informações que podem ou não estarem corretas a respeito dele e qual é o melhor tipo. Químico ou físico, com cor ou sem cor? Você pode se encontrar perdida em meio à essas dúvidas, sem saber qual é o melhor para o seu tipo de pele, que irá garantir a proteção tanto nos dias em que estiver fora de casa quanto naqueles que passará todo em frente ao computador. Mas hoje, com a ajuda da dermatologista Dra. Silvia Quaggio, nós vamos te ajudar e entender tudo sobre o protetor solar e garantir que sua pele esteja protegida dos raios solares e do envelhecimento precoce. Vem ver:

### Os protetores solares

A primeira coisa que você deve avaliar ao comprar seu protetor solar é o fator de proteção, também chamado de FPS. O valor do FPS indica qual o grau de proteção contra raios UVB que a fórmula oferece à sua pele e a escolha diferencia de acordo com seu tom de pele, mas nós te explicamos isso em breve.

### Protetores químicos

Além do fator de proteção, os protetores solares se diferenciam em dois tipos: os físicos e os químicos. Os químicos, absorvem a radiação ultravioleta e se dividem em filtros UVA, UVB e os filtros de amplo espectro, minimizando a sua energia. "Eles são indicados para todos os tipos de pele", informa a Dra. Silvia.

### Protetores físicos

Já os protetores físicos, formam uma película que reflete o raio solar, eles não possuem substâncias que podem ser absorvidas na corrente sanguínea, logo, há menos chance de causar alergias e irritações. A dermatologista informa que esse tipo de filtro solar é indicado para crianças, grávidas, atletas e para quem tem manchas de melasma.

### As texturas Oil free

Após decidir se o seu protetor deve ser físico ou químico, é necessário escolher a textura ideal para o seu tipo de pele. Hoje, existem diversas possibilidades de toque e acabamento, então basta que você analise suas necessidades. Os filtro oil free, são indicados para quem possui pele oleosa, segundo a Dra. Silvia, muitos contêm uma sílica que engloba o sebo, diminuindo assim a sensação oleosa.

### Toque seco

Já os produtos de toque seco podem servir tanto para pele oleosa,

quanto para as normais e seca. Nesses tipos de pele, antes de ser aplicado um protetor solar de toque seco, é necessário aplicar um antioxidante, como uma vitamina C ou até mesmo um creme anti-aging. A medida garante que o aspecto do filtro permaneça seco, mas ainda assim hidratado.

### Cremosos

Finalizado os tipos de textura, temos os filtros cremosos. Super hidratantes, este tipo de produto deve ser evitado pelas peles oleosas e usado pelas pessoas de pele madura e mais seca, já que ele irá auxiliar no processo de recuperação da hidratação.

### O fator de proteção

Nós já adiantamos que o FPS deve ser escolhido de acordo com o seu tom de pele, para que a pele atinja sua máxima proteção. A Dra. Silvia recomenda que o protetor solar esteja sempre acima de 50 de FPS, porém, nas peles negras um FPS de 30 já é o suficiente para um cuidado diário e eficaz. Já para o corpo, a recomendação é a mesma, de um FPS 30 para peles mais escuras e acima de 50 para as claras.

Claro que o número do FPS não é regra, é necessário que você consulte seu dermatologista para que ele entenda as necessidades de sua pele, se você possui melasma ou se costuma ter grande exposição ao sol. Neste último caso, o recomendado pela doutora é aumentar o fator de proteção e sempre reaplicar a cada duas horas.

### Qual quantidade aplicar?

Uma das maiores dúvidas em volta do protetor solar é a quantidade que deve ser aplicada e não é à toa, pois o produto pode perder uma porcentagem de sua eficácia se não for aplicado na quantidade correta. Então, se você tinha dúvidas, a Dra. Silvia esclarece que, no rosto, a quantidade necessária é de uma colher de chá. Já no corpo, três colheres de sopa são suficientes.

Calcule a quantidade do produto e espalhe por todo o corpo. Quando usar o de rosto, não esqueça de aplicar também até o pescoço, orelhas, nuca e pálpebras. Espalhe o produto bem, até que o aspecto esbranquiçado suma.

### Quando aplicar?

Para muitas fãs de skincare, uma dúvida é comum: em que momento aplicar o protetor solar? E para isso, precisamos entender que a textura dele é mais grossa e, em alguns casos, precisa da pele já hidratada antes de ser aplicada, logo, ele é sempre o último passo. Mas aplicar o produto apenas uma vez ao dia não é suficiente.

O recomendado pela dermatologista Dra. Silvia é que a cada três horas você reaplique o produto, pois é assim que garantimos a efetividade do protetor solar. Agora, durante os dias de verão, em que você estiver na praia ou piscina, o intervalo deve ser ainda menor - em média de duas horas. Então, tenha o seu protetor como um grande aliado, sempre presente na sua bolsa e fique atenta ao horário de aplicá-lo.



## 7 truques de skincare que eu aprendi com a k-beauty

Desde que a K-beauty, a beleza coreana, explodiu na parte ocidental do mundo, nós nos tornamos amantes e curiosas dos segredos que a cercam. Eu, particularmente, amo descobrir truques de skincare

e maquiagem de diferentes culturas e, após muita investigação e uma participação em um evento de K-Beauty, tive ainda mais certeza do quão maravilhosa é a relação das coreanas com o mundo da beleza.

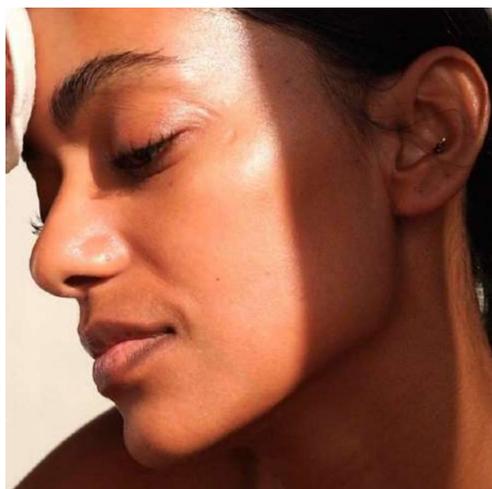
As orientais são conhecidas pelos seus produtos revolucionários e tecnológicos, mas aquela pele impecável não se dá apenas pelos cosméticos utilizados. A K-beauty é repleta de truques de skincare,

que vão desde a forma de aplicar um produto até os passos a serem seguidos. Por isso, reuni alguns truques que aprendi com a rotina de beleza coreana que irão renovar o seu cuidado. Vem ver:



### Aplicar produtos com o dedo anelar

Esse foi um truque que eu descobri recentemente e me chocou! As coreanas aplicam os seus produtos para área dos olhos sempre utilizando o dedo anelar, isso porque ele é o mais fraco da mão, logo, fará menos pressão no rosto. Assim, evitamos a fricção que pode causar linhas finas.



### Nunca esquecer de hidratar o pescoço

Você provavelmente já viu essa dica por aí, mas o pescoço tem um peso ainda maior na K-beauty. As coreanas sabem que de nada adianta um rosto bem cuidado se o pescoço revela a falta de hidratação, por isso, elas também sempre realizam todos os passos do skincare na área, e até utilizam máscaras faciais que abrangem a região.



### Aplicar tônico após a máscara facial

Há quem diga que após uma máscara facial o ideal é deixar a pele absorver o restante do produto, mas a K-beauty diz o contrário. Nessa rotina, a máscara facial age durante o tempo recomendado e, em seguida, retira-se o excesso de produto com a ajuda de um tônico facial.



### Deixar a máscara facial na geladeira

Ok, esse é outro truque que você já deve conhecer, mas você sabia que a dica de colocar a máscara facial na geladeira veio da K-beauty? A fim de ajudar a acalmar a pele e fechar os poros, as coreanas deixam suas máscaras faciais refrigerarem por cerca de duas horas antes de fazer a aplicação. Um truque simples, mas que faz muita diferença no resultado final da hidratação.

### Faça uma limpeza profunda antes da make

Se antes da maquiagem eu limpava o meu rosto apenas com o sabonete facial, agora eu acrescentei alguns passos graças a K-beauty. E através da limpeza que iremos remover todo o excesso de oleosidade, sujeiras e bactérias presentes na nossa pele, por isso, e para evitar o envelhecimento precoce, as coreanas possuem três passos básicos de limpeza facial.

O primeiro é utilizar um lenço de limpeza para remover suavemente as impurezas. Em seguida, massagear um cleansing oil, para uma limpeza mais profunda, e finalizar utilizando um sabonete facial à base de água. Segundo elas, esses passos irão garantir uma make mais uniforme e duradoura.



### A importância da máscara facial noturna

Se tem uma coisa que é praticamente obrigatória na rotina coreana, são as máscaras faciais noturnas. Além de fáceis de usar, elas são extremamente eficazes, transformando nossa pele enquanto dormimos. Então, não pense duas vezes antes de adotar o passo no seu skincare.



### Tapinhas para aplicar produto

Ao invés de aplicar os produtos esfregando-os pelo rosto, as coreanas dão leves tapinhas pela pele. Ao fazer isso, elas evitam que o produto manche a ainda há uma melhora no fluxo sanguíneo, permitindo que o cosmético penetre melhor.

## Creme de abacate: conheça os benefícios para o corpo, rosto e cabelo

O abacate é uma das frutas mais tropicais e populares que existem, originada de uma planta nativa mexicana com mais de 500 variedades, rica em nutrientes antioxidantes, vitaminas, potássio e cálcio. O creme de abacate além de ser um alimento saboroso e versátil podendo ser ingerido como suco, pasta e etc, faz muito sucesso como hidratantes corporais, faciais e capilar.

Apesar de seus benefícios, o fruto já foi muito temido devido a sua gordura, que os especialistas concordam ser muito benéfica para nossa saúde de forma geral e nós, separamos alguns benefícios para você conhecer junto a umas receitas caseiras para você fazer em casa, vem ver.

### Pele do rosto

Com ação revigorante, hidratante, as vitaminas encontradas no creme de abacate ajudam a reparar danos na pele, diminuir acnes e ainda melhora significativamente a pele da região dos olhos. Pesquisas também apontam que os nutrientes

que compõem o abacate podem prevenir danos nocivos do sol e as inflamações causadas pelo mesmo, o que é maravilhoso!

máscara facial de abacate com mel

- 1 colher de sopa de óleo de coco sólido (coloque na geladeira para solidificar se estiver no estado líquido)

- 1/2 abacate maduro sem caroço e descascado

- 1 colher de chá de mel
- 1 colher de chá de água

1. Coloque óleo de coco, abacate, mel e água em uma tigela.

2. Misture até fazer uma pasta.

3. Use imediatamente após a fabricação.

### para usar

1. Aqueça sua pele com um pano de rosto quente e úmido por 20 segundos para abrir seus poros.

2. Aplique a máscara no rosto usando os dedos ou um pincel, evitando a área dos olhos.

3. Deixe por 15 minutos e enxágue com água morna.

4. Seque o rosto e siga com

hidratante.

### Pele do corpo

Além de deixar a pele do corpo mais bonita, com aspecto saudável e hidratado, o creme de abacate auxilia também no combate a estrias, promove firmeza e ajuda na produção de colágeno. Fora isso, o fruto é rico em fibras, ácidos graxos que são excelentes para o coração e ingerir ele em forma de suco também faz muito bem para o corpo!

### Cabelo

Lipídios e vitaminas A, C, E e K também fazem parte da composição poderosa encontrada no creme de abacate que faz com que a hidratação, brilho e a maciez do cabelo sejam uma realidade. Principalmente para aquelas que têm o fio mais ressecado, poroso e quebradiço. Os benefícios podem ser adquiridos através de uma massagem caseira (já já vem o passo a passo!) e também em cremes disponíveis no mercado.

### creme de abacate caseiro

Para o preparo de uma hidratação caseira com creme de abacate você vai precisar de:

- 1/2 abacate
- 1 clara de ovo
- creme hidratante de sua preferência

Amasse o abacate e misture com todos os demais ingredientes, aplique no cabelo após a higienização e deixe agir por 30 minutos, enxaguando em seguida e aplicando um óleo ou creme de pentear de preferência.

Além do creme de abacate, o seu óleo também pode ser usado de inúmeras formas e também contém muitos benefícios. Em todos os casos, se você nunca usou nenhum dos dois antes ou nunca se alimentou do fruto, é importante que faça um teste alérgico antes, sendo rosto, corpo ou cabelo para evitar problemas futuros. É só aplicar um pouco do produto ou composto no pulso, cotovelo e verificar se há algum tipo de sensibilidade e reação. Se estiver tudo ok, desfrute dos benefícios e arrase!

# DICAS

## 3 inspirações de maquiagem para festival

Os festivais estão a todo vapor no Brasil e nós estamos cobrindo de perto vários deles. Para nós, assim como os looks, a make faz parte da preparação e nos ajuda

a nos sentirmos prontas para curtir muito os shows - você também se sente dessa forma? Depois de cuidar da pele com protetor solar, é hora de se inspirar e escolher a

maquiagem para festival e é isso o que vamos te ajudar a fazer agora.

Selecionamos 3 inspirações fáceis e lindas para você testar

em casa e reproduzir no dia. Está pronta? Então, acompanhe o post abaixo, encontre a sua favorita e roube os produtos para reproduzi-la:



Foto: @beautyvtricks (Instagram/Reprodução)

Se você domina bem o delineado e quer fugir do óbvio, aposte em um desenho gráfico com traços coloridos na pálpebra e no cantinho interno dos olhos. Complete a make com um iluminador holográfico, criando um ponto de luz na sobrancelha e outro na bochecha.



Foto: @heysandylin (Instagram/Reprodução)

O delineador colorido é uma ótima opção para uma maquiagem de festival por sua durabilidade. Aproveite a oportunidade para apostar em algo diferente, fazendo um delineado gatinho em cima da sombra colorida, e brinque com as combinações de cores - azul com verde, por exemplo, é uma boa escolha.



Foto: @miamitattoos\_ua (Instagram/Reprodução)

No TikTok, a onda de como fazer sardinhas falsas tem conquistado cada vez mais corações. Para reproduzir essa ideia para o festival, uma pequena adaptação pode fazer toda a diferença: aposte em sardinhas brilhantes! Você pode utilizar folhas de ouro ou glitter para fazer pequenos pontinhos metálicos pelo rosto, como se fossem sardas.

## 5 dicas para revitalizar a camurça do seu sapato favorito



Higienizar os sapatos pode ser um processo chato, mas é essencial para prolongar a vida útil dos mesmos. Por aqui, já demos boas dicas para manter o seu tênis branco bem cuidado e hoje vamos falar não apenas sobre limpar, mas também revitalizar a camurça dos seus calçados favoritos a fim de que ela continue - o máximo possível - com aquele mesmo aspecto macio e suave. Mas antes de começar, já anote aí: não é indicado lavar ou imergir o calçado de camurça em água.

Agora que você sabe o básico, vem descobrir mais processos descomplicados e cinco dicas simples para revitalizar a camurça em casa - e usando, às vezes, poucos ingredientes para obter um resultado super satisfatório. Role a página e descubra como dar uma nova cara àquele seu modelo queridinho:

### Condicionador de cabelo + água

**Ingredientes:**  
- 1 colher de sopa de condicionador  
- 2 colheres de sopa de água

Em um recipiente, coloque os ingredientes e misture com a ajuda de uma colher até que o condicionador esteja bem diluído. Depois de tudo bem homogeneizado, com um pano - ou uma toalha - seco, limpo e branco, para não correr o risco de manchar o tecido, pegue uma boa quantidade da mistura e passe sobre o calçado. Crie uma camada bem grossinha e deixe agir por cerca de três minutos.

Esse processo vai hidratar e revitalizar a camurça, e faz toda diferença no resultado. Depois, pegue novamente o pano e com a

parte ainda limpa, umedeça com um pouco de água e retire toda a mistura, mas sem esfregar. Por fim, é só deixar secar a sombra e pronto, sapato novinho.

### Vinagre + condicionador

**Ingredientes:**  
- 8 colheres de vinagre de álcool  
- 2 colheres de café de condicionador (1 para cada lado)  
- Água

Dispense todo o vinagre em um recipiente e, com o auxílio de uma escovinha de limpeza, esfregue suavemente o líquido na superfície, deixando bem úmido. Deixe agir por um minuto e, em seguida, para revitalizar a camurça ainda mais, passe o condicionador no calçado com as mãos mesmo. Depois, com um pano umedecido em água, tire o excesso de vinagre e condicionador e deixe secar naturalmente. Para garantir um aspecto sedoso e suave, passe uma escova macia em movimentos leves de vai e vem.

### Borracha

**Materiais e ingredientes:**  
- 1 borracha branca  
- 1 colher de café de sal  
- 1 colher de sopa de água morna  
- 1 colher de sopa de vinagre

Essa é uma das formas mais fáceis de revitalizar a camurça com manchas de sujeira mais leves. Com o calçado seco, pegue a borracha e literalmente apague as manchas de toda superfície - essa dica também ajuda a limpar a parte do solado. Com uma escova macia, tire os resíduos da borracha, aproveitando para escovar o material. Coloque em um recipiente o sal, a água e o vinagre e misture até diluir tudo ao máximo. Embeba um pano branco na mistura e espalhe por todo o calçado, isso vai reavivar e fixar a cor do sapato, e deixar

secar. Para soltar bem as fibras, esfregue uma escova macia.

### Bicarbonato + água

**Ingredientes:**  
- 2 colher de sopa de bicarbonato de sódio  
- 2 colheres de sopa de água

Em um pote, misture a água e o bicarbonato de sódio até que vire uma espécie de pasta e, com uma escova de cerdas macias, pegue uma quantidade razoável da mistura e vá espalhando pelo calçado. Massageie suavemente por alguns segundos - esse processo, além de revitalizar a camurça, também remove a sujeira.

Depois é só tirar o excesso com um pano úmido com água e finalizar com um pano seco. Antes de guardar ou usar, deixe que o sapato seque completamente, já que a umidade é uma das grandes inimigas do material.

### Detergente neutro + água

**Ingredientes:**  
- 1/2 colher de café de detergente neutro  
- 2 colher de sopa de água morna  
**Solução amaciante**  
- 1 colher de sopa de amaciante  
- 1 xícara de água

Dilua bem o detergente na água e espalhe a mistura com o auxílio de uma escova ou esponja macia com movimentos leves. Mas atenção: cuidado para não molhar o calçado e tenha um pano seco ao lado para tirar qualquer excesso de água. Para retirar o sabão, esfregue cuidadosamente um pano úmido e depois, em um borrifador, coloque a água e o amaciante e chacoalhe para misturar. Borrife moderadamente a solução no calçado para revitalizar a camurça, deixe agir por dois minutos e seque superficialmente com o pano seco. Finalize com uma escova macia e deixe secar à sombra.

# Dicas Gastronômicas

## 5 receitas de suco detox que ajudam a eliminar as toxinas do corpo

Muito se falou em suco detox nos últimos anos, com o boom do wellness e da busca por uma vida mais saudável, mas pessoas começaram a querer incluir receitas e alimentos poderosos em suas dietas e o suco detox surgiu com essa proposta. O elixir funciona como um

diurético natural em nosso organismo, ou seja, eliminando do corpo o excesso de resíduos e toxinas, como o sódio, e dependendo do que você escolher adicionar, pode ficar ainda mais nutritivo.

Nós amamos um bom suco - seja ele detox

ou não - e precisamos incluir cada vez mais ingredientes frescos e saudáveis em nosso cotidiano. Então, para te trazer para esse lado da força, trouxemos 5 receitas de suco detox para você testar já! Vem comigo e corre pra cozinha:

### Suco verde

- 1 maçã;
- 1 limão;
- 2 folhas de couve;
- 1/2 dedo de gengibre;
- 400ml de água gelada;
- gelo a gosto.

É claro que existem várias versões do suco verde, mas essa receita é um clássico e é provavelmente o suco detox mais famoso que existe. Para começar, higienize bem todos os ingredientes, principalmente os que vão com casca. Pique a couve com as mãos, a maçã, tire a casca do limão e do gengibre, e bata tudo com a água no liquidificador, adicionando o gelo para servir.



### Suco de couve, limão e pepino

- 1 folha de couve;
- suco de 1/2 limão;
- 1/2 de pepino com casca;
- 1 maçã;
- 150ml de água de coco.

A couve e o pepino possuem propriedades diuréticas e são ótimos aliados da nossa dieta. Lavar bem a couve, o pepino e a maçã. Cortar a maçã e o pepino em cubos e colocar no liquidificador. Adicionar os demais ingredientes e bater por 2 minutos. Este suco detox pode ser preparado e armazenado em garrafa ou outro pote bem vedado e mantido sob refrigeração por até 6 horas!



### Suco vermelho

- 8 morangos maduros;
- 1 beterraba sem casca e crua;
- 5 cenouras sem casca;
- 2 laranjas inteiras.

Assim como o suco verde, existe o suco vermelho, poderosíssimo para nossa saúde e super saboroso! Esse suco detox com morango leva beterraba, cenoura e laranja, para juntar o ferro, a vitamina C, betacaroteno, potássio e magnésio. Sem falar que é rico em fibras e muito indicado para quem quer limpar por completo o organismo. Após lavar, descascar e picar todos os ingredientes, bata tudo no liquidificador com 300ml de água, e sirva com gelo! Ele é um pouco mais grossinho do que os outros, mas super gostoso e refrescante.



### Suco de abacaxi potencializado

- 200ml de água;
- 3 rodela de abacaxi sem casca;
- 1 colher de sopa de sementes de chia.

O abacaxi é uma das melhores frutas para se incluir na dieta, além de poucas calorias, ele é super rico em nutrientes e propriedades e melhor muito a digestão. Para preparar um suco detox de abacaxi potencializado, adicione as sementes de chia, outro superalimento que quase não possui gosto e vai transformar a bebida em um elixir poderoso!



### Suco de tomate com limão

- 1 tomate pelado;
- 1 limão sem casca;
- 300ml de água gelada.

Apesar de ser mais comum em saladas e pratos salgados, o tomate é uma fruta e seu suco é delicioso! Para preparar um detox com o ingrediente, junte-o com limão, fruta com propriedades diuréticas. Bata o tomate com o limão, ambos descascados com água e gelo! Se você gostar, pode temperar o suco detox com um pouco de sal e pimenta do reino, fica ainda melhor!

