

TUDO O QUE VOCÊ PRECISA SABER SOBRE OS

Mitos e verdades do detox



Porém, com uma boa desintoxicação é possível controlar facilmente o peso. A desintoxicação do seu corpo tem o seu lugar numa estratégia de perda de peso, mas não é o ponto inicial e final da perda de peso.

Vejamos agora alguns dos equívocos mais comuns associados à desintoxicação e à perda de peso:

- **Você vai perder muita gordura.**

Não, não vai. Vamos ser claros quanto a isto: há muitas pessoas que fazem uma dieta de chá detox ou uma dieta de líquidos, onde tudo o que consomem são chás.

Embora seja possível ver uma perda de vários quilos durante um período de 3 a 7 dias, a maior parte dessa perda de peso será água. Haverá alguma perda de gordura, mas na maior parte do tempo, é apenas água.

Por isso, não fique entusiasmado e acredite que perdeu muita gordura. No momento em que começar a comer normalmente, irá recuperar vários dos quilos que perdeu, porque o sal da dieta irá reter água.

- **É absolutamente necessário.**

Se você já assistiu a um reality shows de perda de peso, é frequente ver os participantes passarem por uma desintoxicação nos primeiros dias. Isto pode te fazer acreditar que uma desintoxicação é OBRIGATÓRIA antes de começar uma dieta.

A verdade é que se limpar a sua dieta e cortar nos alimentos processados, o seu corpo é mais do que capaz de se desintoxicar gradualmente e irá perder peso.

Você NÃO precisa de um chá de desintoxicação para perder peso. Ele pode acelerar um pouco o processo, e não há problema em tomá-lo - desde que esteja seguindo uma dieta nutritiva e saudável.

- **É tudo o que você precisa.**

Desintoxicar o seu corpo NUNCA substituirá uma dieta com restrição calórica e exercício físico. Estes dois componentes são elementos básicos de qualquer perda de peso bem sucedida.

Muitas vezes as pessoas tentam seguir o caminho mais fácil e esperam perder peso apenas com os chás de desintoxicação. Isso nunca acontece, porque no momento em que voltar à sua dieta regular, todos os quilos que perdeu voltarão na mesma velocidade que se foram.

A melhor maneira de perder peso de forma constante e de manter a gordura afastada permanentemente, será iniciar e manter uma rotina de exercícios diários e fazer da alimentação nutritiva e saudável uma escolha de estilo de vida.

· **Uma vez é suficiente.**

Desintoxicar o corpo uma vez ajuda o corpo no processo, mas isso não significa que seja a primeira e última vez que você irá fazê-la. Fazer uma desintoxicação de 3 em 3 meses pode ser benéfico devido à quantidade de toxinas e metais presentes na nossa alimentação e ambiente.

No final do dia, um detox é útil e pode ajudar na perda de peso, mas não é uma solução permanente. Utilize-a como uma ferramenta para atingir os seus objetivos de perda de peso e sentirá melhor e com melhor aspecto.

Porque a desintoxicação resulta numa perda de peso mais rápida



Há muito debate sobre se a desintoxicação do corpo é realmente necessária ou não. Alguns dizem que a desintoxicação faz maravilhas, enquanto outros dizem que o fígado é mais do que capaz de desintoxicar o corpo por si só.

Não iremos debater os méritos e deméritos da desintoxicação neste artigo, porém podemos afirmar que a desintoxicação tem um efeito positivo na perda de peso. Existem alguns benefícios que podem ser obtidos através da desintoxicação que ajudam a acelerar a perda de peso.

1. Redução da inflamação

Quando se faz uma dieta de desintoxicação durante alguns dias, normalmente a pessoa fica em jejum ou consome alguns chás detox ou não come nada. E isso ajudará o corpo a se recuperar do constante consumo de alimentos processados e ultraprocessados que são ingeridos diariamente.

O açúcar e os ingredientes dos alimentos processados inflamam o corpo. A inflamação é a causa principal de dezenas de problemas de saúde. Quando as células do