

2013
VERAO

10 sumos detox para todos os dias

Misturam vegetais, raízes, frutas frescas.
São refrescantes e saborosos, saudáveis, ajudam
a emagrecer e libertam o nosso organismo de toxinas.



RECEITA 1

- 1 sumo de limão
- 1 mão cheia de espinafres
- 1 talo de aipo
- 1 maçã
- 1 pera
- água q.b.

RECEITA 2

- água q.b.
- 1 sumo de limão
- pimenta de caiena
- mel

RECEITA 3

- 1 sumo de toranja
- 1 sumo de laranja
- 1 talo de aipo,
- 3 pedaços de ananás
- água q.b.

RECEITA 4

- 1 sumo de laranja
- 1 mão cheia de espinafres
- 3 pedaços de ananás
- ½ pepino sem casca
- água q.b.

RECEITA 5

- 1 mão cheia de espinafres
- 1 punhado de salsa
- ½ pepino com casca
- 2 maçãs
- 2 colheres (chá) de gengibre em pó
- 1 sumo de limão



RECEITA 6

- 1 sumo de limão
- um punhado de menta fresca
- 1 maçã
- água q.b.

RECEITA 7

- folhas de alface
- 1 talo de aipo
- 1 maçã
- um punhado de espinafres
- 1 sumo de limão
- água q.b.

RECEITA 8

- 3 pedaços de ananás
- 1 punhado de hortelã fresca
- folhas de rúcula
- 1 sumo de laranja

RECEITA 9

- 3 pedaços de melão
- um punhado de salsa
- um punhado de alecrim
- 2 castanhas do Brasil
- 1 sumo de limão
- água q.b.

RECEITA 10

- uma mão cheia de uvas pretas
- algumas folhas de espinafres
- 1 maçã
- 1 colher (chá) de sementes de linhaça
- água q.b.



3 DIAS A PENSAR EM SI

O Detox **Liquid** é um programa de desintoxicação e limpeza do organismo que liberta as toxinas e fornece os nutrientes necessários para reequilibrar o pH e recuperar a energia e a saúde. A Liquid, marca portuguesa e pioneira no sector em Portugal, com duas lojas abertas em Lisboa e no Porto, criou um plano personalizado de 3 dias à base de sumos desintoxicantes, a complementar com as infusões de plantas da My Cha. Há ainda programas pensados à medida, caso do Detox Slim (perda de peso), Beauty Detox (beleza de pele, cabelo e unhas), 1 Day Detox (manutenção). Informe-se dos preços e entregas (levantamento na loja ou entrega em casa ou no escritório), através do e-mail liquiddetox@gmail.com.

Lisboa: Baixa/Chiado, R. Nova do Almada, 45-A
Porto: Baixa, Rua do Almada, 203
mail geral: coresliquidas@gmail.com