

**LIQUID**

Detox líquido

O Juice & Smoothie Bar aberto em 2011 na zona do Chiado, em Lisboa (está para breve a abertura na Baixa do Porto), tem disponível um programa de desintoxicação de três dias à base de sumos verdes e baixo em açúcares naturais. Os sumos do **Liquid** Detox têm espinafres, salsa, pepino, aipo, erva-doce, couve, frutos e raízes e são complementados com infusões de plantas. O objetivo é libertar toxinas e dar descanso ao sistema digestivo. O programa estabelece várias recomendações, mas pode acrescentar o acompanhamento

nutricional de Teresa Alves Barata, coach em Saúde e Nutrição (Institute of Integrative Nutrition de Nova Iorque) e fundadora deste programa. Os dias começam com um ou dois copos de água morna com gotas de limão e ao longo do dia deverá beber quatro sumos ou *smoothies* (500 ml) frescos da **Liquid**. Estes incluem superalimentos que ajudam na limpeza do organismo (saiba nas páginas seguintes mais sobre superalimentos).



Rua Nova do Almada, 45A

Marcações: liquiddetox@gmail.com

Detox de três dias: desde 98,40 euros; Detox de um dia: desde 33,21 euros. Serviço de entregas adicional em vários locais do país.

39 NOTÍCIAS MAGAZINE