

Plano de 3 Dias para Desinchar Naturalmente



Emagrecer
&
Saúde

Você se sente inchada(o)?

O inchaço corporal pode ser causado por retenção de líquidos, má alimentação, excesso de sal, estresse ou até sedentarismo. A boa notícia? Com pequenas mudanças simples, seu corpo responde rápido.

✨ **Este plano de 3 dias foi criado para:**

- ✓ **Eliminar líquidos retidos**
- ✓ **Reduzir o inchaço abdominal**
- ✓ **Melhorar a digestão**
- ✓ **Aumentar sua leveza e disposição**

Beba mais água, escolha alimentos naturais e movimente-se com gentileza. Seu corpo vai agradecer!

DIA 1 – LIMPEZA E HIDRATAÇÃO

Café da manhã

Mingau de aveia, chia e banana + Chá sem açúcar

Lanche da manhã

Pepino + Água com limão

Almoço

Filé de frango grelhado + Arroz integral + Salada verde + Abobrinha

Lanche da tarde

Fatias de abacaxi com hortelã + Chá sem açúcar

Jantar

Sopa leve de legumes com azeite + Água morna com gengibre



Dica do Dia:

Hidrate-se! A água ajuda a “expulsar” o excesso de sódio e desinchar.

DIA 2 – DRENAGEM NATURAL

Café da manhã

1 banana com canela + 1 ovo cozido + Chá sem açúcar

Lanche da manhã

1 fatia de melancia + água com hortelã

Almoço

Salada crua com rúcula + peixe grelhado + purê de mandioquinha

Lanche da tarde

Morangos com linhaça + chá verde

Jantar

Creme de abóbora com gengibre + Salada de alface e tomate



Dica do Dia:

Inclua ervas com ação diurética e mantenha o corpo em movimento.

DIA 3 – REEQUILÍBRIO E LEVEZA

Café da manhã

Pão integral com ovo e pasta de abacate + chá

Lanche da manhã

1 laranja ou mexerica + água de coco

Almoço

Salada + frango desfiado com legumes no vapor + quinoa

Lanche da tarde

Coco fresco com castanhas + chá de hibisco gelado

Jantar

Caldo de legumes com couve + água morna com limão



Dica do Dia:

Foque em alimentos anti-inflamatórios e mantenha o intestino regulado.

CHECKLIST FINAL



Evite durante o plano:

- Sal em excesso
- Alimentos industrializados
- Açúcar refinado
- Refrigerantes e bebidas alcoólicas
- Dormir mal ou ficar muito tempo parado



Inclua todos os dias:

- 2,5 litros de água
- Chás diuréticos
- Frutas frescas (abacaxi, melancia, laranja)
- Caminhada leve ou alongamento
- Sono de qualidade



Notas ou aprendizados pessoais:

🎉 Gostou do plano? Então você vai
adorar os nossos ebooks!

Baixe grátis “Melhores
alimentos par ter uma
Pele Firme”



Conheça também nossos outros ebooks!



📍 Emagrecer & Saúde
🌐 www.emagrecerесаude.org

