clínica in ibérico nogueira
CIRURGIA PLÁSTICA



O limão, o gengibre e o pepino são os componentes que ajudam na redução de peso, enquanto que a hortelã melhora o funcionamento do aparelho digestivo.

Esta bebida deve ser ingerida em jejum todos os dias, procurando beber durante o resto do dia uns dois litros.

EIS ALGUNS BENEFÍCIOS:

METABOLISMO
Os alimentos termogénicos, como o gengibre, aumentam a temperatura corporal, aceleram o metabolismo e ajudam na eliminação da gordura. A combinação tem ainda efeitos diuréticos, perfeitos para eliminar as toxinas do nosso corpo.

AJUDA A EMAGRECER
Sim, a água com limão pode ajudar a emagrecer, mas ela sozinha não faz milagres. É preciso combinar com uma dieta equilibrada para sentir os efeitos no corpo. Ela também é responsável pela sensação de saciedade, podendo ser considerada como uma grande aliada na perda de peso.

VITAMINA C
O sumo de limão é rico em vitamina C, que contribui para o normal funcionamento do sistema imunitário (sistema de estruturas e processos biológicos que protege o organismo contra doenças).

HIDRATAÇÃO
A manhã é o melhor horário para começar a sua hidratação diária. Após as horas de sono, o corpo precisa de voltar a hidratar-se para potenciar os benefícios da hidratação.



MELHORA A DIGESTÃO
Água com limão actua no processo de digestão, uma vez que o corpo irá absorver melhor os nutrientes do pequeno almoço e vai ajudar o sistema digestivo a libertar toxinas que estavam "guardadas".



IMPULSIONA O SEU CÉREBRO
O potássio encontrado no limão é responsável por melhorar as funções do seu cérebro. A água com limão pela manhã ajuda a melhorar a performance mental durante o decorrer do dia.



INGREDIENTES
- 2 litros de água
- 1 colher (chá) de gengibre moído na hora
- 1 pepino médio descascado e cortado em fatias finas
- 1 limão médio cortado em fatias finas
- 12 folhas de hortelã

Misture todos os ingredientes numa jarra e coloque no frigorífico à noite, para descansar de um dia para o outro.

Alguns especialistas apenas contra indicam esta combinação para pessoas que sofram de hipertireoidismo e gestantes.

CLÍNICA IBÉRICO NOGUEIRA
Lisboa: Av. Torre de Belém, nº 17 - 1400-342 Lisboa (Restelo) - 213 932 810
Algarve: Quinta Shopping Espaço, 111 - 8135-862 Quinta do Lago Almancil - 289 394 838