

NÃO FAÇA
GUERRA,
FAÇA SUCO!

O guia de sucos
para um dia lindo!



KAREN SCHLÖSSER
— Nutricionista Funcional —

Muito obrigada por se unir ao movimento
**NÃO FAÇA GUERRA,
FAÇA SUCO!**



Estou pronta para provar que sucos verdes não são nada sem graça e que você pode SIM fazer muitas receitas BOAS com vegetais. Sucos podem ser mais coloridos, deliciosos e transformar seu corpo, sua saúde e sua vida!

Está afim de transformar seu corpo e sua saúde?



O QUE VOU PRECISAR?

Você vai precisar apenas de um liquidificador para um copo de suco incrivelmente nutritivo e delicioso!

PREPARE-SE! SUCOS SÃO VÍCIOS SAUDÁVEIS.



Este é apenas o começo. Assim que os sucos entrarem na sua rotina você vai perceber seu corpo leve e limpo!



COMO TOMAR? E COMO VOU ME SENTIR?

Sempre no café da manhã ou, se quiser ainda, 2x ao dia.

Ao final da primeira semana você vai notar um intestino funcionando melhor, sua pele linda, mais energia e melhora de humor!



MINHA HISTÓRIA: PORQUE EU ESTAVA EM GUERRA

Cresci em uma chácara com uma alimentação bem natural, era tudo equilibrado. O probleminha com minha alimentação veio depois, na adolescência, quando minha família se mudou para o centro da cidade. Passei a ir todos os dias em mercados na busca por algum doce, chocolates ou leite condensado.

Eu precisava do sabor doce o tempo todo.

Tentava superar me escondendo em açúcares saudáveis: mel, frutas secas e chocolate meio amargo. Era uma vontade constante, pensava que jamais conseguiria parar.

Lembro-me também de não funcionar direito antes das 10h da manhã sem um copo de achocolatado para acordar.

O vício só piorava. Percebi que as coisas não iam bem. O sono não era restaurador, estava sempre cansada e já não cabia mais nas minhas roupas.

Com 21 anos me sentia muito triste: tinha problemas graves de cansaço e mudança de humor. Estava sempre irritada, inchada, com refluxo, gases e não conseguir voltar ao meu peso.

Não entendia a razão...Até que fui morar na África...



KAREN SCHLÖSSER
— Nutricionista Funcional —



Tranquei a faculdade e fui trabalhar como voluntária na África.

A partir dessa experiência meus conceitos sobre alimentação mudaram completamente.

Lá, a comida processada não era tão comum e descobri como viver sem ela. **Passei a comer muito mais vegetais e suco de frutas.**

E foi assim, dia a dia, que meu metabolismo voltou ao normal. Meu humor também melhorou, tinha mais energia, me sentia mais leve e sem perceber perdi 8kg!

Hoje eu amo estudar Nutrição pois posso aplicar e sentir as mudanças acontecendo. Sou muito grata pela benção e a coragem de assumir minha missão de vida como profissão.

Karen



5 MOTIVOS PARA SAIR DA GUERRA

☐ Sente-se inchado, com a barriga distendida?

Seu sistema digestivo é constituído de órgãos de eliminação que devem trabalhar de forma eficiente para ficarmos felizinhos! Se isto não acontecer, as toxinas que são produzidas pelo nosso corpo são reabsorvidas, o que pode levar a sintomas ainda mais desagradáveis, como inchaço, distensão abdominal, dores de cabeça, cansaço e problemas de pele. Nos sucos verdes há muitas fibras para criar um intestino "vassourinha," que irá levar todo lixinho indesejado pra fora.

☐ Você está cansado o tempo todo?

Família, trabalho e compromissos sociais nos deixam com pouca energia, mas raramente são as raízes do problema. Comece a perceber com qual frequência você limpa seu organismo para manter ele ativo e vivo. É como nossa casa, devemos limpar diariamente pra deixar tudo em ordem e raramente temos os mesmos cuidados diários de que nosso organismo necessita e merece.

☐ Sua pele está sem vida?

Nossa pele desempenha um papel importante na eliminação de toxinas e se não ingerirmos alimentos ricos o bastante em nutrientes desintoxicantes, todo este lixo fica preso na nossa pele impedindo que você tenha uma pele mais brilhante, mais clara e luminosa. Não é um bônus fabuloso ?!



- ☐ Está com olheiras, acne, ou cabelos e unhas fracas?

Uma das maiores causas para isto pode ser desequilíbrio de Ferro, Magnésio e vitaminas do complexo B. E você já pensou que ao começar a beber copos de sucos verdes seria o equivalente a comer pratos inteiros de salada em um copo? São muitos nutrientes e o melhor, os vegetais verdes escuros são as maiores fontes de ferro e magnésio (necessários para o fortalecimento do seu corpo).

- ☐ Não consegue comer apenas 1 pedaço de chocolate ou sente vontade enorme de consumir carboidratos?

Uma coisa é certa: quanto mais açúcar você come, mais açúcar precisará. Não só por uma questão de hábito mas, porque é bioquímico. Liberamos dopamina ao ingerir carboidratos que são instantaneamente transformados em açúcar pelo nosso corpo. Quando você inicia os sucos verdes, você começa a ingerir carboidratos diferentes, os de longa digestão, que trazem mais saciedade, mais energia e cada dia menos dependência de açúcar.

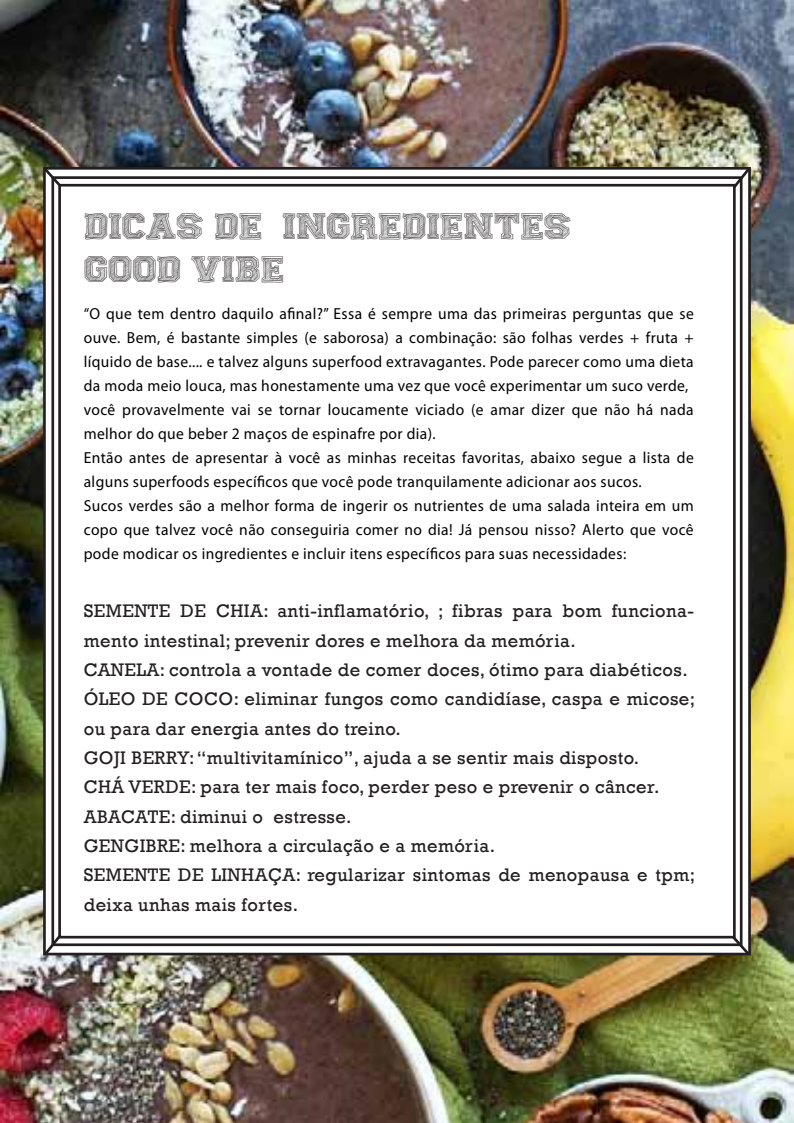
Você assinalou algum destes itens?

Então dê uma olhada nesse depoimento aqui!



*"Minha família passou o inverno pela primeira vez sem gripes!
Eu realmente acredito que isso tem a ver com a nossa nova alimentação
e o poder dos sucos verdes!"* Maria Regina





DICAS DE INGREDIENTES GOOD VIBE

“O que tem dentro daquilo afinal?” Essa é sempre uma das primeiras perguntas que se ouve. Bem, é bastante simples (e saborosa) a combinação: são folhas verdes + fruta + líquido de base.... e talvez alguns superfood extravagantes. Pode parecer como uma dieta da moda meio louca, mas honestamente uma vez que você experimentar um suco verde, você provavelmente vai se tornar loucamente viciado (e amar dizer que não há nada melhor do que beber 2 maços de espinafre por dia).

Então antes de apresentar à você as minhas receitas favoritas, abaixo segue a lista de alguns superfoods específicos que você pode tranquilamente adicionar aos sucos.

Sucos verdes são a melhor forma de ingerir os nutrientes de uma salada inteira em um copo que talvez você não conseguiria comer no dia! Já pensou nisso? Alerto que você pode modificar os ingredientes e incluir itens específicos para suas necessidades:

SEMENTE DE CHIA: anti-inflamatório, ; fibras para bom funcionamento intestinal; prevenir dores e melhora da memória.

CANELA: controla a vontade de comer doces, ótimo para diabéticos.

ÓLEO DE COCO: eliminar fungos como candidíase, caspa e micose; ou para dar energia antes do treino.

GOJI BERRY: “multivitamínico”, ajuda a se sentir mais disposto.

CHÁ VERDE: para ter mais foco, perder peso e prevenir o câncer.

ABACATE: diminui o estresse.

GENGIBRE: melhora a circulação e a memória.

SEMENTE DE LINHAÇA: regularizar sintomas de menopausa e tpm; deixa unhas mais fortes.



VERDE QUE TE QUERO VERDE

Esse suco verdão é a base de tudo: pode adicionar ingredientes da lista, invente! *Chia é só amor*, use sem moderação!

*Depois dele pão com margarina não vão mais fazer sentido na sua vida.

Serve 2 porções

- 1 pepino grande
- 1 punhado de couve
- 1 punhado de alface
- 2 ou 3 talos de aipo
- 1 grande haste de brócolis
- 1 maçã verde picada
- 1 pedaço médio de gengibre descascado
- ½ limão descascado e picado.

Lave e liquidifique todos os ingredientes.

VIVA LA REVOLUCIÓN

Todas as receitas deste livro fornecem altas quantidades de verdes e clorofila, considerada como o “sangue verde” da natureza!

A combinação da clorofila com frutas é perfeita para eliminação de toxinas, o que significa pele bonita e disposição o dia inteiro.

GOOD NEWS

Um estudo da British Medical Journal avaliou durante um ano mais de 220.000 pessoas que bebiam sucos com vegetais pela manhã concluiu que elas tiveram aumento de 14% no metabolismo corporal.

Você sabia?

Clorofila é a única substância que converte a energia solar de plantas para o corpo.



SMOOTHIE DOS DEUSES

A união do abacate, pepino, verduras e água de coco é como um banho calmante para as células.



Ótimo para aqueles que precisam dar um up no funcionamento dos órgãos e eliminar toxinas.

Serve 2 porções

½ abacate

1 banana

½ xícara de morangos

1 pepino

4 folhas de couve,

alface romana ou espinafre

1 copo de água de coco ou água

Uma pitada de canela

ou cacau em pó

**Se desejar, use a*

carne do coco, manteiga de

amêndoas ou leite de castanha

no lugar de abacate.

No liquidificador,
misture todos os
ingredientes até ficar
homogêneo



O VERDE ORIGINAL

Se eu fosse você eu faria uma jarra inteira dele. É delicioso e digestivo.

Indicado para intestino preso ou para quem sofre de gases e barriga inchada após as refeições.

Serve 2 porções

- 1 a 2 copos de água filtrada
- 1 punhado de couve
- 3 a 4 talos de aipo
- 1 maçã picada sem sementes
- 1 fatia de abacaxi
- 1 banana descascada
- ½ limão descascado e sem sementes
- 1 punhado de salsinha



SAIBA MAIS

A couve, por ser rica em magnésio, tem efeitos calmantes no intestino, que favorece os movimentos intestinais.

Já o abacaxi contém uma enzima (a bromelina) que dá uma forcinha na quebra dos alimentos, facilitando a digestão.

A salsinha é diurética e ajuda muito no desinchaço!

Coloque a água e os vegetais no liquidificador e bata até ficar homogêneo. Aos poucos vá adicionando a maçã, pera, banana e o limão. Bata novamente até ficar homogêneo.



SUCO ATENÇÃO E FOCO

Em apenas um copo contendo chá verde é encontrado L-leanina em abundância. O consumo dos níveis de L-teanina aumentam GABA no cérebro, um neurotransmissor calmante, que melhora o foco e relaxa a mente. Contém também cafeína, que ajuda a despertar o corpo.

Serve 1 porção

3 col de sopa de leite de coco sem açúcar (ou de amêndoas)

½ copo de chá verde

2 folhas de couve

1 banana congelada

2 tâmaras

6 folhas de hortelã

**No pós treino pode usar*

Proteína isolada sabor baunilha

Para fazer o chá verde:

Ferva 1 xic. de água e adicione

1 col de chá da erva.

Deixe descansar por 3 min.

Coe e deixe esfriar. Una o chá no

liquidificador e bata com gelo

pra ficar geladinho!

O chá verde fornece energia sem gerar nervosismo. Perfeito pra tomar em momentos de combustão cerebral!



PODER ANTIOXIDANTE DO CHÁ VERDE

6 vezes maior que goji berry.

7 vezes mais que o chocolate amargo.

17 vezes mais que mirtilo.

80 vezes mais que o espinafre.

DELICIA VERDISSIMA

Você sabia que o caule do brócolis forma um suco surpreendentemente doce e fabuloso? Campeão contra os radicais livres. É também a melhor fonte de cálcio (melhor que leite de vaca!).

Guarde as hastes do brócolis na próxima vez que estiver preparando um refogado.



Lave e liquidifique todos os ingredientes.



Serve 2 porções

5 talos de aipo

2 pepinos sem casca

3 caules de brócolis

½ xícara de salsinha

1 ½ laranja descascada e picada

4 amêndoas

**Não precisa de acréscimo de água*

CONTRA O CÂNCER

O National Cancer Institute experimentou seu efeito com 20 participantes que comeram 1 a 2 xícaras de brócolis por dia.

Depois de 3 semanas 22% dos participantes melhoraram seu tratamento contra o câncer e mais rapidamente.



SUCO PINK SEMPRE LINDA

Vitamina A + vitamina C + LPC-A.

O que é isso? São os precursores do colágeno que deixam sua pele mais bonita! A beterraba com a laranja são campeãs para melhorar a circulação sanguínea e dores nas pernas.

Serve 1 porção

- ½ copo de suco de laranja
- 1 cenoura pequena ralada
- 2 fatias finas de beterraba
- 1 talo de aipo
- 1 col. de chá de semente de chia
- 1 pedaço de gengibre sem casca
- ½ copo de água mineral gelada.



Bata todos os ingredientes

no liquidificador, coe e sirva imediatamente.

TREINO PERFEITO

Para o pré e pós treino, aumentando os níveis de energia e o ganho de massa muscular.

Serve 1 porção

- 1/2 xíc de morangos ou açaí
- 30g de Whey protein
- 1 pedaço pequeno de beterraba
- 150ml de água
- 1 col. de sopa de pasta de amendoim ou amêndoas
- 1 col. de sopa de lecitina de soja ou linhaça

**Liquidifique até
ficar homogêneo**

AGORA É A HORA DE MUDAR SEUS HÁBITOS!

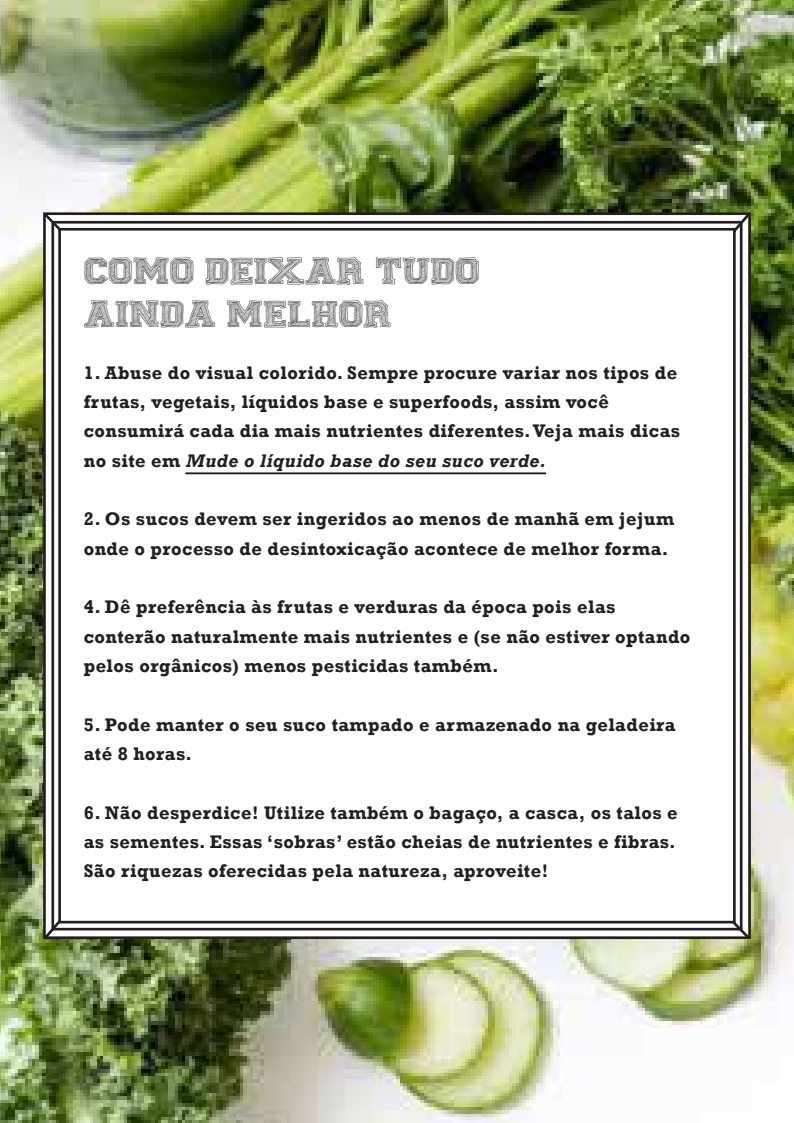
1. É hora de jogar a “comida-lixo” fora e limpar a sua geladeira. Ter comidas não tão saudáveis na sua cozinha causa uma tentação enorme e pode destruir até mesmo com a sua força de vontade mais forte em um momento de fraqueza. Deixe só o bom entrar, seu corpo agradecerá.

2. Seja prático. Se você quer trazer o Suco Verde como rotina em sua vida eu aconselho você a sempre deixar as folhas lavadas na geladeira em potes fechados. Isto vai tornar o processo diário mais rápido e menos complicado. Veja mais dicas no site em [Dicas para pré-preparar seu suco verde](#).

3. Não faça festa sozinho! Fazer suco verde não significa fazer tudo isto sozinho necessariamente. Seja criativo e faça as receitas em dobro ou triplo para sua família e amigos! É bem comum que seus amigos se divirtam com suas novas receitas e se sintam inspirados à bater sucos na casa deles também!

4. Sacie a sua sede. Lembre-se de sempre se manter hidratado ao longo do dia com pelo menos 2 litros de água.

5. Alimente-se conscientemente. Seja sozinho ou com outras pessoas. Esteja em um estado relaxado e sem distrações. Procure dar 3 respiradas profundas antes de comer e sempre alimente-se sentado. Esta é uma maneira maravilhosa de manter-se conectado com sua alimentação e em controle sobre a quantidade e a velocidade que você ingere suas refeições.



COMO DEIXAR TUDO AINDA MELHOR

1. Abuse do visual colorido. Sempre procure variar nos tipos de frutas, vegetais, líquidos base e superfoods, assim você consumirá cada dia mais nutrientes diferentes. Veja mais dicas no site em *Mude o líquido base do seu suco verde.*

2. Os sucos devem ser ingeridos ao menos de manhã em jejum onde o processo de desintoxicação acontece de melhor forma.

4. Dê preferência às frutas e verduras da época pois elas conterão naturalmente mais nutrientes e (se não estiver optando pelos orgânicos) menos pesticidas também.

5. Pode manter o seu suco tampado e armazenado na geladeira até 8 horas.

6. Não desperdice! Utilize também o bagaço, a casca, os talos e as sementes. Essas 'sobras' estão cheias de nutrientes e fibras. São riquezas oferecidas pela natureza, aproveite!

Muitas pessoas hoje passam a vida contando calorias, enquanto deveriam levar os nutrientes em conta.



Precisamos de mais frutas e vegetais como SUCO VERDES!

Estar bem consigo mesmos é fundamental para uma vida feliz e saudável.

Um passo definitivo para isso é tirar seus sonhos do escuro e torná-los realidade.

Se você gostou da leitura e quer saber mais acesse o meu site: karenschlosser.com.br

Lá, encontrará uma série de artigos para manter sua motivação!

Lembre-se: beba suas verduras e pare com as guerras internas.



Paz e amor,

Karen

NÃO FAÇA
GUERRA,
FAÇA SUCO!

O guia de sucos
para um dia lindo!

Texto e receitas:

Nutricionista Karen Schlosser CRN413100252

karen@karenschlosser.com.br

karenschlosser.com.br

Edição, design e diagramação:

Carol Schmitz carolcarolschmitz@gmail.com

Fotografia:

Andréia Russi



KAREN SCHLOSSER
— Nutricionista Funcional —