Plano

DETOX

PACK DETOX DE

7 DIAS

NATURHOUSE
ESPECIALISTAS EM
NUTRIÇÃO E DIETÉTICA

Plano
DETOX

PACK DETOX DE
7 DIAS

NATURHOUSE
ESPECIALISTAS EM
NUTRIÇÃO E DIETÉTICA

O QUE É UM PLANO DETOX?

Este plano foi realizado para purificar o nosso organismo, ajudando o nosso corpo a trabalhar melhor e a eliminar toxinas e substâncias residuais do nosso corpo.

Nos últimos anos as dietas detox, ou seja, de desintoxicação recuperaram popularidade devido aos seus inúmeros efeitos positivos e visíveis, porque uma alimentação saudável é percetível por dentro e por fora, e adotar uma dieta rica em vitaminas e minerais aporta muitos benefícios. A combinação de uma boa dieta à base de frutas e legumes frescos, leguminosas e "superalimentos", com a ajuda de suplementos alimentares, são planos que estão especialmente projetados para purificar, limpar e eliminar toxinas.

PORQUE É QUE PRECISO DE UM PLANO DETOX?

O ar que respiramos, a água, os produtos químicos e os alimentos que ingerimos estão carregados de toxinas e substâncias poluentes. O nosso corpo acumula em excesso devido ao álcool e tabaco, alimentos gordos e altamente processados, ou simplesmente, a exposição a poluentes devido à poluição existente nas nossas cidades.

Um plano de desintoxicação é uma ajuda e suporte extra ao nosso sistema, para que através de uma alimentação responsável consigamos aliviar o corpo daquilo que não precisa e fornecer apenas o que necessita, e uma ajuda, é sempre benéfico.

TODOS DEVEM FAZER UM PLANO DETOX OCASIONALMENTE
A FIM DE MELHORAR OS INCONVENIENTES DESCONFORTÁVEIS QUE PODEM OCORRER

Plano
DETOX

PACK DETOX DE
7 DIAS

NATURHOUSE
ESPECIALISTAS EM
NUTRIÇÃO E DIETÉTICA

INCONVENIENTES QUE PODEM OCORRER

- Fadiga e cansaço
- Dores de cabeça
- Stress, mau humor
- Falta de energia e vitalidade
- Excesso de peso
- Retenção de líquidos
- Problemas digestivos
- Pele seca e sem brilho

Plano
DETOX

PACK DETOX DE
7 DIAS

NATURHOUSE
ESPECIALISTAS EM
NUTRIÇÃO E DIETÉTICA

BENEFICIOS DE UM PLANO DETOX

- Melhora a qualidade do sono
- Compensa alguns dias de excesso
- Perder peso de forma saudável
- Recupera a vitalidade e energia
- Sente-se mais leve
- Elimina a retenção de líquidos
- Ajuda a regular o trânsito intestinal
- Transparece uma pele suave e hidratada

Plano
DETOX

PACK DETOX DE
7 DIAS

NATURHOUSE
ESPECIALISTAS EM
NUTRIÇÃO E DIETÉTICA

PACK DETOX NATURHOUSE

O **PACK DETOX NH** vem com uma caixa fechada, fácil de transportar e abrir, com os produtos especialmente selecionados para a finalidade deste pack.

Na dieta, encontra-se a informação relativa à toma dos produtos nela incluídos e uma sugestão de dieta, baseada na nova tendência de "comer limpo", livre, tanto quanto possível de proteínas de origem animal, com alimentos frescos sem açúcares nem gorduras processadas e com aporte de nutrientes antioxidantes e depurativos.

QUANDO REALIZAR UM PLANO DETOX?

O **PACK DETOX NH** é perfeito para depurar o organismo em qualquer época do ano. Tanto para aqueles que querem limpar o seu organismo e comer de forma saudável, como para aqueles que estão em período de dieta e que querem uma ajuda extra fazendo algo diferente, com base numa dieta quase "vegetariana". Antes das férias, para nos sentirmos bem, mais leves e cada vez com mais energia e menos cansaço.

Serão oferecidas diferentes adaptações da dieta Detox em função do ritmo diário de cada cliente, seus hábitos alimentares, seu metabolismo basal ou suas preferências em relação aos ingredientes.

PACK DETOX

Preço de venda ao público: **82,55€**

SLIMBEL ANANÁS CÁPSULAS

O ananás tem alto conteúdo em bromelaína, uma enzima digestiva com grandes propriedades diuréticas e desintoxicantes.

SAMBUKI + KILUSAN

O sabugueiro é o ingrediente principal do sambuki, conhecido pelo seu efeito drenante, e digestivo dos lactobacillus (Kilusan), são aliados perfeitos para limpar por completo o nosso organismo.

LEVANAT PLUS SAQUETAS

A combinação da alcachofra e rábano negro é ideal para a eliminação de toxinas acumuladas, atuando como depurativo hepático e metaboliza as gorduras, a sua ação concentra-se na zona abdominal.

FIBROKI CEREAIS DE AVEIA COM CLA

O seu conteúdo em CLA (Ácido Linoleico Conjugado) elimina gorduras e o seu aporte em fibra regula o trânsito intestinal, além de conter vitaminas e minerais.

REDUNAT TRANSIT

A ispaghula (Plantago ovata) atua no aumento do volume fecal ao absorver água, favorecendo a movimentação e o esvaziamento intestinal. Um intestino saudável é a chave para favorecer a eliminação de toxinas presentes no nosso corpo.

INFUNAT DETOX

Infusão com um agradável sabor a mentol, que contém boldo e outros princípios ativos, conhecidos pelo seu poder depurativo na eliminação de toxinas e substâncias residuais a nível hepático.

O PACK DETOX 7 DIAS é um pack que se pede como unidade completa e entrega-se montado ao cliente.

Plano DETOX

PACK DETOX DE 7 DIAS

NATURHOUSE
ESPECIALISTAS EM
NUTRIÇÃO E DIETÉTICA

Todos os dias duas colheres de sopa de **SAMBUKI** e 2 de **KILUSAN NUM** 1,5 litro de àgua e beber ao longo do dia.

ANTES DO PEQUENO-ALMOÇO, Sumo de coco, maçã, limão,laranja, toranja, abacaxi ou gengibre ralado

PEQUENO-ALMOÇO

2 caps **SLIMBEL ANANAS** + 200 ml bebida de soja+ 2 colheres de (20grs **FIBROKI CLA**)

MEIO DA MANHÃ

1 saqueta REDUNAT TRANSIT
+ Sumo (ananás + maçã + hortelã)

OU

1 saqueta REDUNAT TRANSIT
+ Sumo (ananás + gengibre ralado)

ALMOÇO

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
• **Antes: 1 saqueta LEVANAT + 2 cápsulas SLIMBEL Ananás** • Salada de quinoa, brócolos, edamame, tomate seco, 12 nozes e molho de iogurte light • **INFUNAT DETOX**	• **Antes: 1 saqueta LEVANAT + 2 cápsulas SLIMBEL Ananás** • Salada de feijão branco com tomate e espinafres • **INFUNAT DETOX**	• **Antes: 1 saqueta LEVANAT + 2 cápsulas SLIMBEL Ananás** • Salada de queijo fresco, alface e cebola • **INFUNAT DETOX**	• **Antes: 1 saqueta LEVANAT + 2 cápsulas SLIMBEL Ananás** • Salada de rúcula, queijo de cabra, tomate e pepino • **INFUNAT DETOX**	• **Antes: 1 saqueta LEVANAT + 2 cápsulas SLIMBEL Ananás** • Salada de endívias, abacate, rebentos de soja e espargos • **INFUNAT DETOX**	• **Antes: 1 saqueta LEVANAT + 2 cápsulas SLIMBEL Ananás** • Salada de rúcula, tomate, abacate e rebentos de soja • **INFUNAT DETOX**	• **Antes: 1 saqueta LEVANAT + 2 cápsulas SLIMBEL Ananás** • Salada de quinoa, pimento vermelho, cenoura, tomate cherry e coentros • **INFUNAT DETOX**

LANCHE

1 saqueta REDUNAT TRANSIT + 1-2 peças de fruta (kiwi, laranja, toranja, maçã, mirtilos)

JANTAR

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
• **Antes: 1 saqueta LEVANAT + 2 cápsulas SLIMBEL Ananás** • Creme de ervilhas e coco ralado • **INFUNAT DETOX**	• **Antes: 1 saqueta LEVANAT + 2 cápsulas SLIMBEL Ananás** • Salada de quinoa com legumes e ovo cozido • **INFUNAT DETOX**	• **Antes: 1 saqueta LEVANAT + 2 cápsulas SLIMBEL Ananás** • Sopa de brócolos e omelete francesa • **INFUNAT DETOX**	• **Antes: 1 saqueta LEVANAT + 2 cápsulas SLIMBEL Ananás** • Creme de cebola com ovo escalfado • **INFUNAT DETOX**	• **Antes: 1 saqueta LEVANAT + 2 cápsulas SLIMBEL Ananás** • Salada de rúcula, espargos e queijo fresco • **INFUNAT DETOX**	• **Antes: 1 saqueta LEVANAT + 2 cápsulas SLIMBEL Ananás** • Creme de brócolos e maçã com tofu • **INFUNAT DETOX**	• **Antes: 1 saqueta LEVANAT + 2 cápsulas SLIMBEL Ananás** • Pargo assado com beringela • **INFUNAT DETOX**

NATURHOUSE

INGREDIENTES DETOX SELECIONADOS: POR QUÊ?

O assessor(a) dietético(a) é livre de adaptar esta dieta a cada cliente, fornecendo o tipo de proteína que considere mais apropriado em cada caso, com as porções e a hora do dia que considere mais oportuno. A proteína vegetal pode ser aumentada com produtos como, legumes, quinoa, seitan, tofu, etc. ou então, aumentar o consumo de ovos e peixes. É desaconselhável incluir nesta dieta frango e vitela, no entanto, é sempre uma recomendação. É fornecido um exemplo de dieta com aumento de ingestão de proteína e uma lista de equivalências para ampliar as opções do cliente.

OS CRUCÍFEROS

Quando precisamos de uma pequena ajuda para limpar o nosso organismo, aumentar a ingestão de vegetais da família das Brassicaceae é excelente. Algumas dessas herbáceas são, os brócolos, a couve-flor e a couve, uma vez que, todos eles estimulam a produção de sulforafano e aumenta a glutationa, antioxidante e desintoxicante natural.

ALIMENTOS QUE AJUDAM A DEPURAR O FÍGADO

Uma das formas para estimular os processos de desintoxicação do fígado é o aumento do consumo de vegetais de folha verde (espinafres, canónigos, endívias) e vegetais ricos enxofre, como a cebola e o alho, e ainda os espargos, alcachofra e rebentos tenros que são as partes mais jovens e comestiveis.

ESPECIARIAS

O açafrão ajuda na secreção biliar, melhorando o processo de digestão das gorduras e também é um potente antioxidante.

O tomate tem carotenóides, vitamina A e E e licopeno (grande poder antioxidante).

Gengibre: depurativo, anti-inflamatório e digestivo.

Salsa: grande aporte em vitamina K que melhora a circulação.

Hortelã: é um grande aperitivo ou para limpeza do paladar. O aroma da erva ativa as glândulas salivares, assim como as glândulas que segregam as enzimas digestivas, facilitando assim a digestão.

Plano
DETOX

PACK DETOX DE
7 DIAS

NATURHOUSE
ESPECIALISTAS EM
NUTRIÇÃO E DIETÉTICA

A ÁGUA DE COCO

Encontra-se facilmente em muitos supermercados e contém uma quantidade abundante em eletrólitos como, potássio, magnésio, sódio, cálcio e fósforo.

FRUTAS

Os **cítricos** têm um grande poder antioxidante, em parte, graças ao seu teor em vitamina C e carotenóides.

O **abacate** aporta ácidos gordos que controlam o colesterol e são cardioprotetores.

FRUTOS SECOS E SEMENTES

Sementes de abóbora: são uma grande fonte nutricional, pois contêm uma grande variedade de compostos vegetais como fitoesteróis e antioxidantes.

Sementes de chia: merecem ser denominadas um "superalimento" já que são uma excelente fonte de fibra e antioxidantes, cálcio, proteínas e ácidos gordos ómega 3 (ácido alfa-linolénico) ALA de origem vegetal.

Castanhas: Muito ricas a nível proteico e possuem uma quantidade importante de gorduras saudáveis. Também tem alto teor em selénio e vitamina E. Pode-se sempre utilizar nozes comuns, assim como cajus, avelãs ou outras.

LEGUMINOSAS

A **quinoa** é um "superalimento" e contém vitaminas do complexo B2 e ácido fólico, vitamina E, tiamina, riboflavina. Contém proteína, o que é importante para incluir no menu. A quinoa é uma excelente fonte de fibra dietética tanto solúvel como insolúvel.

Todas as **leguminosas** contêm uma boa fonte de proteína vegetal, pelo que é necessário incluí-la várias vezes na dieta semanal.

TEMPERO

O **vinagre** de maçã e umas gotas de limão, ajuda a tonificar e depurar.

LEGUMES

Ervilhas: fonte de proteína vegetal, vitaminas e minerais.

Edamame: fonte de proteínas de origem vegetal, cálcio e ferro. Muito baixo conteúdo em gorduras, sendo benéfico para prevenir o colesterol. Tem propriedades antioxidantes graças aos seus níveis de isoflavonas. Fácil de encontrar em supermercados desde que se implementou a cozinha asiática no nosso dia-a-dia.

Cenoura, pimento verde e vermelho, abóbora: contêm carotenóides com alto poder antioxidante

Plano
DETOX

PACK DETOX DE
7 DIAS

NATURHOUSE
ESPECIALISTAS EM
NUTRIÇÃO E DIETÉTICA

ADAPTAÇÕES DO PLANO DIETÉTICO:

Muitos clientes não têm tempo de cozinhar ou preparar batidos, ou então, não têm tempo para ir buscar ou comprar certos alimentos menos comuns e que finalmente irão fazer com que o plano dietético resulte, sendo difícil de seguir para muitos deles.

Noutros casos, não podemos duvidar do importante papel da proteína, para dar sensação de saciedade. Será incluído naqueles casos em que facilite o acompanhamento do plano dietético prescrito.

Adaptamo-nos a cada cliente e cada tipo de ritmo de vida, sem perder a "essência" do **PACK DETOX**.
É uma grande ferramenta para utilizar tanto dentro do programa de perda de peso, como fora deste, tanto para clientes ativos como clientes sedentários. Não podemos deixar passar a oportunidade de oferecê-lo, pois oferece bons e visíveis resultados, complementando-se com suplementos alimentares especialmente selecionados e de fácil adaptação.

Por tudo isso, criou-se uma opção de dieta com ingredientes e alimentos mais comuns, aumentando o consumo de proteína. É mais uma opção que pode sempre ser adaptada pela Assessora Dietética do centro.

Em todo o caso, acompanhado com este argumentário oferecem-se as seguintes ferramentas:

1. Guia de adaptação.
2. Simplificação de ingredientes e equivalências aos pratos da dieta original.
3. Plano dietético adaptado com o aumento de proteína.

1. GUIA DE ADAPTAÇÃO

1. **Simplifique a preparação das refeições para que não sejam uma complicação adicional à correria do dia-a-dia ou na hora de fazer compras.**

"NESTA FOLHA DE EQUIVALÊNCIAS SÃO APRESENTADAS IDEIAS DE MUDANÇAS EM ALIMENTOS E PREPARAÇÕES DOS MESMOS.

Neste mesmo plano alimentar adaptado e facilitado, são dados alguns exemplos:

- **PEQUENO-ALMOÇO**

Adicionar uma versão Gourmet ou Slow Life para o fim de semana ou para quando tenha mais tempo, que inclua água de coco, pimenta-Caiena e açafrão no preparado.

- **MEIO DA MANHÃ**

Dar opção de frutas detox fáceis de levar para o trabalho, em termos de preparação e transporte. Exemplos: abacaxi, maçã, citrinos ou frutos vermelhos.

Se houver tempo disponível, preparar sumos de frutas naturais. Frutas inteiras saciam mais

- **ALMOÇO**

Reduzir a variedade para que a lista de compras não seja tão extensa e alguns produtos possam repetir-se ao longo da semana. Exemplo: base de folhas verdes para saladas (as clássicas).

- **JANTAR**

Realizar receitas mais familiares para o paladar do cliente e com ingredientes mais simples e comuns, que possam repetir-se em cada jantar. Exemplo: gaspacho light com ovo cozido adicionado.

2. **É importante reforçar o papel da proteína para aqueles clientes que têm mais ansiedade, para que o cliente tenha sensação de saciedade durante mais tempo e possa seguir facilmente as diretrizes definidas ao longo da semana.**

3. **Adicionar frutas no lanche.**

4. **Fornecer receitas sempre que possível, se os clientes tiverem dúvidas com algum prato em especial.**

Plano
DETOX

PACK DETOX DE
7 DIAS

NATURHOUSE
ESPECIALISTAS EM
NUTRIÇÃO E DIETÉTICA

2. SIMPLIFICAÇÃO DE INGREDIENTES E EQUIVALÊNCIAS AOS PRATOS DA DIETA

	PEQUENO-ALMOÇO:	ALMOÇO	JANTAR
SEGUNDA	Sumo de laranja com maçã/ abacaxi e gengibre fresco/ manga e laranja / laranja e limão	Salada com massa integral, curgete, tomate e 3 nozes/ Massa integral com brócolos, curgete e a amêndoas/ Salada de milho com pimento, 3 nozes e tomate.	Lentilhas salteadas / Humus (puré de grão de bico com lascas de presunto)/ Ervilhas com queijo fresco e ovo.
TERÇA	2 c/s **FIBROKI** Aveia CLA = 4 TOSTAS = 3 BOLACHAS **FIBROKI** Bebida de soja 200 ml = 1 copo de leite magro =2 iogurtes magros naturais adoçados	Salada de lentilhas com tomate, cenoura, milho e pepino/ Salada de feijão branco com tomate cereja.	Puré quente de legumes (sem ser batata) com omelete francesa/ Sopa Juliana de legumes com ovo escalfado/ Sumo de tomate fresco com pepino.
QUARTA		Salada de queijo fresco, alface, tomate e cebola/ Endívias com espargos brancos e queijo fresco/ Arroz integral e vagem/ Salada de rúcula, queijo de cabra, tomate e pepino.	Crepe de aveia com bacalhau assado/ Ensopado de legumes (alcachofra, alho-francês, beringela) com ovo cozido/ Salada de espinafres com ovo escalfado
QUINTA		Salada de feijão-verde, tomate, cebola e 1/2 abacate/ Rebentos de soja com legumes salteados/ Salada de lentilhas com pimento e cebola.	Puré de espargos e cebola com filete de frango grelhado/ Caldo de aipo com cogumelos/ Omelete francesa simples/ Salada de pimentos com ovo cozido picado
SEXTA		Salada de espinafres, pimento e espargos/ Quinoa com tomate cereja e ovo/ Arroz e 3 delícias vegan (arroz, rebentos de soja, cenoura, 1 colher de sopa de milho).	Patê vegetal com pão integral/ gaspacho (sopa fria) com tomate e ovo cozido / Creme de abóbora/ Sopa de agrião/ Tomate recheado com salada.
SÁBADO		Salada com brócolos, rúcula, pepino, tomate, abacate e rebentos/ Salada de pimento vermelho/ Salada de rúcula, rebentos, e espargos com molho fresco de iogurte, 1 iogurte, alho, sumo de limão, salsinha/ Salada de espargos verdes com ovo mexido ou curgete com molho tomate e nozes	Sopa Juliana de legumes/ Sopa de feijão-verde com ovo cozido/ Omelete francesa
DOMINGO		Salada de massa integral, pimentos, cenoura e tomate/ Cuscous com legumes /Arroz "basmati" com espargos salteados.	Creme de brócolos com limão e prego de frango/ Espargos selvagens com garoupa/ Pargo assado com beringela.

Plano DETOX

PACK DETOX DE 7 DIAS

NATURHOUSE
ESPECIALISTAS EM
NUTRIÇÃO E DIETÉTICA

3. PLANO DIETÉTICO ADAPTADO COM O AUMENTO DE PROTEÍNA.

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
Em 1,5 litros de água : 2 colheres de sopa de **SAMBUKI** e 2 de **KILUSAN beber ao longo dia**	**ANTES DO PEQUENO ALMOÇO,** Sumo de frutas citricas, toranja, limão e laranja/ Versão super detox com àgua de coco,pimenta caiena e açafrão					
	PEQUENO-ALMOÇO					
	2 caps de **SLIMBEL ANANAS** + 200 ml bebida de soja + 2 colheres de (20grs) **FIBROKI CLA**					
	MEIO DA MANHÃ					
	1-2 peças de fruta: ananás, kiwi, laranja, toranja, maçã, morangos ou frutos vermelhos + **1 saqueta REDUNAT TRANSIT**					
	ANTES DO ALMOÇO: 1 saqueta **LEVANAT** diluida em àgua + 2 caps **SLIMBEL ANANÁS**					
	ALMOÇO					
• Salada de massa integral com pimento vermelho, verde, cenoura, tomate cereja e 3 nozes. Temperar com azeite e salsa. + **INFUNAT DETOX**	• Salada de legumes com leguminosas (mix de salada, espinafres, alfaces) + **INFUNAT DETOX**	• Salada de tomate com abacate, cebola e maçã. Temperar com azeite, pimenta e limão ou vinagre de maçã. + **INFUNAT DETOX**	• Salada de massa integral, tomate e cogumelos. + **INFUNAT DETOX**	• Salada de feijão com rebentos de soja, abacate e espargos. Temperar com vinagre de maçã. + **INFUNAT DETOX**	• Salada de lentilhas com canónigos, queijo fresco, cebola e tomate cherry. + **INFUNAT DETOX**	• Arroz basmati com legumes salteados à escolha. + **INFUNAT DETOX**
	LANCHE					
	1 saqueta REDUNAT TRANSIT + 1-2 peças de fruta					
	ANTES DO JANTAR: 1 saqueta de **LEVANAT** diluida em àgua + 2 caps **SLIMBEL ANANÁS**					
	JANTAR					
• Gaspacho ou sumo de tomate ou salada + 1 ovo cozido ralado. + **INFUNAT DETOX**	• Minestrone (sopa de legumes com leguminosas) ou salada de legumes frescos. + **INFUNAT DETOX**	• Sopa de legumes com abóbora, curgete ou sementes de abóbora e garoupa grelhada. + **INFUNAT DETOX**	• Creme de brócolos e courgete com queijo fresco ou omelete simples. + **INFUNAT DETOX**	• Sopa de legumes variados ou gratinado de legumes com queijo Light. + **INFUNAT DETOX**	• Creme de abóbora com tofu grelhado. + **INFUNAT DETOX**	• Gratinado de legumes variados assados com queijo Light. + **INFUNAT DETOX**

MACROS MÉDIOS DO PLANO:

Energia: 1198 kcal/dia

Hidratos: 66%

Lípidos: 10%

Proteína: 24%

NATURHOUSE