

# CONTEXTO

**Cliente:** Clínica Helena Costa

**Veículo:** Revista Dieta do Suco Verde

**Data:** Junho/2014

**Colunas/Editoria:**

**Pág(s):** 15

## DIETA do SUCO VERDE

*Faz uma faxina no corpo e emagrece!*

DETONE ATÉ

**10KG  
EM  
1 MÊS**

Com suco verde em jejum para  
**SECAR GORDURA, PERDER BARRIGA  
e ELIMINAR TOXINAS**



**+ DE 20 RECEITAS**

Varie a bebida com **couve** para desintoxicar, **pera** para regular o intestino, **maçã** contra o colesterol...



R\$ 3,99



**Cliente:** Clínica Helena Costa

**Veículo:** Revista Dieta do Suco Verde

**Data:** Junho/2014

**Colunas/Editoria:**

**Pág(s):** 15



# MAGRA NO INVERNO

*Veja dicas eficientes  
para controlar a fome e  
não cair em tentação!*

**N**ão tem jeito, é só o tempo esfriar que a maioria das pessoas sente uma fome incontrolável! Saiba que isso é totalmente normal. "Toda vez que consumimos um alimento, o organismo produz energia durante o processo de digestão para metabolizá-lo. A vontade de comer aumenta com a intenção de produzir mais calor para equilibrar a temperatura do corpo", ensina a nutricionista Thaianna Velasco, da Clínica Helena Costa, do Rio de Janeiro. Saiba como comer de tudo e, ainda assim, continuar em forma.

## APOSTE EM

Alimentos de baixa caloria, quentes, com fibras, proteínas e gorduras boas. Eles aumentam a sensação de saciedade, fazendo com que você deixe de fazer lanchinhos fora de hora.

## SOPA ALIADA

Ela pode substituir o jantar quando feita com ingredientes de baixas calorias e ricos em nutrientes. Prefira legumes com baixo índice glicêmico como o repolho, a

couve-flor, o brócolis, a couve e o chuchu. Leguminosas como lentilha e grão-de-bico são ótimas escolhas, já que têm proteínas que aumentam a sensação de saciedade e são importantes para diversas funções do organismo. Evite batata, cenoura e arroz. **Dica da nutricionista:** coloque folhas cruas cortadas no prato fundo e acrescente a sopa quente por cima. Assim, é possível manter as propriedades das folhas, que se perdem com o cozimento.

## BEBE CHÁ!

A bebida diminui a vontade de comer no inverno, porque é quentinha e eleva a temperatura corporal. E tudo isso sem ganhar calorias, se o chá não for adoçado com açúcar. O ideal é beber o chá puro, porém, se não conseguir, use adoçantes naturais como de estévia, açúcar mascavo ou o demerara em pouca quantidade. Os chás termogênicos aceleram o metabolismo e aumentam a queima calórica, como é o caso do chá-mate, chá verde, branco e vermelho. **Dica da nutricionista:** "Uma manobra que uso com meus pacientes para aumentar a saciedade é acrescentar uma colher de sopa de gelatina incolor ao chá depois de pronto. Isso ajuda a diminuir o apetite!".