

CONTEXTO

Cliente: Clínica Helena Costa

Veículo: Revista Shape

Data: maio

Colunas/Editoria: Nutrição

Pág(s): Capa



SHAPE
BRASIL

apenas
R\$ 9,50

-3 KG
por semana!
com a dieta da
SOPA
DETOX

14
receitas com
matchá
o chá verde power
que queima gordura
tem bolo, crepe, pudim...

TESTE!
descubra se você
precisa tirar
o glúten da dieta

cápsulas para secar com saúde!
os melhores termogênicos naturais

Adriane Galisteu,
42 anos,
revela o
creme
milagroso
que afina

CORPO
NOVO
a partir de
R\$ 85
ataque a
celulite,
gordura,
estrias...

15
dicas
para você
correr
mais e
melhor

Agosto - Maio 2015
9 772 175 020005 00

Cliente: Clínica Helena Costa

Veículo: Revista Shape

Data: maio

Colunas/Editoria: Nutrição

Pág(s): 64

dieta da SOPA

afine 3 kg por semana!

Acabar com o excesso de peso parece ser uma missão quase impossível. Mas não para esta dieta que promete secar de 3 a 7 kg em uma semana. Sim, você leu certo! Pronta para conhecê-la?

Por Karine César



Quer ver a dieta?
Confira 5 receitas de
sopa detox. Acesse
www.revistashape.com.br ou pelo
calcular usando este
QR CODE.

A dieta da sopa é famosa desde 1990, e quem faz garante que funciona. "Como há uma redução calórica significativa, já que a dieta consiste em tomar sopa de vegetais em pelo menos duas refeições ao dia, ela acelera a perda de peso e afina em pouco tempo", explica a nutróloga e gastróloga Liliâne Oppermann, de São Paulo. O sucesso da sopa é garantido por ser uma refeição leve, pouco calórica e nutritiva. "Ela é rica em vitaminas e sais minerais, provenientes dos legumes e das verduras", afirma a nutricionista e supervisora do Serviço de Nutrição e Dietética do Hospital Estadual Américo Brasileiro (Heab), Luciana Ruiz Baccini Lago, de São Paulo. "A falta de alguns alimentos pode causar fraqueza, se for seguida por muito tempo", alerta a nutricionista funcional da Clínica Helena Costa, Thalanna Velasco, do Rio de Janeiro. Por isso, a recomendação é segui-la apenas por uma semana, ok?

ritual da dieta

Para funcionar, a pessoa precisa seguir à risca as recomendações que incluem tomar a sopa feita de berinjela, cenoura, vagem, tomate, repolho, nabo, aipo, pimentão e jiló, pelo menos duas vezes ao dia e consumir frutas, legumes, leite, carne e arroz integral apenas nos dias determinados. Água, chá e suco sem açúcar estão liberados. A sopa de legume pode substituir duas refeições, durante cinco a sete dias na semana, sem quaisquer efeitos negativos. Por isso, você pode apostar nesse tipo de dieta em caso de emergência, para dar aquela desinchada e eliminar as impurezas do corpo. Liliâne Oppermann elaborou uma versão balanceada da dieta da sopa.

Cliente: Clínica Helena Costa

Veículo: Revista Shape

Data: maio

Colunas/Editoria: Nutrição

Pág(s): 65



receita da SOPA DETOX

INGREDIENTES

- 1 berinjela
- 3 cenouras
- 2 xic. (chá) de vagem
- 2 tomates
- 1 repolho grande
- 1 nabo
- 2 maços de cheiro-verde
- 1 maço de alpo ou salsa
- 4 jilós
- 2 pimentões
- 1 cebola
- 1 dente de alho
- Uma pitada de sal e pimenta-do-reino
- 1 litro de água

MODO DE PREPARO

Higienize os ingredientes e corte-os em tamanho médio. Coloque um litro de água em uma panela, acrescente todos os ingredientes e cozinhe-os até ficarem macios.

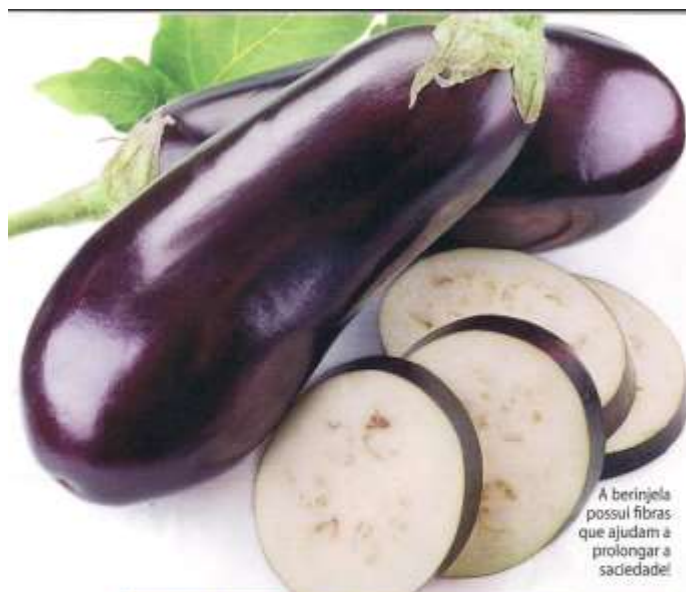
Cliente: Clínica Helena Costa

Veículo: Revista Shape

Data: maio

Colunas/Editoria: Nutrição

Pág(s): 65



A berinjela possui fibras que ajudam a prolongar a saciedade!

o poder dos ingredientes

Além de serem pouco calóricos, os alimentos da sopa fazem uma verdadeira faxina no organismo e deixam a saúde blindada! Veja:

Berinjela: rica em vitaminas e fibras, ela ajuda a combater a gordura, reduz o colesterol e melhora o funcionamento do intestino.

Nabo: além de diurético, o vegetal possui propriedades anti-inflamatórias, que previnem doenças cardíacas.

Pimentão: a substância capsaicina, presente nele, é responsável por acelerar o metabolismo, contribuindo para a perda de peso.

Alho: reduz as inflamações do corpo e combate os radicais livres, que são associados ao envelhecimento e ao aparecimento de várias doenças.

Alpo: por ser diurético, ele combate o inchaço, eliminando as toxinas acumuladas no organismo.

Repolho: é uma ótima fonte de fibras, que auxilia no processo digestivo e controla a taxa do colesterol ruim.

Tomate: a presença do licopeno, um antioxidante que combate os radicais livres, reduz o risco de doenças cardíacas.

Cebola: diminui os níveis de colesterol e gorduras no sangue.

Cenoura: ajuda a afinar, porque é pouco calórica e rica em fibras! Tem substâncias que reduzem o colesterol.

Vagem: considerada um alimento com calorias "negativas", ou seja, o seu valor calórico é menor do que o que o corpo gasta para digeri-la.

SECADA EXPRESS

Se você está precisando perder peso para um evento ou após ter exagerado na dose, coloque em prática o cardápio a seguir. Você pode enxugar de 3 a 7 kg em uma semana!

CAFÉ DA MANHÃ

Opção 1

1 xíc. (chá) de chá verde
+ 1 fatia de queijo branco
+ 1 fatia de manga

Opção 2

1 xíc. (chá) de hibisco
+ 2 fatias de mamão-
formosa com 1 col. (sopa)
de farinha de chia

Opção 3

1 copo de suco feito com
100 ml de água de coco,
5 morangos, 6 uvas roxas,
1 col. (chá) de canela e
1 col. (sopa) de amaranto
em flocos

Opção 4

1 copo de suchá de kiwi
com capim-santo (bata
no liquidificador: 1 xíc. (chá)
de chá de capim-santo,
1 kiwi picado e 5 folhas
de hortelã) + 1 maçã

LANCHE DA MANHÃ

Opção 1

8 morangos

Opção 2

1 pera

Opção 3

1 fatia de melão

Opção 4

1 pêssego

ALMOÇO

2 conchas da sopa detox.

LANCHE DA TARDE

Opção 1

1/2 papaia + 1 col. (sopa) de
linhaça dourada

Opção 2

1 fatia de queijo branco +
1 cacho de uva roxa

Opção 3

1 xíc. (chá) de chá branco +
2 ameixas-pretas

Opção 4

1 xíc. (chá) de salada
de frutas

JANTAR

2 conchas da sopa detox