

# Smoothie Verde

# PURIFICADOR



**Nichos Club**

# Smoothie Verde

## © Copyright - Todos os direitos reservados.

De maneira alguma é legal reproduzir, duplicar ou transmitir qualquer parte deste documento em meios eletrônicos ou em formato impresso. A gravação desta publicação é estritamente proibida e qualquer armazenamento deste documento não é permitido, a menos que seja com permissão por escrito do editor. Todos os direitos reservados.

As informações fornecidas aqui são declaradas verdadeiras e consistentes, pois qualquer responsabilidade, em termos de desatenção ou de outra forma, por qualquer uso ou abuso de quaisquer políticas, processos ou instruções contidas é de responsabilidade total e solitária do leitor destinatário. Sob nenhuma circunstância qualquer responsabilidade ou culpa legal será mantida contra o editor por qualquer reparação, dano ou perda monetária devido às informações aqui contidas, direta ou indiretamente.

Os autores respectivos possuem todos os direitos autorais não detidos pelo editor.

# Smoothie Verde

## **Notícia legal:**

Este livro está protegido por direitos autorais. Isto é apenas para uso pessoal. Você não pode alterar, distribuir, vender, usar, citar ou parafrasear qualquer parte ou o conteúdo deste livro sem o consentimento do autor ou proprietário dos direitos autorais. Uma ação legal será adotada se isso for violado.

## **Aviso de isenção de responsabilidade:**

Observe que as informações contidas neste documento são apenas para fins educacionais e de entretenimento. Foram feitas todas as tentativas para fornecer informações completas precisas, atualizadas e confiáveis. Nenhuma garantia de qualquer tipo é expressa ou implícita. Os leitores reconhecem que o autor não está envolvido na prestação de aconselhamento jurídico, financeiro, médico ou profissional.

Ao ler este documento, o leitor concorda que, sob nenhuma circunstância, somos responsáveis por quaisquer perdas, diretas ou indiretas, incorridas como resultado do uso das informações contidas neste documento, incluindo, entre outras, espelhos, omissões, ou imprecisões.

# Smoothie Verde

## Sumário

.....	6
<b>Capítulo 1: Como Smoothies Podem Transformar Sua Saúde</b> .....	6
<b>Por que precisamos de nutrientes</b> .....	7
<b>O problema com dietas modernas</b> .....	9
<b>Como calorias vazias estão destruindo sua saúde</b> .....	11
<b>Por que Smoothies são a solução</b> .....	12
<b>O que você pode esperar ao começar a beber smoothies</b> .....	14
<b>Capítulo 2: Antes de Começar - As Desvantagens e Perigos dos Smoothies</b> .....	16
<b>Como evitar se machucar com o açúcar dos smoothies</b> .....	19
<b>Capítulo 3: Como Fazer o Smoothie Perfeito</b> .....	20
<b>O básico</b> .....	21
<b>Líquido</b> .....	21
<b>Base</b> .....	23
<b>As relações</b> .....	24
<b>E misture!</b> .....	24
<b>Dicas para obter mais de seus smoothies</b> .....	25
<b>Adicionar guarnições</b> .....	25
<b>Adoçantes</b> .....	25
<b>Capítulo 4: Colocando Smoothies em Sua Rotina</b> .....	27
<b>O equipamento</b> .....	28
<b>Preparação e retirada</b> .....	29
<b>Smoothies fáceis</b> .....	30
<b>Comprou Smoothie</b> .....	31
<b>Capítulo 5: Smoothies de Energia e Defesa</b> .....	32
<b>Smoothie para acordar matinal</b> .....	33
<b>Frutos Silvestres</b> .....	34
<b>Suco de beterraba</b> .....	35
<b>Mel</b> .....	35
<b>Óleo de coco</b> .....	36
<b>Limão</b> .....	36
<b>Smoothie antiestresse</b> .....	37

# Smoothie Verde

<b>Brain Fuel Smoothie</b> .....	39
<b>Smoothie de café da manhã</b> .....	41
<b>Capítulo 6: Smoothies Para Dormir, Digestivos e Para Ressaca</b> .....	43
<b>Smoothie da hora da cama</b> .....	44
<b>Smoothie de ressaca</b> .....	46
<b>Como criar um smoothie para melhorar a digestão</b> .....	48
<b>Capítulo 7: Smoothies Para Perda de Peso, Construção Muscular e Desempenho</b> .....	51
<b>O Smoothie de longa distância</b> .....	51
<b>Smoothie de construção muscular</b> .....	53
<b>Smoothie de queima de gordura</b> .....	54
<b>Conclusão</b> .....	56