



RECEITAS
SUCOS *de*
Vivos

Por Thainá Boechat
Nutricionista



5 RECEITAS SUCOS *de* Vivos

Nesse E-Book você encontrará cinco receitas de sucos vivos cheios de vitalidade para começar o seu dia da melhor forma. Sucos vivos são sucos ricos que não levam água em sua composição, possuem frutas, algumas ervas, folhas, raízes e grãos germinados que dão um toque todo especial. A germinação aumenta a atividade enzimática e melhora a absorção de nutrientes pelo nosso corpo, trazendo assim inúmeros benefícios, tanto para estética quanto para a nossa saúde. Além de melhorar o aspecto da pele por conta de seus maravilhosos antioxidantes, também auxilia no trânsito intestinal. Ajuda a emagrecer pois suas fibras mantêm a saciedade e facilita a reduzir a absorção de gorduras.

Thainá Boechat
Nutricionista
CRN 20100888

