



## Detox pós-carnaval: Como se recuperar após a folia



Após dias de intensa diversão no Carnaval, é natural que o corpo precise de cuidados especiais para se recuperar dos excessos, como a ingestão de bebidas alcoólicas e a alimentação desregulada. Para garantir uma recuperação saudável e eficaz é essencial adotar hábitos que promovam o equilíbrio do organismo, sem recorrer a dietas restritivas ou soluções milagrosas.

De acordo com a Nutricionista do Grupo São Cristóvão Saúde, Cintya Bassi, o primeiro passo para reequilibrar o corpo após os dias de festa é garantir uma boa hidratação. “A recomendação é ingerir, pelo menos, 35ml de água por quilo de peso corporal. A água é fundamental para estimular a circulação sanguínea e

*Fique por dentro do que acontece no Grupo São Cristóvão Saúde!*

ajudar a eliminar as toxinas acumuladas, além de promover a eliminação de resíduos por meio da urina e das fezes”, explica a especialista.

## **Detox natural**

Para ajudar o corpo a eliminar as toxinas de maneira natural é importante incluir no cardápio alimentos ricos em fibras e nutrientes. Esses alimentos desempenham papel essencial na limpeza e regulação do intestino, além de fortalecer o sistema imunológico. Alguns dos melhores aliados para um detox pós-carnaval incluem:

- **Frutas e vegetais frescos:** Melancia (diurética), abacaxi (auxilia na eliminação de impurezas), gengibre (melhora a digestão e combate a constipação intestinal), couve (estimula a eliminação de toxinas e fortalece o metabolismo).
- **Alimentos integrais e sementes:** Aveia, chia, linhaça e sementes de girassol e abóbora ajudam na desintoxicação e no controle do peso.
- **Ervas e chás:** Ervas como hibisco, chá verde e cavalinha, além de chás como o de carqueja e boldo, ajudam a promover a digestão e a eliminar as toxinas.
- **Frutas cítricas:** Limão, laranja, kiwi e acerola possuem antioxidantes que fortalecem a imunidade e ajudam no processo de desintoxicação.

De acordo com a especialista, incluir sucos naturais feitos com frutas e ingredientes como gengibre e cúrcuma é uma excelente opção. O consumo de

*Fique por dentro do que acontece no Grupo São Cristóvão Saúde!*

shots que contenham ingredientes anti-inflamatórios, como a cúrcuma e a spirulina, também pode otimizar a eliminação de toxinas.

Dietas restritivas não são a solução para um corpo saudável e equilibrado. Ao invés disso, opte por alimentos naturais, frescos e nutritivos. Evite carnes vermelhas e produtos industrializados, que podem dificultar a digestão e sobrecarregar o organismo com substâncias químicas. A chave está em manter uma alimentação balanceada e rica em nutrientes para garantir resultados duradouros e sustentáveis.

## **Receitas para ajudar no processo**

A seguir, duas receitas simples e saborosas para turbinar o detox pós-carnaval:

### **1- Salada Detox**

- 1 colher de sobremesa de semente de abóbora
- 1 colher de sobremesa de semente de girassol
- ½ cenoura ralada
- ½ xícara de couve-flor cortada
- ½ xícara de repolho roxo
- ¼ de cebola picada
- 1 fio de azeite
- 1 colher (café) de cheiro verde picado
- 1 pitada de sal

**Preparo:** Cozinhe a couve-flor e reserve. Refogue a cebola no azeite e depois adicione o repolho. Acrescente a couve-flor, a cenoura, o cheiro verde e o sal. Finalize com as sementes e sirva em seguida.

### **2- Suco Detox**

- 3 fatias de abacaxi
- 1 colher (chá) de linhaça
- 1 colher (chá) de gengibre ralado
- 1 colher (chá) de hortelã picado

*Fique por dentro do que acontece no Grupo São Cristóvão Saúde!*

- 200ml de água mineral ou água de coco

**Preparo:** Bata o abacaxi com a água e depois adicione os demais ingredientes. Bata novamente e, se preferir, adicione alguns cubos de gelo. Sirva imediatamente.

“Após os dias de folia é importante lembrar que o processo de recuperação do corpo deve ser feito de forma gradual e equilibrada. Priorize alimentos naturais, mantenha-se bem hidratado e evite excessos para garantir uma recuperação eficiente e duradoura”, finaliza a Nutricionista.