



Lindas Receitas



A Câmara Brasileira do Livro certifica que a obra intelectual des crita abaixo, encontra-se registrada nos termos e normas legais da Lei nº 9.610/1998 dos Direitos Autorais do Brasil.

Conforme determinação legal, a obra aqui registrada não pode ser plagiada, utilizada, reproduzida ou divulgada sem a autorização de seu(s) autor(es).

As imagens de fotos foram selecionadas na plataforma de design gráfico [Canva.com](https://www.canva.com), apenas para fins ilustrativos das receitas.

As pessoas mostradas nas imagens não são modelos, aparecem apenas para fins didáticos e ilustrativos.

Este livro não promete a cura de quaisquer doenças, procure sempre a ajuda de um médico especialista.

Introdução

Bem-vinda ao programa Fique linda. Aqui você encontrará receitas naturais para manter a pele do rosto e do corpo ainda mais bela, além de várias dicas para manter os cuidados com os cabelos, as unhas e a maquiagem. Você também contará com dicas para rejuvenescer e manter a autoestima.

Vamos lá?

Alimentos que rejuvenescem!

Os alimentos são auxiliadores poderosos para nos sentirmos sempre jovens e isso acontece de dentro para fora.

Se sentir jovial não é apenas vermos no espelho se estamos com mais ou menos linhas de expressão.

Sentir-se jovem é a alegria que você transmite no sorriso e no olhar, e, sim, isso lhe deixa naturalmente jovem. Porém, quando estamos com problemas de saúde (incluindo também problemas emocionais), não conseguimos transmitir nossa alegria e jovialidade. Conte com os alimentos a seguir para fazer uma faxina em seu organismo, retirando o “lixo” armazenado e colocando vitaminas e saúde no seu corpo. A lista a seguir contém alimentos alcalinos.

O corpo está sempre trabalhando para manter alcalino o PH do sangue, fazendo o organismo e as células trabalharem melhor, nos deixando com mais disposição, mais saudáveis e mais jovens.

O colágeno da pele se dá pelo complexo de vitaminas e minerais ingeridos, por isso a grande maioria dos colágenos farmacêuticos não dão resultados, pois em sua composição não há todos os minerais e vitaminas, como: silício, selênio, vitamina C, vitamina E, vitamina A, entre outros.

Alimentos poderosos para rejuvenescer:

Sinto informar, mas sem água, seu organismo dificilmente será saudável. Ela faz milagres em nosso organismo, limpa a pele de dentro para fora, ajuda no bom funcionamento do intestino e auxilia os rins a trabalharem melhor. Ajuda também na limpeza do pâncreas e do fígado, fazendo seu corpo ficar alcalino, limpo e sadio.



Rica em vitaminas A, C e K. A ameixa melhora a visão e o fortalecimento do corpo.



Aveia é um cereal rico em fibras solúveis, vitamina B1 e vitamina B5.



Rico em vitaminas E, A e K, ferro, cálcio, magnésio e potássio. O azeite é um excelente rejuvenescedor.



Rico em vitaminas A, C e K, o abacate também é rico em minerais como magnésio e potássio.



O alho ajuda a evitar a degeneração das células, é fonte de vitaminas A, C e E, rico em minerais como ferro, selênio e silício.



Nem pense em tirar o arroz do cardápio! Ele é rico em vitaminas do complexo B e contém ferro, proteínas e potássio, além de ter baixo índice de gordura e colesterol.



A maior parte das pessoas acreditam que o abacaxi é uma fruta ácida, mas na verdade ela tem o efeito alcalino em contato com o ácido do estômago, rico em vitamina B1, B3 e B9.



Rica em minerais essenciais, como magnésio, cálcio, selênio, zinco e ferro, a banana ajuda a combater a depressão e sacia a fome.



A batata-doce tem baixo teor de gordura e é rica em antioxidantes.



A cebola é rica em fósforo, potássio e sódio, além de ser anti-inflamatória e antioxidante.



Além das vitaminas C e K, a cenoura é rica em minerais, sódio e potássio que são eletrólitos responsáveis por levar água às células do corpo.



O coco auxilia muito no combate aos danos que os radicais livres causam, possuindo ação antioxidante.



Damasco é rico em vitaminas A, C, K, B3, B9 e B5, protegendo a saúde do coração.



Rico em vitaminas, folato e fibras, o kiwi ajuda no bom funcionamento do intestino e é altamente diurético.



Comer 1 maçã por dia ajuda a rejuvenescer, já que se trata de uma fruta rica em antioxidantes.

Combate os radicais livres, além de diminuir o colesterol, aumentar a saciedade, ajudar em problemas respiratórios e auxiliar a garganta.

Promove também funções cerebrais.



O melão é uma fruta deliciosa e refrescante, rica em nutrientes essenciais. Ele é uma excelente fonte de hidratação devido ao seu alto teor de água, o que o torna uma escolha perfeita para os dias quentes.

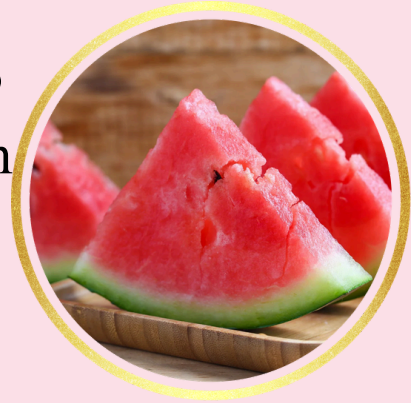
Além disso, o melão possui propriedades antioxidantes que ajudam a combater os radicais livres no organismo.



O morango é uma fruta deliciosa e nutritiva, que traz diversos benefícios à saúde. É rico em antioxidantes, como a vitamina C, que ajuda a fortalecer o sistema imunológico. Além disso, contém fibras que auxiliam na digestão e na sensação de saciedade, contribuindo para o controle do peso. O consumo regular de morangos pode também melhorar a saúde cardiovascular e reduzir a inflamação no corpo.



A melancia é poderosa para o rejuvenescimento da pele, é desintoxicante, alcalinizante e mantém os ossos fortes. Hidrata a pele, é uma fruta diurética e naturalmente laxativa.



As oleaginosas, como: amêndoas, amendoim, castanhas, nozes, trabalham para a melhora do organismo como um todo, melhorando a digestão prevenindo doenças, reduzindo o colesterol ruim.



Esse poderoso alimento contribui para aumentar a massa muscular. O ovo ajuda na memória, saciedade, previne o envelhecimento precoce e mantém a saúde dos dentes.



A uva tem um papel muito importante para a regeneração celular, deixando nossa pele e o nosso organismo cada vez mais saudável e “novo”. Além disso, a uva diminui o desenvolvimento de câncer, equilibra a glicose do sangue e ajuda no bom funcionamento do intestino. Por ser rica em resveratrol (nutriente com ação antioxidante, anti-inflamatória e anticâncer, essa fruta ajuda a manter a pele sempre jovem e bonita).



A tâmara é uma fruta deliciosa e nutritiva que oferece uma ampla gama de benefícios para a saúde. Ricas em fibras, as tâmaras podem ajudar na digestão e promover regularidade intestinal. Elas também são uma excelente fonte de energia natural, devido ao seu conteúdo de açúcares naturais. Além disso, as tâmaras são repletas de vitaminas e minerais essenciais, como potássio e magnésio, que são importantes para a saúde cardiovascular.



O tomate cuida da visão, previne o câncer de próstata, doenças cardiovasculares, fortalece o sistema imunológico e auxilia na perda de peso.



Frutas cítricas

Laranja, limão e mexerica (tangerina) são frutas fantásticas para combater os radicais livres e o envelhecimento precoce da pele. Use e abuse dessas frutas poderosas, cuidado somente para não manuseá-las em contato com o sol, para evitar as manchas da vitamina C (fitofotodermatose).

Goiaba

A goiaba é uma fruta tropical deliciosa e nutritiva que oferece diversos benefícios à saúde. Ela é rica em vitamina C, antioxidantes e fibras, contribuindo para a saúde do sistema imunológico e digestivo. Além disso, a goiaba possui propriedades anti-inflamatórias e pode ajudar na prevenção de doenças cardíacas, pois ajuda a reduzir o colesterol e melhora a circulação.

Pera

Por último, uma das frutas mais importantes e deliciosas. A pera é nutritiva, rica em fibras, vitaminas e minerais. Ela é conhecida por ajudar na digestão, fortalecer o sistema imunológico e pode ser benéfica para a saúde cardíaca.

Além disso, as peras são uma excelente fonte de vitamina C, que é essencial para a saúde da pele e combate radicais livres. O seu teor de água também auxilia na hidratação do corpo.



O que são os radicais livres?

Para simplificar, toda vez que o seu corpo passa por uma alteração ou até mesmo estresse, ele “libera” moléculas para a regeneração, porém, elas não conseguem trabalhar sozinhas, atingindo assim nossas células e transformando uma célula boa em ruim, e é por isso que precisamos dos antioxidantes (substâncias que protegem essas células).

De nada adianta fazer uso desses poderosos alimentos se você não dorme bem, leva uma vida estressada, faz uso de cigarros, bebidas e se alimenta mal.



RECEITAS PODEROSAS E ANTIOXIDANTES



Suco de kiwi com melão

Ingredientes:

- ◇ 1 kiwi;
- ◇ 1 fatia de melão;
- ◇ 1 copo de água de coco.

Modo de preparo:

Descasque o kiwi e o melão e bata no liquidificador com a água de coco, beba em seguida.



Maionese de abacate

Ingredientes:

- ◇ Meia polpa de abacate;
- ◇ 2 colheres de sopa de azeite;
- ◇ Sal, orégano e salsinha a gosto.

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador e coma essa delícia com torradas ou misture na salada.



Panini saudável com salada e suco de uva

Ingredientes:

- ◇ 2 ovos;
- ◇ 1 colher de sopa de aveia;
- ◇ 1 colher de sopa de requeijão;
- ◇ 1 colher de chá de fermento.

Modo de preparo:

Bata os ovos numa tigela, adicionando a aveia, o requeijão e o fermento (sal e orégano a gosto), leve para a frigideira untada com azeite, deixe 1 minuto e vire a massa para deixar por mais 1 minuto. Recheie com queijo e presunto ou com atum e coma com salada.

Dica: coloque no preparo queijo ralado e orégano, ficará divino.

Combinações com frutas para sucos rejuvenescedores

- ◇ Abacaxi com manga;
- ◇ Uva com kiwi;
- ◇ Laranja com maçã;
- ◇ Melancia com morangos;
- ◇ Melão com morango;
- ◇ Melão com abacaxi;
- ◇ Melão com limão;
- ◇ Melancia com kiwi;

Dica: prefira sempre água de coco no lugar da água filtrada para fazer seus sucos, pois eles ficarão naturalmente adoçados sem precisar de açúcares ou adoçantes artificiais.





Combinações para saladas

- ◇ Salada de alface com kiwi;
- ◇ Salada de alface com uva;
- ◇ Salada de rúcula com manga;
- ◇ Salada de rúcula com tangerina;
- ◇ Salada de rúcula com pera;
- ◇ Salada de rúcula com maçã;
- ◇ Salada de acelga com pera;
- ◇ Salada de acelga com kiwi.

Use e abuse da abobrinha, beterraba e pepino, pois são fantásticos rejuvenescedores. O suco da beterraba auxilia o bom funcionamento do intestino, ajuda a desintoxicar, previne o envelhecimento e promove bem-estar.



As maravilhas do orégano

O orégano não é um tempero somente para se colocar na pizza e na salada, ele tem poder anti-inflamatório, antibacteriano, ajuda a combater o envelhecimento precoce, auxilia no tratamento da candidíase e ajuda a baixar a glicemia do sangue.



Dicas que rejuvenescem

Será um conjunto de fatores que farão sua pele ficar com aspecto sempre jovial! Além de uma alimentação poderosa, será necessário adquirir bons hábitos.

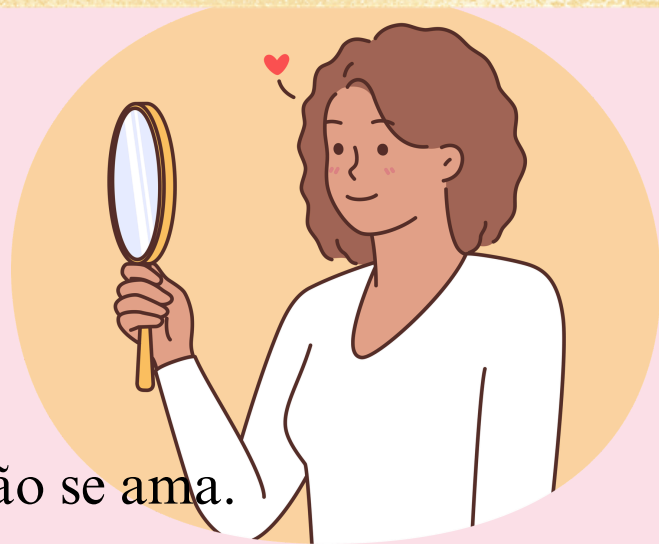
Não durma com maquiagem para que sua pele respire melhor durante a noite;

Fumar envelhece a pele, pois o uso do tabaco faz com que sua renovação celular fique cada vez mais lenta;

Excesso de sol envelhece a pele, pois faz com que ela se desidrate;

Bebidas alcóolicas envelhecem a pele e causam alergias, como dermatites e rosáceas; Use e abuse dos hidratantes naturais (de dentro para fora) como a água, frutas e saladas e faça uso dos hidratantes cosméticos para o seu tipo de pele;

Se você tem a pele do rosto oleosa ou mista e passa um hidratante corporal oleoso, por mais que você não passe no rosto, ele poderá causar alergias e espinhas. Tenha um hidratante para o seu tipo de pele.



Dicas de autoestima

Não adianta você se cuidar se você não se ama.

Vejo muitas mulheres se arrumarem o tempo todo, indo em salões de beleza e comprando roupas, mas minutos depois, estão se humilhando para uma pessoa específica, pois acreditam que não serão felizes sozinhas. Onde está o seu amor, sua dignidade e seu amor-próprio?

Mulheres tendo relações fugazes e se colocando em um papel de inferioridade só para se sentirem amadas por alguns minutos?

Ame-se, valorize-se. Você é uma princesa e não pode ser tocada por qualquer pessoa, importunada por qualquer um e, muito menos, aceitar qualquer convite. Respeite seu corpo e saiba dizer não sem medo.

Não aceite menos do que o melhor para a sua vida.

Foque na sua vida, estude, leia, escreva, adquira conhecimento, vá atrás de ideias, faça cursos, expanda.

Não compare sua vida com a de outras mulheres, como: fulana está casada e com filhos, e eu não. Isso lhe colocará em uma posição de inferioridade e você correrá atrás de qualquer um para ficar com você, aceitará migalhas, humilhações e traições para não ficar sozinha. Ame-se. Valorize suas qualidades! Não precisa dizer para as pessoas o quanto você é maravilhosa, diga isso em frente ao espelho, com a pose da Mulher-Maravilha, e isso fará milagres na sua vida.

Faça atividades e coisas que gosta de fazer. Eu falo muito sobre isso no nosso programa de emagrecimento: Treine sua mente e emagreça comendo de tudo. Se você ainda não conhece o programa, adquira, pois tenho certeza de que você irá gostar.

Dicas para os cabelos



Nossas madeixas nos deixam felizes, é maravilhoso ouvir:

- Que cabelo macio!
- Que brilho que está seu cabelo!

Tenho algumas dicas que uso há anos para deixar meus cabelos lindos e vou lhe passar:

- ◇ Não durma com os cabelos molhados;
- ◇ Penteie o cabelo com pente e evite escovas (caso seu cabelo seja encaracolado ou enrolado);
- ◇ Não penteie o cabelo seco para não danificar ou quebrar o fio;
- ◇ Faça um coque depois de lavar os cabelos;
- ◇ Assim que lavar as madeixas e pentear, prenda o cabelo por uns trinta minutos e solte, eles ficarão naturalmente lindos;
- ◇ Não lave os cabelos com água quente, prefira morna ou fria, aliás, não lave o rosto com água quente, preferindo água morna ou fria (eu prefiro fria);
- ◇ Não use condicionador na raiz do cabelo, apenas da metade para as pontas;
- ◇ Proteja os fios dos raios solares;
- ◇ Beba muita água e coma alimentos poderosos (indicados aqui) para hidratá-los de dentro para fora.

Dicas para os cuidados com as mãos e unhas



- ◇ Hidrate suas mãos sempre. Se você usou produtos para limpar a casa, hidrate as mãos depois;
- ◇ Se você tomou muito sol nas mãos e braços, passe um hidratante depois;
- ◇ Mexeu com água muito quente? Hidrate suas mãos;
- ◇ Deixe suas unhas respirarem e evite acetona e esmaltes;
- ◇ Alimente-se bem para deixar as unhas sempre fortes, bonitas e saudáveis;

Quando nosso corpo está sem vitaminas, os primeiros a sentirem falta, são os cabelos e as unhas.

Caso isso esteja acontecendo com você, procure a ajuda de um profissional da área da saúde. Tenho certeza de que com essas dicas você ficará naturalmente jovem por mais tempo.

Por fim, agradeço a todos que adquiriram o nosso programa: Fique Linda. Sua confiança em nós é muito importante e nos motiva a continuar melhorando e desenvolvendo soluções que atendam às suas necessidades. Estamos comprometidos em oferecer o melhor suporte e experiência possível para garantir que você aproveite ao máximo o nosso e-book.

Mariane Oliveira

