**SUCO ANTICELULITE**

Indicação: o pepino hidrata, pois é rico em água. Também é  
desintoxicante e, com a ajuda da beterraba, que auxilia a circulação  
sangüínea, colabora para varrer as toxinas das células. O resultado é  
uma pele mais uniforme. Já a maçã facilita a digestão e a cenoura  
contribui para o bom funcionamento do intestino.  
Ingredientes: 1/2 pepino, 1 beterraba, 1/2 maçã, 4 cenouras  
Modo de preparo: Passe todos os ingredientes na centrífuga. Enfeite  
com um palito de cenoura.

SUCO EMAGRECEDOR  
Indicação: a maçã e a cenoura ajudam na digestão. A beterraba auxilia  
a circulação do sangue. E as algas contribuem para inibir a fome,  
estimulando a saciedade.  
Ingredientes: 1 punhado peq. de algas secas, 1 beterraba, 1/2 maçã, 4 cenouras  
Modo de preparo: Centrifugue todos os alimentos, menos a alga, que  
deve ser batida com o suco no liquidificador. Enfeite o copo com um  
pedaço de maçã.

SUCO ANTIACNE   
Indicação: é antiinflamatório e desintoxicante, colaborando para  
limpar a pele. A lima é rica em antioxidante (vitamina C) e a couve  
facilita o funcionamento do intestino.  
Ingredientes: 1 folha grande de couve, 3 maçãs verdes, 1 rodela de lima  
Modo de preparo: Na centrífuga, passe as maçãs e a couve. Enfeite o  
copo com a rodela de lima.

SUCO ANTIDEPRESSÃO  
Indicação: a beterraba e o espinafre auxiliam a circulação do sangue,  
o que estimula as funções cerebrais e acalma os nervos. O espinafre  
ainda estimula os movimentos peristálticos do intestino,  
regularizando-os. A maçã e a cenoura facilitam a digestão.  
Ingredientes: 3 beterrabas, 1 punhado de espinafre, 4 cenouras, 1/2  
maçã, 1 punhado de salsa  
Modo de preparo: Passe todos os ingredientes na centrífuga, menos a  
salsa. Acrescente-a ao suco já pronto, misturando com uma colher.  
Enfeite com um ramo de salsa.

SUCO ANTIENVELHECIMENTO  
Indicação: a couve-de-bruxelas, a cebolinha e o brócolis são  
riquíssimos em antioxidantes, que combatem os radicais livres  
responsáveis pelo envelhecimento precoce. E também colaboram para  
recuperar as células, dando mais viço à pele. A cenoura e a beterraba,  
ricas em fibras, auxiliam o trato intestinal.  
Ingredientes: 4 cenouras, 1/2 beterraba, 3 folhas de beterraba, 1  
florete de brócolis, 3 couves-de-bruxelas, 2 cebolinhasm  
Modo de preparo: Passe todos os alimentos na centrífuga. Enfeite com  
um palito de beterraba.

SUCO ANTIENXAQUECA

Indicação: o alho auxilia a digestão e colabora para eliminar toxinas.  
Rico em sódio, o aipo hidrata, ajuda a acalmar e diminui a dor porque  
colabora com a circulação sangüínea. Já a salsa auxilia a digestão.  
Ingredientes: 4 cenouras, 1 dente de alho, 2 talos de aipo, 1 punhado de salsa  
Modo de preparo: Centrifugue todos os ingredientes. Só a salsa deve  
ser acrescentada por último, sendo misturada com a colher. Enfeite com  
um ramo de salsa.

SUCO ANTIESTRESSE  
Indicação: a pêra é rica em fibras e ajuda a hidratar. Enquanto o  
lêvedo de cerveja e a banana estimulam o bem-estar. O morango é  
calmante.  
Ingredientes: 2 copos de água, 10 morangos, 1/2 pêra rígida, 1 banana  
madura, 1 colher (sopa) de lêvedo de cerveja  
Modo de preparo: No liqüidificador, bata as frutas com água. Por  
último, acrescente o lêvedo de cerveja, misturando com a colher.  
Enfeite com um morango.

SUCO ANTIFADIGA  
Indicação: O salsão e a erva-doce estimulam o poder de transporte de  
oxigênio na corrente sangüínea, proporcionando uma onda instantânea e  
prolongada de energia. A cenoura, rica em fibra, auxilia a digestão e  
o funcionamento do intestino.  
Ingredientes: 4 cenouras, 1 ramo de salsão, 2 ramos de erva-doce  
Modo de preparo: Centrifugue a cenoura e, no liqüidificador, bata o  
suco com o salsão e a erva-doce. Enfeite com um ramo de erva-doce.

SUCO DIGESTIVO  
Indicação: a maçã, a uva e o kiwi, ricos em fibras, favorecem a  
digestão e estimulam o funcionamento do intestino.  
Ingredientes: 1 kiwi firme, 1 maçã verde, 1 cacho pequeno de uvas, 1  
rodela de kiwi  
Modo de preparo: Passe todas as frutas na centrífuga e enfeite o copo  
com a rodela de kiwi.

SUCO ANTIINSÔNIA  
Indicação: a maçã e a salsa são sedativos naturais, calmantes e  
eficazes no controle da insônia.  
Ingredientes: 3 folhas de couve, 4 cenouras, 1/2 maçã, 1 punhado de salsa  
Modo de preparo: Centrifugue a couve, as cenouras e a maçã. No suco já  
preparado, acrescente a salsa, mexendo com a colher.

SUCO PARA A CÓLICA MENSTRUAL  
Indicação: o louro ajuda a diminuir os sintomas da menstruação. O  
abacaxi e o gengibre são diuréticos, ajudam a diminuir a retenção de  
líquidos e estimulam o funcionamento do intestino, diminuindo as  
cólicas. E a maçã, rica em fibra, também colabora para o trato  
intestinal.  
Ingredientes: 3 fatias de abacaxi, 1/2 maçã, 1 fatia fina de gengibre,  
1 folha de louro  
Modo de preparo: Passe todos os ingredientes na centrífuga e, por  
último, bata o suco no liqüidificador junto com o louro. Enfeite com  
um pedacinho de casca de abacaxi.

SUCO DIURÉTICO  
Indicação: a laranja funciona como diurético. A uva e a melancia são  
ricas em fibra, o que ajuda a eliminar as toxinas através das fezes e  
da urina.  
Ingredientes: 1 laranja sem casca, 1 cacho médio de uvas verdes, 2  
fatias de melancia, 1 raminho de hortelã  
Modo de preparo: Na centrífuga, passe a laranja, as uvas e a melancia.  
Enfeite o copo com a hortelã.

SUCO PARA A BELEZA DA PELE  
Indicação: o brócolis é um antioxidante, que combate os radicais  
livres responsáveis pelo envelhecimento precoce da pele. A cenoura e a  
beterraba, ambos ricos em fibra, facilitam o funcionamento intestinal,  
o que, indiretamente, deixa a pele mais bonita.  
Ingredientes: 4 cenouras, 1 florete de brócolis, 1/2 beterraba  
Modo de preparo: Na centrífuga, passe todos os alimentos. Enfeite com  
um florete de brócolis.

TIRE SUAS DÚVIDAS

Quanto beber de água?  
Oito copos por dia garantem que as reservas de  
líquido do organismo fiquem em ordem.

Água com gás dá celulite?  
Não, mas colabora para aumentar os gases em  
pessoas com tendência à flatulência.

Chá também hidrata?  
Sim. A vedete atual é o chá verde. Entre outros  
benefícios, auxilia no emagrecimento e é rico em antioxidantes, que  
ajudam a combater o envelhecimento precoce. Se puder, evite os chás  
escuros, como o preto e o mate, porque são ricos em cafeína. Em  
contrapartida, invista nas ervas que têm efeito terapêutico. Por  
exemplo, os calmantes camomila e cidreira.

E refrigerante, pode?  
Não é uma boa pedida porque a formulação inclui  
muita química, sem contar que é ultracalórico (cada copo tem cerca de  
80 kcal!). As versões diet são magrinhas, algumas com menos de 2 kcal,  
mas não fornecem qualquer tipo de nutriente.

E o álcool?  
Se não quiser ganhar peso, mantenha distância. Afinal,  
cada mililitro tem 9 kcal. Mas uma opção saudável é o vinho tinto, que  
aumenta o HDL (bom colesterol). Mas não abuse, pois uma taça é o  
suficiente para garantir a boa saúde do coração.

Consultoria: livros Sucos Para A Vida, de Cherie Calbom e Maureen  
Keane, editora Ática; e As Vitaminas do Futuro, de Wilson Camargo,  
editora Mauad.