

Mente e Corpo Saudáveis

Hoje em dia, já não precisamos fazer regimes à base de sopas, ou só líquidos para desintoxicar o nosso organismo, eliminando toxinas, que vamos adquirindo através de uma alimentação desequilibrada e também com produtos industrializados ou com alimentos cheios de agrotóxicos, o que é ainda pior. Outro fator que nos intoxica é a poluição.

Os especialistas alertam que ficar em jejum, além de não desintoxicar ainda prejudica qualquer regime para emagrecer.

As pessoas são diferentes e portanto cada caso é um, mas para qualquer pessoa que tenha algum sintoma tipo: dores no corpo, fadiga, azia, constipação intestinal, tonturas, gripes frequentes, depressão, podem adotar uma dieta desintoxicante, que vai fazer bem tanto para o corpo como também para a mente.

Se você quer se desintoxicar, o mais correto é procurar um especialista na área, para melhor orientação.

A nutricionista Clarisse Zanette explica como é feita essa desintoxicação. Ela diz que deve durar 30 dias seguidos, evitando: álcool, cafeína, cigarro, trigo, glúten, laticínios, açúcar e alimentos gordurosos.

Os alimentos que possuem maior força para desintoxicar um organismo, são aqueles ricos

em vitaminas, fibras, legumes, minerais e vegetais, com certeza os orgânicos, que não têm agrotóxicos.

Outros alimentos que devem ser incluídos nos indicados para esse processo, é o chá verde, azeite extra-virgem, arroz integral, raízes e castanha do Pará.

A boa orientação de uma nutricionista é muito importante para que se necessário se acrescente suplementos de vitaminas e de minerais, pois como foi falado no início, as pessoas são diferentes uma das outras, sendo assim cada uma, deve ser tratada de forma diferenciada.

Quando uma pessoa adere a uma dieta deste tipo e está com seus exames laboratoriais em dia, pratica exercícios diariamente e além disso tem uma alimentação saudável, com certeza o seu organismo ficará livre de doenças ocasionadas pela alimentação errada no passado e ritmo de vida estressante dos tempos modernos. Lembre-se de tomar muita água, ao passar do dia e procure ter uma boa noite de sono.

Ter cuidados com a saúde é algo essencial. Entenda como [Cenaless](#) pode auxiliá-lo a conquistar o corpo dos seus sonhos.

Obra original disponível em:

<http://www.overmundo.com.br/banco/mente-e-corpo-saudaveis>