

Receitas Gratuitas de como Baixar a Glicemia



Política de Responsabilidade

Caro leitor,

Nós do Viva sem Restrições acreditamos que a informação é uma das ferramentas mais poderosas para a transformação pessoal. Por isso, nossos e-books são elaborados com muito cuidado e carinho, sempre com o objetivo de proporcionar a você uma alimentação mais saudável e prática.

No entanto, é importante lembrar que nossos e-books são apenas uma ferramenta, e não substituem o acompanhamento médico ou nutricional adequado. Sempre recomendamos que você procure orientação de um profissional da saúde antes de fazer mudanças significativas na sua dieta ou estilo de vida.

Nós nos esforçamos para fornecer informações precisas e atualizadas, mas não podemos garantir que todas as informações contidas em nossos e-books sejam apropriadas para todas as pessoas, uma vez que cada indivíduo tem necessidades e condições específicas.

Portanto, ao utilizar nossos e-books, você concorda em assumir total responsabilidade por suas escolhas e práticas alimentares. O autor, editor e editora se isentam de quaisquer práticas impróprias ou danos decorrentes do uso das informações contidas em nossos e-books.

Agradecemos por escolher nossos e-books e esperamos que eles o ajudem a alcançar seus objetivos de saúde e bem-estar.

Atenciosamente,

Jenifer D. Santos
Equipe Viva sem Restrições.

1. Suco Verde



Ingredientes

- 2 xícaras de espinafre
- 1/2 pepino
- 1/2 maçã
- 1 talo de aipo
- 1/2 limão espremido
- 1 pedaço pequeno de gengibre
- 1/2 xícara de água



Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter um suco homogêneo.

Beba imediatamente.



Benefícios:

O espinafre é rico em fibras, antioxidantes e compostos que ajudam a melhorar a sensibilidade à insulina.

O pepino e o aipo ajudam a manter os níveis de açúcar não estáveis, enquanto a maçã adiciona um sabor doce natural e saudável.

O limão e o gengibre ajudam a controlar a glicose no sangue.

Suco de cenoura com limão e gengibre



Ingredientes

- 2 cenouras médias;
- 1 laranja grande;
- 1 pedaço pequeno de gengibre.
- 200 ml de água



Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter um suco homogêneo.

Beba imediatamente.



Benefícios:

A cenoura é rica em fibras, que ajuda a reduzir a absorção de açúcar no sangue, a laranja é rica em vitamina C e antioxidantes que ajudam a controlar o açúcar no sangue, e o gengibre ajuda a reduzir a inflamação e a resistência à insulina.

Suco de kiwi com espinafre e gengibre:



Ingredientes

- 2 kiwis,
- 1 xícara de espinafre,
- 1 pedaço de gengibre
- 200 ml de água.



Modo de preparo:

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter um suco homogêneo.
 2. Coe se desejar (lembre-se que as fibras são importantes para digestão)
-
1. Beba imediatamente.



Benefícios:

O kiwi é rico em fibras e vitamina C, que ajudam a regular a glicemia, enquanto o espinafre é rico em antioxidantes e o gengibre ajuda a melhorar a sensibilidade à insulina e controlar a glicose.

Gostaríamos de expressar nossa gratidão por ter escolhido nosso e-books para lhe auxiliar em sua jornada em busca de uma vida mais saudável e livre de restrições.

Quero deixar o convite para você conhecer e experimentar nossas receitas! para te ajudar a não abrir mão do sabor para controlar sua diabetes.

Controle a diabetes de forma saborosa com nosso ebook.



Promoção

De: R\$ 49,90

2 x de R\$ 7,81



Eu quero

www.vivasemrestricoes.com.br