

# 7 dicas para desintoxicar o organismo após a Páscoa



Páscoa é sinônimo de família, compaixão e mesa farta, mas também é uma época que costumamos comer muito chocolate, que quando em excesso pode causar inchaço, mal-estar, dores de cabeça e até má digestão. E agora, como desintoxicar seu corpo do excesso de chocolate?

Separamos aqui 7 dicas para ajudar você:

## 01 *Inclua saladas e legumes cozidos*

Diminua a quantidade de comida nos dias seguintes à Páscoa e troque os alimentos crus por cozidos, que são digeridos com mais rapidez.



## 02 *Beba muita água*

Beba de dois a três litros de água por dia, isso ajuda a eliminar mais rápido a gordura em excesso do chocolate e também chás e sucos. Evite refrigerantes!



## 03 *Faça exercícios físicos*

Caminhar já ajuda bastante no processo de desintoxicação, mas praticar exercícios físicos regularmente é essencial.



## 04 *Cuide da sua pele*

Sem desespero! Não cutuque as espinhas que possivelmente possam surgir, invista em uma limpeza de pele ou lave o rosto com chá de camomila antes de dormir.



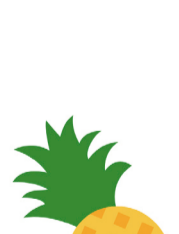
## 05 *Chás para desintoxicação*

Chás como o de alecrim, hortelã, espinheira santa, boldo e alcachofra são ótimos para ajudar na digestão e no processo de desintoxicação.



## 06 *Alimentos para desintoxicar*

Priorize alimentos que ajudam a limpar o organismo como tomate, aspargos, pimentão vermelho, frutas vermelhas e abacaxi.



## 07 *Coma menos carne vermelha*

Prefira frango e peixe sempre. São mais leves, menos gordurosos e ainda são digeridos com mais facilidade.



Para mais informações, acesse o site:

[www.unipharmus.com.br](http://www.unipharmus.com.br)