



Uma proposta que tem um excelente resultado: de agora até a semana seguinte do Réveillon, troque os lanches entre o café da manhã e o almoço – e o almoço e o jantar, por dois sucos diuréticos.
Anote aí:

Sucos Diuréticos

- Suco (1):
 - 3 xícaras de melancia picada
 - suco de 1 lima da Pérsia
 - 10 folhas de capim limão
 - 1 copo de água gelada
 - 2 cubos de gelo
- Suco (2):
 - 1 rodela grande de abacaxi
 - 10 folhas de hortelã
 - 1 xícara de chá de cavalinha gelado
 - 2 cubos de gelo

