

Shots Matinais

DRA. LUISA CHERUBINI

Eficaz, saudável e simples de fazer





DRA LUISA CHERUBINI

MÉDICA

Apaixonada por cuidar de pessoas, busco inovação e me dedico ao máximo para trazer o que tem de melhor quando o assunto é "Estilo de Vida" saudável!

Acredito que nossos momentos juntos promovem muito aprendizado, troca de experiências e uma conexão que gera mudanças positivas para uma vida toda.

Aproveitem este ebook feito especialmente para vocês!

DRALUISACHERUBINI.COM.BR

TÓPICOS

1

QUAIS SÃO OS BENEFÍCIOS DOS SHOTS ?

2

QUAIS OS PRINCIPAIS INGREDIENTES?

3

COLEÇÃO DE SHOTS

4

MITOS COMUNS



1 BENEFÍCIOS

QUAIS SÃO OS BENEFÍCIOS
DOS SHOTS ?

DRA. LUISA CHERUBINI

QUAIS SÃO OS BENEFÍCIOS DOS SHOTS ?

Shot é uma pequena quantidade de bebida concentrada, feita com ingredientes naturais e saudáveis.

Veja alguns benefícios:

Nutrientes concentrados:

Dependendo do tipo de shot que você escolher, ele pode conter uma quantidade concentrada de nutrientes essenciais, fornecer uma dose concentrada de vitaminas, minerais e antioxidantes, que são ótimos para saúde.

Energia rápida:

Um shot pode ser uma maneira rápida de obter energia pela manhã. Muitos podem conter cafeína natural. A cafeína pode ajudar a aumentar o estado de alerta e a energia, proporcionando um impulso energético para começar o dia com tudo!



QUAIS SÃO OS BENEFÍCIOS DOS SHOTS ?

Impulsionar o sistema imunológico:

Dependendo dos ingredientes utilizados, o shot matinal pode ser formulado para fortalecer o sistema imunológico.

Por exemplo, shots com suco de limão e gengibre podem fornecer vitamina C e compostos anti-inflamatórios que ajudam a melhorar a imunidade.

Hidratação:

Alguns shots são feitos com base em líquidos, como água de coco ou água com limão, que ajudam a hidratar o corpo logo pela manhã.

Promover a digestão:

Certos shots podem conter ingredientes que estimulam a digestão e ajudam a regular o sistema digestivo. Por exemplo, shots de vinagre de maçã diluídos em água podem ajudar na digestão e na saúde gastrointestinal.





2 PRINCIPAIS

QUAIS OS PRINCIPAIS
INGREDIENTES?

DRA. LUISA CHERUBINI

QUAIS OS PRINCIPAIS INGREDIENTES?

Esses são os principais ingredientes utilizados em diversos shots:

Limão:

Equilíbrio do PH, desintoxicação, antioxidante e digestão.

Pimenta:

Rica em antioxidantes, vitaminas e minerais, termogênica.

Gengibre:

Acelera o metabolismo, melhora o sistema imunológico e saúde cardiovascular.



QUAIS OS PRINCIPAIS INGREDIENTES?

Extrato de própolis:

Própolis é antibacteriano, antiparasitário, anti-inflamatório e antioxidante.

Canela:

Acelera o metabolismo e é antioxidante.

Cúrcuma em pó:

Considerado um potente anti-inflamatório, equilibra os níveis de açúcar no sangue e mantém o organismo em bom funcionamento.

Vinagre de maçã:

Pectina, a fibra da casca da maçã, proporciona saciedade, melhora do trânsito intestinal e absorção de gorduras.

Esses são alguns dos principais ingredientes utilizados em Shots. Encontrados facilmente e com valor acessível.





3

COLEÇÃO

COLEÇÃO DE SHOTS

DRA. LUISA CHERUBINI

COLEÇÃO DE SHOTS

Shot Anti-inflamatório

Ingredientes:

- Suco de 1 limão
- 1 colher de sopa de água morna
- 1 colher de chá de cúrcuma
- 1/2 colher de chá de pimenta caiena

Instruções:

1. Esprema o suco de um limão fresco em um copo.
2. Adicione 1 colher de sopa de água morna ao suco de limão.
3. Em seguida, adicione 1 colher de chá de cúrcuma em pó ao copo.
4. Adicione 1/2 colher de chá de pimenta caiena ao copo.
5. Misture bem todos os ingredientes até que estejam combinados.
6. Tome o shot imediatamente.

Este shot matinal contém uma combinação de ingredientes com potenciais benefícios para a saúde.

O suco de limão fornece vitamina C e propriedades antioxidantes.

A cúrcuma contém curcumina, que possui propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes.

A pimenta caiena contém capsaicina, que pode ajudar na digestão e no metabolismo.

É importante notar que a cúrcuma e a pimenta caiena podem ter sabores picantes e fortes. Se preferir, você pode ajustar as quantidades dos ingredientes de acordo com suas preferências pessoais.

Além disso, caso tenha alguma condição de saúde específica, é sempre aconselhável consultar um profissional de saúde antes de adicionar novos alimentos ou suplementos à sua rotina.

COLEÇÃO DE SHOTS

Shot Digestivo

Ingredientes:

- Suco de 1 limão
- 1 colher de chá de vinagre de maçã (de preferência orgânico)
- 1/4 de xícara de água morna
- 1/2 colher de chá de gengibre ralado
- 1 colher de chá de cúrcuma em pó
- 1 pitada de pimenta preta

Instruções:

1. Em um copo, misture o suco de limão, o vinagre de maçã e a água morna.
2. Adicione o gengibre ralado, a cúrcuma em pó e a pitada de pimenta preta.
3. Mexa bem todos os ingredientes até que estejam combinados.
4. Tome o shot imediatamente.

Este shot digestivo combina ingredientes conhecidos por suas propriedades que podem ajudar na digestão e promover a saúde gastrointestinal.

O suco de limão é refrescante e contém vitamina C.

O vinagre de maçã é conhecido por auxiliar na digestão e na regulação do pH do estômago.

A cúrcuma em pó possui propriedades anti-inflamatórias e o gengibre também pode auxiliar na digestão e aliviar desconfortos digestivos.

A pimenta preta pode ajudar a aumentar a absorção dos compostos ativos da cúrcuma.

Além disso, caso tenha alguma condição de saúde específica, é sempre aconselhável consultar um profissional de saúde antes de adicionar novos alimentos ou suplementos à sua rotina.

COLEÇÃO DE SHOTS

Shot Imunidade

Ingredientes:

- Suco de 1 limão
- 1 colher de sopa de água morna
- 10 gotas de própolis álcool/verde
- 1 colher de chá de cúrcuma
- 1 pitada de gengibre
- 1 colher de chá de glutamina

Instruções:

1. Em um copo, misture o suco de limão e a água morna.
2. Adicione as gotas de própolis álcool/verde e misture bem.
3. Em seguida, adicione a cúrcuma, o gengibre e a glutamina.
4. Mexa todos os ingredientes até que estejam combinados.
5. Tome o shot imediatamente.

Este shot de imunidade combina ingredientes que podem ajudar a fortalecer o sistema imunológico.

O suco de limão fornece vitamina C e antioxidantes, que são benéficos para a imunidade.

O própolis conhecido por suas propriedades antimicrobianas e antioxidantes, que podem ajudar na proteção contra infecções.

A cúrcuma possui propriedades anti-inflamatórias, e o gengibre também pode ter efeitos imunoestimulantes.

A glutamina é um aminoácido essencial para o sistema imunológico e a saúde intestinal.

É importante notar que o própolis pode causar reações alérgicas em algumas pessoas, além disso, caso tenha alguma condição de saúde específica, é sempre aconselhável consultar um profissional de saúde antes de adicionar novos alimentos ou suplementos à sua rotina.

COLEÇÃO DE SHOTS

Shot Refrescante e Digestivo

Ingredientes:

- 1 cm de gengibre sem casca
- 1 pitada de pimenta caiena
- Suco de 1 limão galego
- 5 folhas de salsão ou 2 folhas de couve
- 1 maçã

Instruções:

1. Coloque todos os ingredientes no liquidificador.
2. Bata até obter uma mistura homogênea.
3. Se preferir, coe o líquido para remover as fibras, mas se quiser aproveitar as fibras, não é necessário coar.
4. Tome o shot imediatamente.

Este shot refrescante para a digestão combina ingredientes que podem ajudar a promover a digestão e fornecer nutrientes benéficos.

O gengibre tem propriedades digestivas e pode ajudar a aliviar desconfortos gastrointestinais.

A pimenta caiena pode estimular a digestão e ajudar a melhorar o metabolismo.

O suco de limão contribui com vitamina C e propriedades antioxidantes.

O salsão ou couve são ricos em fibras e nutrientes que podem auxiliar no funcionamento intestinal.

A maçã adiciona sabor e fornece fibras e vitaminas.

Além disso, caso tenha alguma condição de saúde específica, é sempre aconselhável consultar um profissional de saúde antes de adicionar novos alimentos ou suplementos à sua rotina.

COLEÇÃO DE SHOTS

Shot Energético

Ingredientes:

- 1/2 limão
- 1/2 colher de chá de canela em pó
- 2 pitadas de pimenta caiena
- 1/2 colher de chá de cúrcuma em pó
- 50 ml de água em temperatura ambiente

Instruções:

1. Esprema o suco de meio limão em um copo.
2. Adicione a canela em pó, a pimenta caiena e a cúrcuma em pó no copo.
3. Misture bem todos os ingredientes até que estejam combinados.
4. Adicione os 50 ml de água em temperatura ambiente ao copo e misture novamente.
5. Tome o shot imediatamente.

Este shot energético combina ingredientes que podem ajudar a fornecer um impulso energético.

O suco de limão contribui com vitamina C e propriedades antioxidantes.

A canela em pó pode ajudar a aumentar a energia e melhorar a concentração.

A pimenta caiena possui compostos termogênicos que podem aumentar o metabolismo e proporcionar energia.

A cúrcuma em pó possui propriedades anti-inflamatórias e pode auxiliar no bem-estar geral.

É importante notar que a pimenta caiena pode ter um sabor picante e forte. Se preferir, você pode ajustar a quantidade de pimenta caiena de acordo com sua tolerância ao sabor picante.

Além disso, caso tenha alguma condição de saúde específica, é sempre aconselhável consultar um profissional de saúde antes de adicionar novos alimentos ou suplementos à sua rotina.

COLEÇÃO DE SHOTS

Shot Antioxidante

Ingredientes:

- 50 ml de água
- Suco de 1 limão
- 1 pitada de cúrcuma
- 1 pitada de pimenta caiena
- 20 gotas de extrato de própolis não alcoólico
- 1 colher de sobremesa de glutamina

Instruções:

1. Em um copo, misture a água e o suco de limão.
2. Adicione a pitada de cúrcuma e a pitada de pimenta caiena.
3. Acrescente as 20 gotas de extrato de própolis não alcoólico.
4. Adicione a colher de sobremesa de glutamina.
5. Misture bem todos os ingredientes até que estejam combinados.
6. Tome o shot de preferência em jejum, cerca de 30 minutos antes da primeira refeição.

Este shot antioxidante combina ingredientes que são ricos em antioxidantes e podem ajudar a combater o estresse oxidativo no organismo.

O suco de limão fornece vitamina C e antioxidantes.

A cúrcuma e a pimenta caiena possuem propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias.

O extrato de própolis é rico em compostos bioativos com propriedades antioxidantes e imunoestimulantes.

A glutamina é um aminoácido importante para a saúde intestinal e pode ajudar na recuperação muscular.

Além disso, caso tenha alguma condição de saúde específica, é sempre aconselhável consultar um profissional de saúde antes de adicionar novos alimentos ou suplementos à sua rotina.

COLEÇÃO DE SHOTS

Shot Laranja

Ingredientes:

- 1/2 colher de chá de cúrcuma
- 1/2 cenoura
- Suco de 1/2 laranja espremida
- 1 pitada de pimenta preta/do reino
- Água (se necessário)

Instruções:

1. Coloque a cúrcuma em pó, a cenoura e o suco de laranja no liquidificador.
2. Adicione a pitada de pimenta preta/do reino.
3. Se necessário, acrescente um pouco de água para ajudar a bater e obter a consistência desejada.
4. Bata todos os ingredientes até obter um suco grosso e bem misturado.
5. Tome o shot imediatamente.

Este shot de laranja, cenoura e cúrcuma é rico em nutrientes e possui propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias.

A laranja fornece vitamina C, a cenoura é rica em betacaroteno e a cúrcuma contém curcuminoides, que são compostos bioativos com potencial anti-inflamatório.

A pimenta preta/do reino ajuda a aumentar a absorção dos compostos ativos da cúrcuma.

Além disso, caso tenha alguma condição de saúde específica, é sempre aconselhável consultar um profissional de saúde antes de adicionar novos alimentos ou suplementos à sua rotina.

COLEÇÃO DE SHOTS

Shot Acelerador

Ingredientes:

- 1 cm de gengibre picado
- Suco de 1 limão
- 1 maçã com casca
- 1 pitada de canela em pó
- Água (se necessário)

Instruções:

1. Coloque o gengibre picado, o suco de limão e a maçã com casca no liquidificador.
2. Adicione a pitada de canela em pó.
3. Se necessário, acrescente um pouco de água para ajudar a bater e obter a consistência desejada.
4. Bata todos os ingredientes até obter uma mistura homogênea.
5. Tome o shot imediatamente.

Este shot acelerador de metabolismo combina ingredientes que podem ajudar a aumentar o metabolismo e a queima de calorias.

O gengibre possui propriedades termogênicas e pode ajudar a acelerar o metabolismo.

O suco de limão é refrescante e contém vitamina C.

A maçã é rica em fibras e nutrientes, enquanto a canela em pó pode ajudar a melhorar a sensibilidade à insulina.

Além disso, caso tenha alguma condição de saúde específica, é sempre aconselhável consultar um profissional de saúde antes de adicionar novos alimentos ou suplementos à sua rotina.

COLEÇÃO DE SHOTS

Shot Simples

Ingredientes:

- 20 ml de água
- 1 colher de sopa de vinagre de maçã (preferencialmente orgânico)
- 1 colher de café de cúrcuma em pó

Instruções:

1. Em um copo, misture a água e o vinagre de maçã.
2. Adicione a cúrcuma em pó ao copo.
3. Mexa bem todos os ingredientes até que estejam combinados.
4. Tome o shot imediatamente.

Este shot matinal anti-inflamatório é uma opção simples, mas eficaz.

O vinagre de maçã possui propriedades anti-inflamatórias e pode ajudar a equilibrar o pH do corpo.

A cúrcuma em pó contém curcuminoides, que são compostos com potencial anti-inflamatório.

Além disso, caso tenha alguma condição de saúde específica, é sempre aconselhável consultar um profissional de saúde antes de adicionar novos alimentos ou suplementos à sua rotina.

COLEÇÃO DE SHOTS

Shot Gengibre e Hortelã

Ingredientes:

- 1 colher de sopa de vinagre de maçã
- 1 colher de chá de gengibre ralado
- 1/4 de xícara de hortelã
- Água o suficiente para liquidificar

Instruções:

1. Coloque o vinagre de maçã, o gengibre ralado e a hortelã no liquidificador.
2. Adicione água suficiente para liquidificar e obter a consistência desejada.
3. Bata todos os ingredientes até obter uma mistura homogênea.
4. Se preferir, coe o líquido para remover qualquer resíduo da hortelã.
5. Tome o shot imediatamente.

Este shot de gengibre e hortelã combina ingredientes refrescantes que podem ajudar a promover a digestão e fornecer um impulso de energia.

O gengibre possui propriedades digestivas e pode ajudar a aliviar desconfortos gastrointestinais.

A hortelã possui um aroma refrescante e pode ajudar a acalmar o sistema digestivo.

Além disso, caso tenha alguma condição de saúde específica, é sempre aconselhável consultar um profissional de saúde antes de adicionar novos alimentos ou suplementos à sua rotina.

COLEÇÃO DE SHOTS

Shot Mega Energia

Ingredientes:

- 1 colher de sopa de suco de limão fresco
- 1 colher de chá de gengibre ralado
- 1/2 colher de chá de açaí em pó
- 1/4 colher de chá de canela em pó
- 50 ml de água morna

Instruções:

1. Em um copo, coloque o suco de limão fresco.
2. Adicione o gengibre ralado, o açaí em pó e a canela em pó.
3. Despeje a água morna no copo.
4. Misture bem todos os ingredientes até que estejam combinados.
5. Tome o shot matinal energizante imediatamente.

Este shot matinal energizante combina ingredientes que podem ajudar a aumentar a energia e promover a vitalidade. O suco de limão fornece vitamina C e um sabor cítrico revigorante.

O gengibre possui propriedades estimulantes e ajuda a melhorar a digestão.

O açaí em pó é rico em antioxidantes e pode proporcionar um impulso de energia.

A canela em pó adiciona sabor e pode ajudar a estabilizar os níveis de açúcar no sangue.

Além disso, caso tenha alguma condição de saúde específica, é sempre aconselhável consultar um profissional de saúde antes de adicionar novos alimentos ou suplementos à sua rotina.

COLEÇÃO DE SHOTS

Shot Mega Detox

Ingredientes:

- 1 colher de sopa de suco de limão fresco
- 1 colher de sopa de vinagre de maçã (preferencialmente orgânico)
- 1 colher de chá de gengibre ralado
- 1/2 colher de chá de spirulina em pó
- 50 ml de água morna

Instruções:

1. Em um copo, misture o suco de limão fresco, o vinagre de maçã.
2. Adicione o gengibre ralado e a spirulina em pó.
3. Despeje a água morna no copo.
4. Misture bem todos os ingredientes até que estejam combinados.
5. Tome o shot matinal desintoxicante imediatamente.

Este shot matinal desintoxicante combina ingredientes que podem ajudar a promover a desintoxicação do organismo e fornecer nutrientes essenciais.

O suco de limão é refrescante e fornece vitamina C.

O vinagre de maçã auxilia na desintoxicação e regulação do pH do corpo.

O gengibre possui propriedades digestivas anti-inflamatórias.

A spirulina é uma alga verde-azulada rica em nutrientes, como vitaminas, minerais e antioxidantes.

Além disso, caso tenha alguma condição de saúde específica, é sempre aconselhável consultar um profissional de saúde antes de adicionar novos alimentos ou suplementos à sua rotina.



4 MITOS

MITOS COMUNS

DRA. LUISA CHERUBINI

MITOS COMUNS

Existem alguns mitos comuns relacionados aos shots matinais.

Mito: Os shots matinais são uma cura milagrosa para todos os problemas de saúde.

Realidade: Embora os shots matinais possam ser benéficos para a saúde, eles não são uma solução mágica para todos os problemas. Eles podem complementar uma dieta equilibrada e um estilo de vida saudável, mas não devem substituir uma alimentação adequada.

Mito: Todos os shots matinais são eficazes para todos.

Realidade: Cada pessoa é única e responde de maneira diferente aos alimentos e ingredientes. O que funciona para uma pessoa pode não funcionar da mesma forma para outra. É importante encontrar os ingredientes e combinações que funcionem melhor para você e sejam adequados às suas necessidades individuais.



MITOS COMUNS

Mito: Os shots matinais podem compensar uma alimentação pouco saudável.

Realidade: Os shots matinais podem fornecer nutrientes e benefícios adicionais à saúde, mas eles não podem compensar uma alimentação desequilibrada e pouco saudável. É importante manter uma dieta balanceada, rica em frutas, vegetais, proteínas e grãos integrais para obter todos os nutrientes necessários.

Mito: Os shots matinais são seguros em qualquer quantidade.

Realidade: Alguns ingredientes presentes nos shots matinais, como ervas ou suplementos, podem interagir com medicamentos ou causar efeitos colaterais em algumas pessoas. Além disso, algumas pessoas podem ter alergias ou intolerâncias a certos ingredientes. É sempre importante verificar com um profissional de saúde.



MITOS COMUNS

Mito: Os shots matinais são obrigatórios para uma boa saúde.

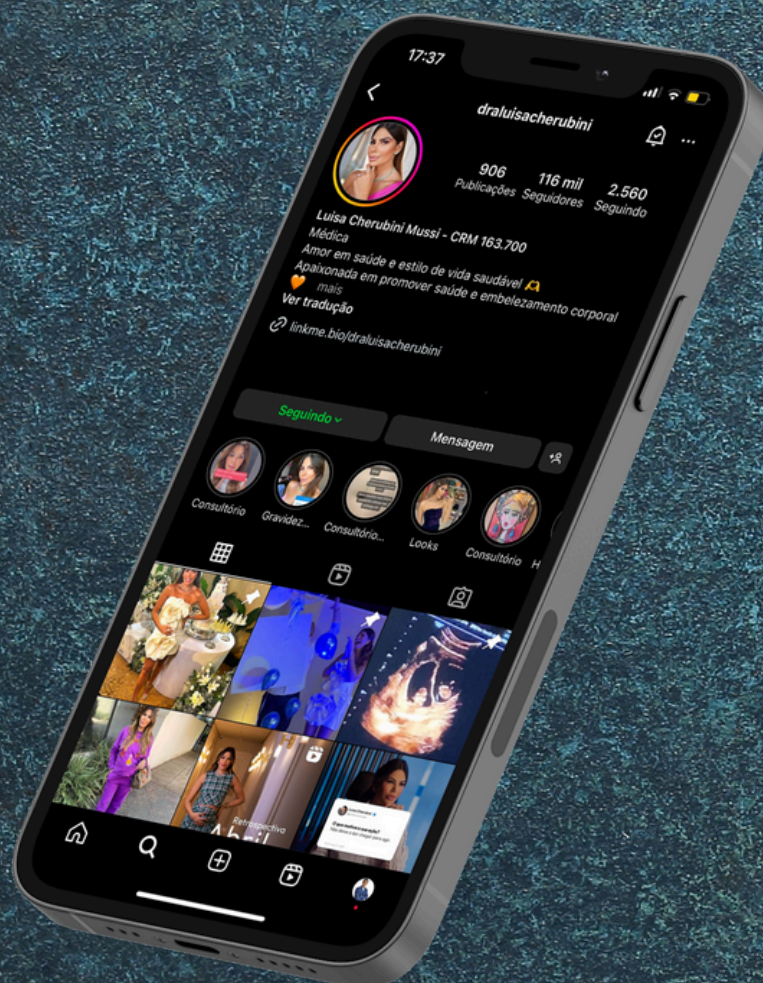
Realidade: Embora os shots matinais possam ter benefícios para a saúde, eles não são essenciais para uma boa saúde. Uma alimentação equilibrada, exercícios físicos regulares, sono adequado e gerenciamento do estresse são fundamentais para a saúde geral. Os shots matinais podem ser uma adição interessante, mas não são a única chave para a saúde.

Em resumo, os shots matinais podem ser uma adição incrível para impulsionar sua saúde e bem-estar.

Ao experimentar diferentes combinações de ingredientes, você pode colher os benefícios de suas propriedades antioxidantes, anti-inflamatórias, desintoxicantes, energizantes.

Lembre-se de que os shots matinais não são uma solução mágica, mas quando combinados com uma alimentação equilibrada, exercícios regulares e um estilo de vida saudável, eles podem potencializar seus resultados. Comece seu dia com um shot e aproveite os benefícios para seu corpo e mente.





@DRALUISACHERUBINI

ACOMPANHE AS NOVIDADES

Todos os dias você pode acompanhar dicas especiais para ajudar seu dia a dia com hábitos mais saudáveis!

Comece HOJE!
Todas nós merecemos ter mais autoconfiança e seguir em busca de nossos objetivos.

DRALUISACHERUBINI.COM.BR