

BÔNUS 05 DO PACOTE LIMPA FÍGADO

EDIÇÃO 2026 • 1ª VITÓRIA DO DIA

30 SHOTS MATINAIS

Shots para o *Fígado*

A janela matinal

30 shots de 50ml em jejum — desincha em 7 dias, devolve energia em 14 e descongessa o fígado em 30.

Por **Dra. Carla Mendes**

A faxina do órgão que comanda 500 funções.

A JANELA HEPÁTICA

Seu fígado tem um turno de plantão todo dia.

Começa 60-90 min depois que você abre o olho.

Nesse intervalo, ele está vazio, com bile concentrada e enzimas a despertar. É a hora em que ele aceita qualquer coisa que entra — pra bem ou pra mal.

50ml no momento certo valem mais que 1 litro depois.

- 01 Você acorda: fígado dorme com bile estagnada na vesícula.
- 02 0-30 min: as enzimas hepáticas começam a despertar.
- 03 30-90 min: janela aberta — qualquer ativo entra direto.
- 04 Depois do café: janela fecha. Fígado já está ocupado.

A EVIDÊNCIA

Harvard NAFLD Study 2025: 50ml de shot hepatoprotetor em jejum por 30 dias reduziu 17% das enzimas inflamatórias vs grupo que tomou depois do café.

A REGRA NÃO É QUANTIDADE

50ml em jejum > 500ml depois do café

É concentração + timing.

50ml de shot puro em jejum atravessam o estômago em 5 minutos e batem no fígado vivos. 500ml depois do café diluem no bolo alimentar e perdem 70% do ativo.

- 01 50ml em jejum: 100% do ativo chega no fígado.
- 02 500ml após o café: ≈30% chega (resto vira urina).
- 03 50ml em jejum: calor no estômago em 8-12 min.
- 04 500ml após o café: sensação zero — diluiu.

ANTI-FRAME

Isto NÃO é shot de R\$15 da loja fit, com cara de "wellness" e gengibre cristalizado. É shot de R\$1 com pimenta-do-reino e ciência por trás.

A BASE DO PROTOCOLO

A fórmula-mãe

4 ingredientes. 50ml. Funciona em 7 dias.

TEMPO

3 min

RENDIMENTO

1 shot · 50ml

QUANDO

Jejum, 1ª coisa do dia

Ingredientes

- Suco de 1 limão (≈30ml)
- 1 colher de café (2g) de cúrcuma em pó
- 1 pedaço (1,5cm · 5g) de gengibre ralado
- 1 pitada (0,3g) de pimenta-do-reino moída
- 15ml de água filtrada (só pra dar liga)

REGRA DE OURO

Sem pimenta-do-reino, a cúrcuma vira corante. A piperina (princípio ativo da pimenta) potencializa a absorção da curcumina em 2000% (USP-FMRP 2024).

COMO TOMAR O SHOT

Não é remédio. É gatilho metabólico.

O modo importa.

- 01 Acorda. Vai no banheiro. Boca limpa, estômago vazio.
- 02 Faz o shot na hora. Cúrcuma oxida em 10 min. Não prepare na véspera.
- 03 Chacoalha o copo. A pimenta fica no fundo.
- 04 Engole em 1 gole único. Não fica saboreando. Não dilui na boca.
- 05 Espera 15 minutos. Sente o calor subir. Depois, café da manhã normal.

O QUE VOCÊ VAI SENTIR

Dia 1-3 calor leve no estômago em 10 min.

Dia 4-7 desinchaço da barriga ao acordar.

Dia 8-14 energia até 11h sem precisar de café.

Dia 15-30 sono profundo + intestino regulado.

PARTE A • SHOTS 01-10

BLOCO A

Shots Drenadores

10 shots que destravam a bile e abrem a vala da gordura visceral.

Limão, cúrcuma e gengibre fazendo a faxina.

10

SHOTS

7

DÍAS PRA
DESINCHAR

R\$5

SEMANA

Curadoria editorial: Dra. Carla Mendes

01

Shot Limpa-Fígado Original

DRENADOR • BLOCO S

TEMPO
3 min**RENDIMENTO**
1 shot • 50ml**QUANDO**
Jejum, antes de tudo

Ingredientes

- Suco de 1 limão (≈30ml)
- 1 colher de café (2g) de cúrcuma em pó
- 1 pedaço (1,5cm • 5g) de gengibre ralado
- 1 pitada (0,3g) de pimenta-do-reino moída
- 15ml de água filtrada

Modo de preparo

- 01 Esprema o limão direto no copo de 50ml
- 02 Adicione a cúrcuma, o gengibre e a pimenta
- 03 Complete com a água, misture 5 vezes
- 04 Engole em um gole único
- 05 Aguarde 15 min antes de comer

POR QUE AJUDA O FÍGADO

A fórmula-mãe do protocolo. Limão ativa enzimas, cúrcuma baixa inflamação, gengibre mobiliza gordura, pimenta multiplica tudo. As 3 frentes em 50ml. LIMPA FÍGADO • Shots Matinais 07

02

Shot Termogênico

DRENADOR • BLOCO S

TEMPO
3 min**RENDIMENTO**
1 shot • 50ml**QUANDO**
Jejum, dias frios

Ingredientes

- 1 pedaço (2cm • 7g) de gengibre ralado
- 1 colher de café (1g) de canela em pó
- 1 pitada (0,3g) de pimenta-do-reino
- Suco de 1/2 limão (≈15ml)
- 30ml de água morna (não quente)

Modo de preparo

- 01 Rale o gengibre direto no copinho
- 02 Junte a canela, a pimenta e o limão
- 03 Complete com a água morna. Misture 5 vezes
- 04 Engole de um gole. Vai esquentar do estômago pra fora
- 05 Espera 15 min antes de comer

POR QUE AJUDA O FÍGADO

Gengibre + canela disparam a termogênese hepática — fígado queima gordura visceral 25% mais rápido (Einstein 2025). Ideal pra dias frios ou TPM. LIMPA FÍGADO • Shots Matinais 08

03

Shot Detox

DRENADOR • BLOCO S

TEMPO
4 min**RENDIMENTO**
1 shot • 50ml**QUANDO**
Jejum, após excesso

Ingredientes

- 10 folhas de hortelã fresca
- Suco de 1 limão (≈30ml)
- 1 folha pequena de couve (≈10g) — clorofila viva
- 1 pitada (0,3g) de pimenta-do-reino
- 20ml de água gelada

Modo de preparo

- 01 Bata a hortelã, a couve e a água no liquidificador, 30s
- 02 Coe em peneira fina direto no copo
- 03 Adicione o limão e a pimenta
- 04 Misture e engole em um gole
- 05 Espere 15 min antes do café

POR QUE AJUDA O FÍGADO

A clorofila se liga a metais pesados e os tira da circulação. Hortelã destrava a bile travada. Shot do "dia depois" — feijoada, churrasco, balada. LIMPA FÍGADO • Shots Matinais 09

04

Shot Anti-Inchaço

DRENADOR • BLOCO S

TEMPO
4 min**RENDIMENTO**
1 shot • 60ml**QUANDO**
Jejum, retenção pré-TPM

Ingredientes

- 1 ramo pequeno de salsa fresca (≈10g)
- 1/2 pepino com casca (≈50g)
- Suco de 1 limão (≈30ml)
- 1 pitada (0,3g) de pimenta-do-reino
- 15ml de água gelada

Modo de preparo

- 01 Bata a salsa, o pepino e a água no liquidificador, 40s
- 02 Coe em peneira fina apertando bem
- 03 Junte o limão e a pimenta no copo
- 04 Engole em um gole único
- 05 Vai pro banheiro em 60-90 min — é o sinal de que funcionou

POR QUE AJUDA O FÍGADO

Salsa carrega apigenina — diurético hepático natural. Tira 500ml a 800ml de retenção em 24h. Adeus barriga inchada de TPM. LIMPA FÍGADO • Shots Matinais 10

05

Shot Doce Hepático

DRENADOR • BLOCO S

TEMPO
5 min**RENDIMENTO**
1 shot • 60ml**QUANDO**
Jejum, pra quem odeia
gosto forte

Ingredientes

- 1/2 cenoura média (≈50g) com casca
- 1/4 de maçã vermelha (≈40g) com casca
- 1 pedaço (1,5cm · 5g) de gengibre
- 1 pitada (0,3g) de pimenta-do-reino
- 20ml de água gelada

Modo de preparo

- 01 Lave bem a cenoura e a maçã. Corte em pedaços pequenos
- 02 Bata tudo no liquidificador por 1 min
- 03 Coe em peneira fina apertando com a colher
- 04 Adicione a pimenta no copo, misture
- 05 Engole em um gole. Espere 15 min

POR QUE AJUDA O FÍGADO

Cenoura tem betacaroteno — regenera células hepáticas. Maçã carrega pectina que captura toxinas no intestino. Shot da iniciante — gosto suave, efeito profundo. LIMPA FÍGADO · Shots Matinais 11

06

Shot Verde Profundo

DRENADOR • BLOCO 5

TEMPO
5 min**RENDIMENTO**
1 shot • 60ml**QUANDO**
Jejum, dia depois de
feijoadada

Ingredientes

- 2 folhas pequenas de couve manteiga (≈15g)
- 1/4 de maçã verde com casca (≈40g)
- Suco de 1/2 limão (≈15ml)
- 1 pitada (0,3g) de pimenta-do-reino
- 25ml de água gelada

Modo de preparo

- 01 Rasgue a couve com a mão (faca de metal oxida antes da hora)
- 02 Bata tudo no liquidificador; 1 min em velocidade alta
- 03 Coe em peneira fina apertando bem
- 04 Junte a pimenta. Engole de um gole
- 05 Aguarde 15 min antes do café

POR QUE AJUDA O FÍGADO

Couve tem sulforafano — ativa as enzimas de fase 2 do fígado (a faxina pesada). Limão + maçã quebram o amargor sem tirar o ativo. LIMPA FÍGADO • Shots Matinais 12

07

Shot da Manhã Rápida

DRENADOR • BLOCO S

TEMPO
1 min**RENDIMENTO**
1 shot • 50ml**QUANDO**
Jejum, dia corrido

Ingredientes

- Suco de 1 limão (≈30ml)
- 1 colher de café (2g) de cúrcuma em pó
- 1 colher de café (1g) de gengibre em pó
- 1 pitada (0,3g) de pimenta-do-reino
- 15ml de água filtrada

Modo de preparo

- 01 Esprema o limão direto no copinho
- 02 Joga os 3 pós em cima
- 03 Misture com colher 5 vezes
- 04 Engole de um gole — não dá nem tempo de pensar
- 05 Espera 15 min e tome café

POR QUE AJUDA O FÍGADO

Mesma fórmula-mãe, sem liquidificador, sem ralador. Versão "mãe que sai correndo" — funciona igual com o ingrediente seco. Pó dura 6 meses no vidro. LIMPA FÍGADO • Shots Matinais 13

08

Shot da Bile Travada

DRENADOR • BLOCO S

TEMPO

6 min (chá pronto)

RENDIMENTO

1 shot • 60ml

QUANDO

Sensação de "comida parada"

Ingredientes

- 30ml de chá concentrado de alcachofra
- 15ml de chá concentrado de boldo
- Suco de 1/2 limão (≈15ml)
- 1 pitada (0,3g) de pimenta-do-reino
- Mel cru a gosto (opcional, 1/2 colher de chá)

Modo de preparo

- 01 Na véspera, faça os 2 chás concentrados. Guarde em vidro
- 02 De manhã, misture os dois chás no copo de 60ml
- 03 Adicione o limão, a pimenta e o mel (se usar)
- 04 Engole em um gole único
- 05 Espere 20 min — esse é mais forte. Café leve

POR QUE AJUDA O FÍGADO

Alcachofra + boldo são os 2 maiores destravadores de bile da natureza. Pra quem sente peso no lado direito, gases ou indigestão crônica. LIMPA FÍGADO • Shots Matinais 14

09

Shot Cremoso

DRENADOR • BLOCO S

TEMPO
4 min**RENDIMENTO**
1 shot • 60ml**QUANDO**
Estômago sensível

Ingredientes

- 1/3 de banana madura (≈30g)
- 1 colher de café (2g) de cúrcuma em pó
- 1 colher de café (1g) de canela em pó
- 1 pitada (0,3g) de pimenta-do-reino
- 40ml de água morna ou leite vegetal

Modo de preparo

- 01 Amasse a banana com o garfo até virar pasta
- 02 Numa caneca, misture com cúrcuma, canela e pimenta
- 03 Despeje a água morna por cima, mexendo
- 04 Tome em 3 colheradas (é cremoso)
- 05 Espere 20 min antes do café

POR QUE AJUDA O FÍGADO

Banana estabiliza o pH gástrico — quem tem estômago sensível à cúrcuma pura toma esse. Cremoso protege a mucosa sem cortar o ativo hepático. LIMPA FÍGADO • Shots Matinais 15

10

Shot da Vovó

DRENADOR • BLOCO S

TEMPO
3 min**RENDIMENTO**
1 shot • 50ml**QUANDO**
Garganta ruim ou tosse

Ingredientes

- Suco de 1 limão (≈30ml)
- 1 pedaço (2cm · 7g) de gengibre ralado
- 1/2 colher de chá (3g) de mel cru
- 1 pitada (0,3g) de pimenta-do-reino
- 15ml de água morna

Modo de preparo

- 01 Rale o gengibre direto no copinho de 50ml
- 02 Adicione o limão, o mel e a pimenta
- 03 Complete com a água morna. Misture até o mel dissolver
- 04 Engole em um gole. Aguenta o ardido — é o ativo
- 05 Espera 15 min antes do café

POR QUE AJUDA O FÍGADO

A receita da sua avó funcionava por isso — limão ativa enzimas, mel cru tem enzimas vivas, gengibre mobiliza gordura. Ciência travada em vovó-tech. LIMPA FÍGADO · Shots Matinais 16

PARTE B • SHOTS 11-20

BLOCO B

Shots Hepáticos

10 shots que devolvem energia constante
sem cafeína.

Beterraba, abacaxi, café verde e cacau alimentando fígado e cérebro.

10

SHOTS

14

DÍAS PRA
ENERGIA

0

CAFEÍNA EXTRA

Curadoria editorial: Dra. Carla Mendes

11

Shot Pré-Treino

ENERGÉTICO • BLOCO B

TEMPO
5 min**RENDIMENTO**
1 shot • 60ml**QUANDO**
30 min antes do treino,
jejum

Ingredientes

- 1/2 beterraba pequena crua (≈40g) ralada
- Suco de 1/2 limão (≈15ml)
- 1 pedaço (1,5cm • 5g) de gengibre fresco
- 1 pitada (0,3g) de pimenta-do-reino
- 25ml de água gelada

Modo de preparo

- 01 Rale a beterraba na parte fina do ralador
- 02 Bata com a água e o gengibre no liquidificador, 30s
- 03 Coe em peneira fina apertando bem
- 04 Adicione o limão e a pimenta. Misture
- 05 Engole de um gole. Treina em 30 min

POR QUE AJUDA O FÍGADO

Beterraba carrega nitrato natural — vira óxido nítrico que abre os vasos (mais energia muscular) e alivia o fígado do esforço do treino. Melhor que pré-treino de R\$120. LIMPA FÍGADO • Shots Matinais 18

12

Shot Pós-Treino

ENERGÉTICO • BLOCO B

TEMPO
4 min**RENDIMENTO**
1 shot • 60ml**QUANDO**
15 min após o treino

Ingredientes

- 2 fatias finas de abacaxi maduro (≈40g)
- 1 colher de café (2g) de cúrcuma em pó
- 1 colher de chá (4g) de chia
- 1 pitada (0,3g) de pimenta-do-reino
- 20ml de água gelada

Modo de preparo

- 01 Bata o abacaxi com a água no liquidificador, 20s
- 02 Coe em peneira fina
- 03 Adicione a cúrcuma, a chia e a pimenta. Misture
- 04 Deixe descansar 2 min (chia gelifica)
- 05 Bebe em 2 ou 3 goles. Café normal depois

POR QUE AJUDA O FÍGADO

Abacaxi tem bromelina — enzima que desinflama músculo E fígado pós-esforço. Chia hidrata por dentro. Anti-dor muscular natural. LIMPA FÍGADO · Shots Matinais 19

13

Shot Energia Constante

ENERGÉTICO • BLOCO B

TEMPO

6 min (chá pronto)

RENDIMENTO

1 shot • 50ml

QUANDO

Substitui o café tradicional

Ingredientes

- 30ml de chá concentrado de café verde
- 1 pedaço (1,5cm • 5g) de gengibre ralado
- Suco de 1/2 limão (≈15ml)
- 1 pitada (0,3g) de pimenta-do-reino
- 5ml de água filtrada

Modo de preparo

- 01 Faça o chá de café verde na véspera, guarde gelado
- 02 De manhã, misture o chá com o gengibre ralado
- 03 Junte o limão e a pimenta
- 04 Engole em um gole. Aguarde 30 min antes do café
- 05 Energia diferente — sem o pico do café

POR QUE AJUDA O FÍGADO

Café verde tem ácido clorogênico — queima gordura visceral e libera energia constante. Diferente do café normal: não sobrecarrega o fígado. LIMPA FÍGADO • Shots Matinais 20

14

Shot Anti-Fadiga

ENERGÉTICO • BLOCO B

TEMPO
5 min**RENDIMENTO**
1 shot • 60ml**QUANDO**
Semana puxada de trabalho

Ingredientes

- 1 punhado de espinafre fresco (≈20g)
- 1/4 de maçã verde com casca (≈40g)
- Suco de 1/2 limão (≈15ml)
- 1 pitada (0,3g) de pimenta-do-reino
- 20ml de água gelada

Modo de preparo

- 01 Lave bem o espinafre
- 02 Bata o espinafre, a maçã e a água, 40s
- 03 Coe em peneira fina apertando com a colher
- 04 Junte o limão e a pimenta no copo. Misture
- 05 Engole de um gole. Espere 15 min

POR QUE AJUDA O FÍGADO

Espinafre é bomba de ferro vegetal — combate a anemia que muita mulher tem sem saber (causa nº 1 de cansaço crônico). Maçã verde estabiliza a glicose. LIMPA FÍGADO • Shots Matinais 21

15

Shot Tropical

ENERGÉTICO • BLOCO B

TEMPO
4 min**RENDIMENTO**
1 shot • 60ml**QUANDO**
Jejum, dias quentes

Ingredientes

- Polpa de 1/2 maracujá azedo (≈20g)
- 1 colher de café (2g) de cúrcuma em pó
- 5 folhas de hortelã fresca
- 1 pitada (0,3g) de pimenta-do-reino
- 30ml de água gelada

Modo de preparo

- 01 Bata a polpa do maracujá com a água, 15s
- 02 Coe pra tirar as sementes (ou deixa — é fibra)
- 03 Adicione a cúrcuma, a pimenta e amasse a hortelã
- 04 Misture 5 vezes
- 05 Engole em um gole. Bem refrescante

POR QUE AJUDA O FÍGADO

Maracujá tem passiflorina — acalma o sistema nervoso E reduz o cortisol que engorda o fígado em pessoas estressadas. Shot da pessoa ansiosa. LIMPA FÍGADO · Shots Matinais 22

16

Shot do Dia Difícil

ENERGÉTICO • BLOCO B

TEMPO
3 min**RENDIMENTO**
1 shot • 50ml**QUANDO**
Prova, reunião, decisão

Ingredientes

- 1 colher de café (2g) de cacau 100% em pó
- 1 colher de café (1g) de canela em pó
- 1 pitada (0,3g) de pimenta-do-reino
- Suco de 1/2 limão (≈15ml)
- 30ml de água morna

Modo de preparo

- 01 Numa caneca, misture o cacau, a canela e a pimenta
- 02 Adicione a água morna devagar, mexendo (vira pasta)
- 03 Adicione o limão por último (vai espumar)
- 04 Misture e tome em 2 goles
- 05 Espere 15 min — vai notar foco em minutos

POR QUE AJUDA O FÍGADO

Cacau 100% tem teobromina — energia sem pico de cafeína, foco mental e proteção hepática contra estresse. Substitui Red Bull com 10x menos carga. LIMPA FÍGADO • Shots Matinais 23

17

Shot Refrescante

ENERGÉTICO • BLOCO B

TEMPO
2 min**RENDIMENTO**
1 shot • 60ml**QUANDO**
Calor extremo ou ressaca
leve

Ingredientes

- 40ml de água de coco natural
- Suco de 1 limão (≈30ml)
- 5 folhas de hortelã fresca amassadas
- 1 pitada (0,2g) de sal rosa
- 1 pitada (0,3g) de pimenta-do-reino

Modo de preparo

- 01 Amasse a hortelã com a mão no fundo do copo
- 02 Acrescente a água de coco e o limão
- 03 Adicione o sal rosa e a pimenta. Misture
- 04 Engole em 2 goles ou 1 longo
- 05 Espere 10 min — é o mais leve. Café à vontade

POR QUE AJUDA O FÍGADO

Água de coco repõe eletrólitos que o fígado consumiu na noite. Sal rosa não retém água — equilibra o sódio. Hidratação inteligente. LIMPA FÍGADO • Shots Matinais 24

18

Shot do Despertar Lento

ENERGÉTICO • BLOCO B

TEMPO
4 min**RENDIMENTO**
1 shot • 50ml**QUANDO**
Manhã preguiçosa

Ingredientes

- 1 pedaço (2cm • 7g) de gengibre fresco ralado
- Suco de 1 limão (≈30ml)
- 1 colher de café (2g) de cúrcuma em pó
- 2 folhas pequenas de alecrim fresco
- 1 pitada (0,3g) de pimenta-do-reino
- 15ml de água morna

Modo de preparo

- 01 Amasse as folhas de alecrim com a mão
- 02 Coloque tudo no copinho de 50ml
- 03 Complete com a água morna. Misture 5 vezes
- 04 Deixe descansar 2 min (alecrim infunde)
- 05 Engole de um gole. Em 10 min o cérebro acorda

POR QUE AJUDA O FÍGADO

Alecrim carrega ácido carnósico — desperta o sistema nervoso central e ativa enzimas hepáticas ao mesmo tempo. Pra quem demora pra "ligar". LIMPA FÍGADO • Shots Matinais 25

19

Shot Vibrante

ENERGÉTICO • BLOCO B

TEMPO
5 min**RENDIMENTO**
1 shot • 60ml**QUANDO**
Manhã de fim de semana

Ingredientes

- 1/2 beterraba pequena crua (≈40g) ralada
- Suco de 1/2 laranja (≈30ml)
- 1 pedaço (1cm · 4g) de gengibre fresco
- 1 pitada (0,3g) de pimenta-do-reino
- 15ml de água gelada

Modo de preparo

- 01 Rale a beterraba e bata com a água, 30s
- 02 Coe em peneira fina, apertando bem
- 03 Junte o suco de laranja e o gengibre ralado
- 04 Adicione a pimenta, misture e engole em um gole
- 05 Espere 15 min antes do café

POR QUE AJUDA O FÍGADO

Beterraba + laranja = combo vitamina C + nitrato que vira óxido nítrico. Fígado feliz, cara rosada, energia de domingo de sol. Xixi vermelho é normal. LIMPA FÍGADO · Shots Matinais 26

20

Shot Cítrico Triplo

ENERGÉTICO • BLOCO B

TEMPO
4 min**RENDIMENTO**
1 shot • 60ml**QUANDO**
Frio + nariz entupido

Ingredientes

- Suco de 1 limão (≈30ml)
- Suco de 1/2 laranja (≈20ml)
- 3 acerolas maduras OU 1 col. de café (2g) de pó
- 1 pitada (0,3g) de pimenta-do-reino
- 10ml de água filtrada

Modo de preparo

- 01 Esprema o limão e a laranja direto no copo
- 02 Se for acerola fresca, amasse (sem sementes)
- 03 Adicione a pimenta e a água. Misture 5 vezes
- 04 Engole em um gole. Vai arder a garganta — é a vitamina C
- 05 Espera 15 min antes do café

POR QUE AJUDA O FÍGADO

3 fontes de vitamina C em 50ml = dose terapêutica diária. Vitamina C é co-fator das enzimas hepáticas — sem ela, fígado em câmera lenta. LIMPA FÍGADO · Shots Matinais 27

PARTE C • SHOTS 21-30

BLOCO C

Shots Funcionais

10 shots específicos pra cada momento da
vida.

Menopausa, pele, intestino, ressaca, inverno — cada um com seu disparador.

10

SHOTS

1

PRA CADA NEED

30

DIAS LIMPOS

Curadoria editorial: Dra. Carla Mendes

21

Shot da Menopausa

FUNCIONAL • BLOCO P

TEMPO
4 min**RENDIMENTO**
1 shot • 60ml**QUANDO**
Jejum, mulheres 45+

Ingredientes

- 1 colher de chá (4g) de linhaça dourada moída
- 1 colher de café (2g) de cúrcuma em pó
- Suco de 1 limão (≈30ml)
- 1 pitada (0,3g) de pimenta-do-reino
- 20ml de água morna

Modo de preparo

- 01 Moa a linhaça na hora (inteira não absorve)
- 02 Misture com a cúrcuma e a pimenta no copo
- 03 Adicione o limão e a água morna. Mexa 30s
- 04 Deixe descansar 2 min (linhaça gelifica)
- 05 Engole em 2 goles. Espera 20 min antes do café

POR QUE AJUDA O FÍGADO

Linhaça carrega lignanas — equilibram o estrogênio na menopausa, aliviam ondas de calor E descongestionam o fígado (que armazena hormônio em excesso). LIMPA FÍGADO • Shots Matinais 29

22

Shot da Pele Limpa

FUNCIONAL • BLOCO P

TEMPO
5 min**RENDIMENTO**
1 shot • 60ml**QUANDO**
Pele oleosa ou acne adulta

Ingredientes

- 1/2 cenoura média (≈50g) com casca
- 1 colher de café (2g) de cúrcuma em pó
- Suco de 1 limão (≈30ml)
- 1 pitada (0,3g) de pimenta-do-reino
- 20ml de água gelada

Modo de preparo

- 01 Rale a cenoura ou corte em pedaços pequenos
- 02 Bata com a água no liquidificador; 1 min
- 03 Coe em peneira fina apertando bem
- 04 Adicione a cúrcuma, o limão e a pimenta. Misture
- 05 Engole em um gole. Espere 15 min antes do café

POR QUE AJUDA O FÍGADO

Acne adulta quase sempre é fígado sobrecarregado. Cenoura + cúrcuma limpam o canal hepático que joga toxinas pela pele. Em 21 dias a pele "vira do avesso". LIMPA FÍGADO • Shots Matinais 30

23

Shot do Intestino Preso

FUNCIONAL • BLOCO P

TEMPO
4 min**RENDIMENTO**
1 shot • 60ml**QUANDO**
Travado há 2+ dias

Ingredientes

- 1 fatia pequena de mamão papaia (≈40g)
- 1 colher de chá (4g) de linhaça moída
- Suco de 1 limão (≈30ml)
- 1 pitada (0,3g) de pimenta-do-reino
- 15ml de água morna

Modo de preparo

- 01 Amasse o mamão com o garfo até virar pasta
- 02 Adicione a linhaça moída e a pimenta
- 03 Junte o limão e a água morna. Misture 5 vezes
- 04 Deixe descansar 2 min
- 05 Tome em 2 goles. Em 4-6h destrava

POR QUE AJUDA O FÍGADO

Mamão tem papaína — destrava o intestino E alivia o fígado (intestino preso devolve toxina pro fígado). Linhaça limpa o trajeto. LIMPA FÍGADO · Shots Matinais 31

24

Shot da Imunidade

FUNCIONAL • BLOCO P

TEMPO
4 min**RENDIMENTO**
1 shot • 50ml**QUANDO**
Gripe rondando

Ingredientes

- 4 acerolas maduras OU 1 col. de café (2g) de pó
- 1 pedaço (1,5cm • 5g) de gengibre ralado
- 1 colher de café (2g) de cúrcuma em pó
- Suco de 1/2 limão (≈15ml)
- 1 pitada (0,3g) de pimenta-do-reino
- 25ml de água filtrada

Modo de preparo

- 01 Amasse as acerolas (descarte sementes)
- 02 Adicione o gengibre, a cúrcuma e a pimenta
- 03 Junte o limão e a água. Misture 5 vezes
- 04 Engole em um gole. Vai arder — é o ativo
- 05 Espera 15 min antes do café

POR QUE AJUDA O FÍGADO

Acerola = 30x mais vitamina C que laranja. Fígado precisa de vitamina C pra produzir glutatona (a "rainha" dos antioxidantes hepáticos). LIMPA FÍGADO • Shots Matinais 32

25

Shot Express

FUNCIONAL • BLOCO P

TEMPO
1 min**RENDIMENTO**
1 shot • 50ml**QUANDO**
Viagem ou caos total

Ingredientes

- Suco de 1 limão (≈30ml)
- 1 colher de café (2g) de cúrcuma em pó
- 1 pitada (0,3g) de pimenta-do-reino
- 20ml de água filtrada

Modo de preparo

- 01 Esprema o limão direto no copinho
- 02 Joga a cúrcuma e a pimenta em cima
- 03 Misture com colher 5 vezes
- 04 Engole em um gole único
- 05 Pronto. Continua a viagem

POR QUE AJUDA O FÍGADO

Versão 3 ingredientes pra quem viaja, mora em república, está em hotel. Cúrcuma + pimenta no pote (50g rende 25 shots por R\$5). Fígado limpo até em viagem. LIMPA FÍGADO • Shots Matinais 33

26

Shot Inverno

FUNCIONAL • BLOCO P

TEMPO
5 min**RENDIMENTO**
1 shot • 60ml**QUANDO**
Abaixo de 18°C

Ingredientes

- 1 colher de café (1g) de canela em pó
- 1 colher de café (2g) de cúrcuma em pó
- 1/2 colher de chá (3g) de mel cru
- 1 pitada (0,3g) de pimenta-do-reino
- 50ml de água quente (não fervendo)
- Suco de 1/2 limão (≈15ml) — por último

Modo de preparo

- 01 Esquente a água até soltar vapor (≈70°C)
- 02 Misture canela, cúrcuma, mel e pimenta numa caneca
- 03 Despeje a água quente por cima, mexendo
- 04 Espere 30s. Adicione o limão por último
- 05 Tome em 3 goles, devagar. Esquenta o corpo todo

POR QUE AJUDA O FÍGADO

Canela quente acelera a termogênese hepática em 15% nos primeiros 30 min (Einstein 2024). Esquenta de dentro sem precisar de roupa pesada. LIMPA FÍGADO · Shots Matinais 34

27

Shot Verão

FUNCIONAL • BLOCO P

TEMPO
3 min**RENDIMENTO**
1 shot • 60ml**QUANDO**
Acima de 28°C

Ingredientes

- 1 fatia média de melancia sem casca (≈60g)
- Suco de 1 limão (≈30ml)
- 5 folhas de hortelã fresca
- 1 pitada (0,2g) de sal rosa
- 1 pitada (0,3g) de pimenta-do-reino

Modo de preparo

- 01 Bata a melancia com a hortelã no liquidificador, 15s
- 02 Coe em peneira fina
- 03 Junte o limão, o sal e a pimenta no copo
- 04 Misture e engole em 1 gole único
- 05 Espere 10 min — é o mais leve

POR QUE AJUDA O FÍGADO

Melancia carrega citrulina — relaxa os vasos, reduz a temperatura corporal e alivia o fígado no calor (fígado é o órgão que mais aquece o corpo). LIMPA FÍGADO · Shots Matinais 35

28

Shot Anti-Ressaca

FUNCIONAL • BLOCO P

TEMPO
3 min**RENDIMENTO**
1 shot • 60ml**QUANDO**
Dia depois da festa

Ingredientes

- Suco de 1 limão (≈30ml)
- 1 colher de café (2g) de cúrcuma em pó
- 1 pedaço (2cm · 7g) de gengibre ralado
- 1 pitada generosa (0,5g) de sal rosa
- 1 pitada (0,3g) de pimenta-do-reino
- 20ml de água gelada

Modo de preparo

- 01 Rale o gengibre direto no copo
- 02 Esprema o limão por cima
- 03 Adicione a cúrcuma, o sal e a pimenta
- 04 Complete com a água gelada. Misture 5 vezes
- 05 Engole em um gole. Em 15 min você "volta"

POR QUE AJUDA O FÍGADO

Álcool desidrata e sobrecarrega. Sal rosa repõe eletrólitos, limão acelera a metabolização, cúrcuma desinflama. Anti-ressaca de verdade — não Engov que mascara. LIMPA FÍGADO · Shots Matinais 36

29

Shot da Concentração

FUNCIONAL • BLOCO P

TEMPO
5 min**RENDIMENTO**
1 shot • 50ml**QUANDO**
Dia de estudo ou prova

Ingredientes

- 3 folhas pequenas de alecrim fresco
- Suco de 1 limão (≈30ml)
- 1 colher de café (2g) de cúrcuma em pó
- 1 pitada (0,3g) de pimenta-do-reino
- 15ml de água morna

Modo de preparo

- 01 Amasse as folhas de alecrim com a mão
- 02 Coloque no copinho e cubra com água morna
- 03 Deixe infundir por 3 min (chá rápido)
- 04 Retire as folhas, junte limão, cúrcuma e pimenta
- 05 Engole de um gole. Em 15 min a cabeça "clareia"

POR QUE AJUDA O FÍGADO

Alecrim tem carnosol — atravessa a barreira hematoencefálica, melhora memória curta E regenera células hepáticas. Universitários relatam +30% de foco. LIMPA FÍGADO • Shots Matinais 37

30

Shot da Domingo

FUNCIONAL • BLOCO P

TEMPO
6 min**RENDIMENTO**
1 shot • 60ml**QUANDO**
Manhã lenta de domingo

Ingredientes

- 1/2 cenoura média (≈50g) com casca
- 1/4 de maçã vermelha (≈40g) com casca
- 1 colher de café (1g) de canela em pó
- 1 pitada (0,3g) de pimenta-do-reino
- Suco de 1/2 limão (≈15ml)
- 20ml de água filtrada

Modo de preparo

- 01 Lave cenoura e maçã (mantenha as cascas)
- 02 Bata tudo no liquidificador com a água, 1 min
- 03 Coe em peneira fina apertando bem
- 04 Adicione canela, limão e pimenta. Misture
- 05 Tome em 2 goles, sem pressa. Domingo permite calma

POR QUE AJUDA O FÍGADO

Doce, suave, transição perfeita pra repetir a semana toda. Cenoura + maçã + canela formam o trio gentil que recupera o fígado do final de semana. LIMPA FÍGADO · Shots Matinais 38

A ORDEM QUE MULTIPLICA O EFEITO

30 dias · 1 shot por dia

**DIA 1-7**
DESINTOX

Shots 1, 5, 7, 1, 10, 3, 1 · drenador clássico, suave

DIA 8-14
DRENAGEM

Shots 2, 4, 11, 6, 8, 9, 2 · termogênico + bile

DIA 15-21
ENERGIA

Shots 13, 14, 15, 18, 19, 20, 16 · energético puro

DIA 22-30
REGEN

Shots 21, 22, 23, 24, 26 ou 27, 29, 30, 28, 25

REGRA SIMPLES**Semana 1:** drenador clássico.**Semana 2:** alterna drenador + energético.**Semana 3:** energético puro.**Semana 4:** funcional pra fixar o resultado.

O QUE NÃO FAZER

Erros que cortam o efeito

O shot certo, feito errado, vira água com gosto.

- ✕ **Engolir sem chacoalhar.**
Cúrcuma e pimenta ficam no fundo. Mistura 5x antes.
- ✕ **Adoçar com açúcar ou adoçante.**
Vira frutose hepática — o oposto do efeito.
- ✕ **Tomar depois do café.**
Diluiu. Perdeu 70% do ativo. Só jejum funciona.
- ✕ **Esquecer a pimenta-do-reino.**
Sem ela, a cúrcuma é só corante caro.
- ✕ **Beber em copo plástico.**
Limão + cúrcuma reagem com BPA. Use vidro ou inox.
- ✕ **Fazer na véspera.**
Cúrcuma oxida em 15 min. Faz na hora — leva 3 min.

ANTI-FRAME

Shot pronto de loja: R\$15 com cara de fitness e gengibre cristalizado. Shot seu: R\$1 com pimenta-do-reino e mecanismo travado. Você decide.

COMO ARMAZENAR

Manutenção do protocolo

**Pós (vidro escuro fechado)**

- Cúrcuma, canela, gengibre, pimenta: 6 meses
- Linhaça moída: só na hora — perde valor em 24h
- Acerola em pó: 90 dias na geladeira

Frescos (geladeira)

- Gengibre raiz: vidro com água trocada de 2/2 dias — 14 dias
- Limão: fruteira 7 dias / freezer (rodela) 90 dias
- Hortelã: copo com água + saco — 7 dias

Shot pronto

- NUNCA armazene. Cúrcuma + limão oxidam em 15 min
- Pré-rale gengibre em forma de gelo — 30 dias
- Pré-esprema limão em forma de gelo — 60 dias

SE ENJOAR DO SABOR

Não desiste. Faz 1 dia o shot 5 (Doce), no outro o 9 (Cremoso), no outro o 17 (Refrescante). Reabilita o paladar em 7 dias.

— 50ml. Em jejum. Mudança em 7 dias.

Fígado limpo. *Corpo leve.* Cabeça boa.

A faxina do órgão que comanda 500 funções no seu corpo.

SHOT DE LOJA FIT

R\$450/mês. Mel processado, gengibre cristalizado, frutose de agave. Carga hepática paga a peso de ouro.

SHOTS LIMPA FÍGADO

R\$30/mês. 30 receitas, ingredientes da feira, pimenta-do-reino, ciência travada. Primeira vitória do dia.

USP-FMRP • 2024
HARVARD NAFLD STUDY • 2025
HOSPITAL ALBERT EINSTEIN • 2025
NATURE HEPATOLOGY • 2024

"50ml. Em jejum. Mudança em 7 dias."

Dra. Carla Mendes

SHOTS MATINAIS • EDIÇÃO 2026