

# BOA FORMA

ANO 24 Nº 4  
Edição 265  
ABRIL 2009  
R\$ 7,90



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

**ANA FURTADO, 35 anos, uma filha**  
Por pura ansiedade,  
ela já pesou 11 kg a mais!

**-4 kg em  
15 dias**

com a dieta do  
chá de hibisco  
*4 leitoras testaram!*

**CORPO MAIS FIRME COM  
COLÁGENO EM PÓ**

**CABELÃO EM 1 HORA**  
Novas técnicas  
para alongar os fios

**JUMP: FAÇA EM  
CASA E QUEIME ATÉ  
600 CALORIAS**



ISSN 0104-1533



00265



9 770104 153001



perca até **4kg**  
em **15 dias** com a  
*dieta do chá de hibisco*

Você adora descobrir novos aliados para facilitar a perda de peso? Então, aí vai uma boa notícia: a infusão da flor de hibisco tem vários efeitos contra as gordurinhas. Quatro leitoras testaram e aprovaram – os resultados e o gostinho do chá!

por Elaine Contreras



Mais uma dieta do chá? Sim, mas ela começa com uma notícia surpreendentemente gostosa: o chá de hibisco não é amargo. Tem sabor suave de framboesa – dá até para sentir aquele azedinho da fruta –, além de proporcionar vários efeitos positivos no organismo: estimula a queima de gordura corporal, facilita a digestão, regulariza o intestino e combate a retenção de líquido. Ou seja, é um aliado e tanto na perda de peso.

O que dá esse poder ao hibisco? Sobretudo a alta concentração de antocianina – pigmento da família dos flavonóides –, que tem ação antioxidante (tira boa parte dos radicais livres de cena) e anti-inflamatória (combate a inflamação das células, permitindo que elas voltem a exercer totalmente suas funções). Resultado: “O organismo deixa de acumular toxinas – substâncias inimigas que dificultam o emagrecimento”, explica Lucyanna Kalluf, nutricionista funcional especializada em fitoterapia do Instituto Alpha de Saúde Integral, em São Paulo.

Outras substâncias (enzimas e mucilagens) presentes na planta agem em áreas diferentes. No estômago, facilitam a digestão; no intestino, impedem parte da absorção do carboidrato e da gordura dos alimentos; e nos rins, anulam temporariamente a ação do hormônio antidiurético, quando o organismo aproveita pa-

ra se livrar do excesso de líquidos. Ainda não acabou: “O hibisco tem vitamina C, que diminui a pressão na parede dos vasos sanguíneos, melhorando a circulação, e cálcio, mineral importantíssimo para os ossos e um facilitador na perda de peso, segundo estudos recentes”, afirma a bióloga **Lúcia Helena Guerra Arantes, de Belo Horizonte.**

Pronta para ir atrás da flor? Calma, tem um detalhe importante: “O chá de hibisco é feito das flores e botões do *Hibiscus sabdariffa*, espécie diferente daquela ornamental, comum nos jardins”, alerta Maria de Fátima Ramos, médica homeopata e membro da Sociedade Brasileira de Fitoterapia (Sobrafito). Por isso, confira o nome científico da planta no rótulo. Outro detalhe: o chá sozinho, você sabe, não faz milagre. Ele deve ser associado a uma dieta. E não adianta tomar um chazinho para livrar o organismo das toxinas e comer alimentos superindustrializados, cheios de sódio, corantes e conservantes. A seguir, Lucyanna Kalluf montou um cardápio com alimentos funcionais (eles também estimulam o bom funcionamento do organismo) que, à convite de BOA FORMA, foi seguido por quarto leitoras. Em 15 dias, elas emagreceram e reduziram a circunferência abdominal sem sacrifício. Ao contrário: a maioria adorou a dieta e o gostinho do chá!

## modo certo de fazer o chá

Leve um 1 litro de água ao fogo. Assim que começar a levantar as primeiras bolhinhas, acrescente 2 colheres (sopa) cheias do hibisco seco (ou 2 sachês). Desligue o fogo, tampe e deixe descansar por 5 minutos (10 no máximo). Coe em seguida. Evite voltar a aquecer para não diminuir os efeitos terapêuticos da planta.



### + ervas para acelerar a dieta

Cavalinha e alfafa aumentam os efeitos do hibisco e o resultado na cintura aparece mais rápido. Para isso, faça o chá com 1 litro de água, 1 col. (sopa) de hibisco e...

- **1 col. (sopa) de cavalinha:** erva com ação diurética, ou
- **1 col. (sopa) de alfafa:** erva com ação antioxidante
- **outra alternativa é a clorela,** alga com ação anti-inflamatória, vendida em tablete ou cápsula, que pode ser combinada ao chá.



# quatro leitoras testaram

Elas adoraram a dieta porque emagreceram e perderam medidas bem onde queriam: na barriga! "Esse resultado está relacionado ao poder diurético e digestivo do chá de hibisco", conta Lucyanna Kalluf, que avaliou e orientou as meninas



**Gabriela Cardoso de Almeida Vidiz**, estudante de nutrição  
**Idade:** 22 anos  
**Altura:** 1,65 m  
**Antes:** 76,4 kg  
**Depois:** 72,4 kg  
**Cintura:** -4 cm



**Rosélis Cristina Rosa**, fisioterapeuta  
**Idade:** 34 anos  
**Altura:** 1,54 m  
**Antes:** 64,5 kg  
**Depois:** 61,2 kg  
**Cintura:** -5 cm



**Cristiane Vieira**, publicitária  
**Idade:** 30 anos  
**Altura:** 1,62 m  
**Antes:** 58,6 kg  
**Depois:** 56,3 kg  
**Cintura:** -4 cm



**Michelle Bonatti de Souza**, estudante de arquiteta  
**Idade:** 24 anos  
**Altura:** 1,73 m  
**Antes:** 62,5 kg  
**Depois:** 60 kg  
**Cintura:** -5 cm

"Tomar 1 litro de chá de hibisco, suco desintoxicante de manhã e sopa no jantar... Achei que seria difícil seguir a dieta. Mas isso só até começar. É tudo muito simples e prático: dá até para almoçar no quilo! E, melhor, sem passar fome! Estranhei o azedinho do chá, mas me acostumei e acabei gostando. Fazia meio litro à noite, pois saio cedo para trabalhar. Levava numa garrafinha e tomava frio. Quando chegava em casa à tarde, fazia mais meio litro e tomava quentinho – fica mais gostoso. O único sacrifício foi ter que acordar mais cedo para beber o suco. Mas assim que notei as roupas larguinhas, me empolguei e passei a pular da cama numa boa. Está decidido: vou manter esses pequenos hábitos para não voltar a engordar."

"Foi muito fácil beber o chá porque é bem gostosinho. Levava numa squeeze (garrafinha) e, se precisasse, beberia mais de 1 litro por dia. Ele melhorou minha digestão, meu intestino e até a textura da pele. O restante da dieta foi um pouco mais complicada. Demorei um tempinho para me acostumar a tomar o suco desintoxicante meia hora antes do café-da-manhã. Mas é uma das coisas que vou adotar daqui para a frente: as receitas são gostosas e aumentam a disposição. Agora, a sopa do jantar foi difícil de descer. Para ficar mais saborosa, batia no liquidificador. O lado bom é que sacia a fome. Senti que os lanches entre as refeições também foram estratégicos para a perda de peso – outro hábito que não pretendo abrir mão."

"Para mim, o chá tem sabor de morango. Mas o que mais gostei é que ele fez meu intestino funcionar melhor. Os outros itens do cardápio também deram uma força. O suco da manhã me deixava mais disposta – até comecei a acordar cedo sem reclamar, o que não é normal. Já fiz várias dietas que deram resultado, só que difíceis de serem mantidas. Dessa vez foi diferente: não me senti fraca nem fiquei com fome. Pelo contrário, comi várias vezes no dia e adorei as sugestões, como o mix de fibras que consumia com a sopa – outra delícia! Claro que, para emagrecer, a gente tem que abrir mão de algum prazer: deixei de sair para jantar nos 15 dias da dieta. Mas vou manter o chá, o suco e a sopa no meu dia-a-dia para ter direito a alguns deslizes no fim de semana, sem risco de engordar."

"Topei fazer a dieta porque tenho facilidade em reter líquido. Vivo inchada. E não é que o chá amenizou o problema! Senti a barriga secar e, incrível, sofri menos com os sintomas da TPM. No início, estranhei o sabor azedinho do hibisco. Mas, no terceiro dia, estava gostando. Fazia o chá à noite e colocava na geladeira. No dia seguinte, era só pegar a garrafinha e levar para o trabalho. Seguir o cardápio também foi tranquilo. Almoçava num quilo e, no jantar, tomava a sopa. O mais difícil foi fazer os lanchinhos por causa da correria no trabalho. Mas coloquei fruta e barrinha na bolsa e deu certo. Aliás, transformei a ideia num hábito: faz diferença no pique e na cintura. Perdi 3 centímetros na primeira semana, até a nutricionista ficou surpresa!"



# cardápio fácil e que sacia 200 calorias + chá de hibisco

Altere as opções do almoço e do café-da-manhã, além de variar os lanches. A sopa do jantar é fixa, assim como o suco desintoxicante e o chá de hibisco

## Meia hora antes do café-da-manhã

1 copo de suco desintoxicante (escolha uma das receitas)

## CAFÉ-DA-MANHÃ

### opção 1

1 copo (200 ml) de leite de soja light com café (opcional) + 2 torradas (ou 1 fatia de pão integral) com margarina light + 1 fatia de peito de peru (ou presunto magro ou 2 col./chá de geléia diet)

### opção 2

1 copo (200 ml) de leite de soja light com 1 col. (sobremesa) de achocolatado light (opcional) + omelete (1 ovo mexido com 2 fatias de peito de peru)

### + mix de fibras

(veja a receita). Consuma 2 col. (sopa) pela manhã para estimular o funcionamento do intestino. Bata no suco desintoxicante ou no leite de soja ou acrescente na fruta do lanche. Mas, se preferir, misture na sopa do jantar.

## LANCHE DA MANHÃ

### opção 1

1 fruta média (maçã, pera, ameixa vermelha) + 2 castanhas-do-pará + 1 xícara de chá de hibisco

### opção 2

1 fatia média de melão (abacaxi ou melancia) + 3 amêndoas + 1 xícara de chá de hibisco

## Meia hora antes do almoço

1 xícara de chá de hibisco

## ALMOÇO

### opção 1

Salada de folhas verde escuras (couve, rúcula, agrião ou alface roxa) + 1 filé médio de frango grelhado + 2 col. (sopa) de arroz integral + 1 concha média de lentilha (ou feijão) + 1 taça de gelatina

### opção 2

Salada de alface, agrião e tomate + 1 filé médio de peixe grelhado + 2 batatas pequenas assadas ou cozidas com 1 fio de azeite de oliva e orégano + 1 taça de gelatina

## LANCHE DA TARDE 1

### opção 1

1 fruta (pera, maçã, caqui ou tangerina) + 1 xícara de chá de hibisco

### opção 2

1 barrinha de cereais light sem chocotete (ou 1 banana seca) + 1 xícara de chá de hibisco

## LANCHE DA TARDE 2

### opção 1

1 copo de leite de soja gelado batido com 1 col. (sobremesa) de farelo de aveia (ou batido com 2 ameixas-pretas) + 1 xícara de chá de hibisco

### opção 2

1 pote de iogurte de soja + 1 xícara de chá de hibisco

## Meia hora antes do jantar

1 xícara de chá de hibisco

## JANTAR

Sopa funcional (veja a receita) + 1 fruta assada (maçã ou banana) com canela

## SUCOS DESINTOXICANTES

### COUVE + LARANJA

- Suco de 1 laranja
- 1 folha de couve
- ½ copo (100 ml) de água
- Gelo a gosto

Bata no liquidificador. Beba em seguida. Rende: 1 copo.

### LIMÃO + HORTELÃ

- Suco de 1 limão
- ½ xíc. (chá) de hortelã fresca
- 1 copo (200 ml) de água
- Gelo e adoçante a gosto

Bata no liquidificador. Beba em seguida. Rende: 1 copo.

## MIX DE FIBRAS

- 7 col. (sopa) de farelo de aveia
  - 7 col. (sopa) de farelo de trigo
  - 6 col. (sopa) de farelo de arroz
- Misture e guarde num pote com tampa. Use 2 colheres (sopa) todos os dias. Os ingredientes são vendidos em casas de produtos naturais e alguns supermercados. Rende: 10 porções.

## SOPA FUNCIONAL

- 1 abóbora japonesa com casca
- 1 maço de cebolinha
- 2 pimentões verdes
- 3 tomates sem pele
- 1 maço de aipo (ou salsão)
- 1 repolho grande (ou 1 maço de couve)
- 1 cebola grande
- 3 cenouras sem casca
- 1 nabo (ou bardana) sem casca
- 3 xíc. (chá) de vagem picada (ou ervilha fresca)
- Sal light, pimenta-caiena, curry, salsa e sálvia a gosto

Pique as folhas e os legumes. Coloque numa panela, cubra com água e ferva por 10 minutos. Abaixar o fogo mantendo o ponto de fervura por 40 minutos. Tempere a gosto. Congele em porções. Se quiser, acrescente 2 col. (sopa) de arroz integral na hora de consumir. Rende 10 porções.

## O QUE TEM NO MERCADO

Se você encontrar outras marcas de chá de hibisco, lembre-se de conferir no rótulo a espécie *Hibiscus sabdariffa*

## Flor do Hibiscus

Hibisco orgânico à granel puro ou misturado com amora ou melissa (pote de 40 gramas, 12 reais).



## regras básicas da dieta

- Faça seis refeições por dia, evitando ficar mais de três horas sem comer.
- Mastigue bem os alimentos – é imprescindível para uma boa digestão e absorção dos nutrientes.
- Varie bastante as frutas, os legumes e as verduras para obter todos as vitaminas e os minerais que seu organismo precisa.
- Além do chá de hibisco (1 litro ou 5 xícaras por dia), beba água (no mínimo 1 litro) no intervalo das refeições.
- Não beba líquido durante as refeições.

Fotos: Caio Melo, Sillas Junior (assistente), divulgação. Produção: Mônica Tagliapietra e Samantha Faria. Cabelo e maquiagem: Rodolfo Silveira. Blusas Bunny's, Lacoste, Le Lis Blanc, Sacada, sandálias Shoestock, Jorge Alex, brincos e pulseiras Priscila Bachur, Otavio Giora.

BF

→ O chá verde e o chá branco também ajudam a emagrecer. Veja no site [www.boaforma.com.br](http://www.boaforma.com.br)