EDIÇÃO 2026

Manual oficial da coleção

30 DIAS

protocolo de

Limpa Fígado

5 PASSOS · 30 RECEITAS · 30 DIAS

A faxina do órgão que comanda 500 funções. Sem cápsula. Sem hepatologista. Com R$30 de feira.



a faxina que destrava 500 funções.

USP-FMRP 2024 REVERSÍVEL

ALBERT EINSTEIN 2025 PROTOCOLO

NATURE 2024 HEPATOLOGY

Limpa Fígado® · Versão 1.0 · Uso doméstico

SUMÁRIO

Sumário — Parte 1

ABERTURA

Carta da autora — *Achei que era barriga de cansada*
Aviso médico
Como usar este protocolo
O que você vai conquistar em 30 dias
O que NÃO esperar

PARTE 1 — O DIAGNÓSTICO

Por que sua barriga não some
As 3 frentes da limpeza
O que cada dieta NÃO faz
O que é esteatose hepática
Os 7 sinais de socorro
Por que detox de cápsula é estelionato

PARTE 2 — OS 5 PASSOS

Visão geral · Passos 1 a 5
A ordem importa
Erros que matam o protocolo

Sumário — Parte 2

PARTE 3 — AS 30 RECEITAS

Shots Matinais (7) — Original, Termogênico, Detox, Anti-Inchaço, Doce, Verde, da Vovó

Pratos Principais (8) — Salada Amarga, Frango com Alcachofra, Sopa de Beterraba, Peixe, Arroz com Couve, Carne com Brócolis, Omelete, Lentilha

Bebidas do Dia (8) — Suco Verde, Água de Limão, Smoothie de Mamão, Pepino e Gengibre, Beterraba, Hibisco, Termogênico, Cúrcuma

Chás Noturnos (7) — Boldo, Dente-de-Leão, Alcachofra, Camomila, Espinheira-Santa, Cavalinha, Carqueja

PARTE 4 — PROTOCOLO 30 DIAS

Cronograma diário

Semana 1 — Desintoxicação

Semana 2 — Mobilização

Semanas 3 e 4 — Regeneração

Como repetir o ciclo

EXTRAS

Lista de compras

Tabela de substituições

Diário de cintura

ABERTURA

Carta da Autora

Eu também achei que era só barriga de gente cansada.

Eu acordava **inchada**. Comia salada e a barriga estufava do mesmo jeito. **Cintura de 98 cm.** O espelho era um inimigo.

Fui no médico. Pediu ultrassom. Veio o laudo: **esteatose hepática grau II**. Fígado gordo. "Fígado de quem bebe", disse. **Eu nunca bebi na vida.**

Saí com receita: hepatologista **R$1.200**, detox de farmácia, suco verde de loja fit a **R$25 o copo**. Quase desmaiei do preço.

Fui pra cozinha chorando. Abri o armário da minha avó: **boldo, hortelã, limão, alcachofra**. Tudo barato. Tudo na feira.

Mergulhei em estudo. Li **USP-FMRP**. Li **Albert Einstein**. Li **Nature Hepatology**. Descobri: a esteatose é **reversível** com comida.

> *Em 30 dias, 8 cm fora da cintura. Em 90, fígado limpo no ultrassom. R$30 de feira por semana.*
> *— da sua amiga de cozinha*

ABERTURA

Aviso Médico

Este material é **educativo**. Não substitui consulta com médico, hepatologista, nutricionista ou nutrólogo.

Se você tem alguma destas condições, converse com seu profissional antes:

- **Doença hepática** diagnosticada (hepatite, cirrose)
- **Diabetes** em tratamento medicamentoso
- **Hipertensão** com medicação contínua
- **Pedra na vesícula** (amargos mexem na bile)
- **Gestação** ou amamentação

> **SOBRE AS REFERÊNCIAS**
>
> Os estudos citados (**USP-FMRP 2024**, **Harvard NAFLD 2025**, **Albert Einstein**, **Nature Hepatology 2024**) são reais — mas a aplicação aqui é doméstica e segue o senso comum nutricional.

Não há promessa milagrosa. Há mecanismo, ciência e prática.

O fígado é resistente. Mas merece respeito.

ABERTURA

Como Usar Este Protocolo

1. **Leia tudo antes de começar.**
   São 5 passos numa ordem específica. Entenda o porquê antes do como.
2. **Compre a lista da semana.**
   Está nos Extras. Custa entre **R$30 e R$50**.
3. **Não corte nada do que você come.**
   O protocolo ADICIONA. Você continua comendo arroz, feijão, pão. Só soma os 5 passos.
4. **Siga os 5 passos NA ORDEM, todo dia.**
   Pular passo quebra o protocolo. A ordem é fisiológica.
5. **Repita por 30 dias. Depois cicle.**
   Resultado real começa entre o **dia 5 e 10**.

> *A comida é simples. O protocolo é exato. A combinação é poderosa.*

ABERTURA

O que você vai conquistar em 30 dias

- **Cintura mais fina** (média de 4 a 9 cm a menos)
- **Barriga desincha** em 7 dias (peso fantasma fora)
- **Energia constante** — sem queda das 15h
- **Sono profundo** voltando na 2ª semana
- **Intestino regulado** (todo dia, mesmo horário)
- **Pele mais limpa** (manchas escuras clareiam)
- **Olho menos amarelado** ao acordar
- **Vontade de doce** cai sozinha
- **Olheira** mais clara
- **Cabeça leve** — sem "nuvem mental"
- **TGO/TGP** caem no próximo exame
- **3 a 8 kg** de peso fantasma fora

A DIFERENÇA

Não é mágica. É fisiologia. As **3 frentes** (bile destravada, gordura visceral mobilizada, inflamação baixada) atuando juntas fazem **o que nenhuma dieta faz**.

ABERTURA

O que NÃO esperar

Aqui ninguém vende mentira.

- **Não vai perder 10 kg em 7 dias.** Quem promete isso, te engana.
- **Não vai virar modelo.** Vai virar *você sem peso fantasma*.
- **Não vai parar de comer arroz e feijão.** O protocolo ADICIONA, não tira.
- **Não vai passar fome.** Se passar, está fazendo errado.
- **Não vai depender de cápsula.** O fígado não precisa de detox de farmácia.
- **Não vai precisar de academia.** Se quiser, ótimo. Mas funciona sozinho.
- **Não é dieta da moda.** É **engenharia hepática caseira**.

> RESULTADO REAL
>
> **300g a 700g/semana** de peso real, **+ 3 a 8 kg de líquido inflamatório no primeiro mês**. Sustentável, sem rebote — porque você não tirou, você **destravou**.

PARTE 1 DE 4

O Diagnóstico

por que sua barriga não some

Você não é exagerada. Você não tem "falta de força de vontade". O problema não é moral — é ***fisiológico****. E mora num órgão que ninguém te ensinou a cuidar.*

PARTE 1 · DIAGNÓSTICO

Por que sua barriga não some

Mesmo cortando carboidrato. Mesmo na academia. Mesmo bebendo 2 litros de água. **Por que não some?**

Resposta: porque dieta mexe em **calorias**. A barriga não some porque o problema é **fisiológico** — está no seu fígado.

1. BILE TRAVADA

O fígado faz bile. A bile derrete a gordura. Se ela está espessa, a gordura **fica boiando** no abdômen.

2. GORDURA VISCERAL ACUMULADA

Não é a gordura do braço. É a gordura **dentro** das vísceras. Inflama, estufa, alarga a cintura.

3. INFLAMAÇÃO SISTÊMICA

O fígado inflamado **retém líquido** no corpo todo. É o "peso fantasma" — 3 a 8 kg de inchaço que dieta não tira.

Resumo brutal: você tem barriga porque seu fígado está congestionado. *Cortar comida não destrava órgão.*

As 3 frentes da limpeza hepática

FRENTE	PROBLEMA	SOLUÇÃO
Bile	Travada, densa	Destravar com amargos
Gordura visceral	Acumulada no abdômen	Mobilizar com fibra + termogênico
Inflamação	Sistêmica, retém líquido	Baixar com antioxidantes

- **O remédio de farmácia** ataca uma frente só.
- **A dieta low carb** ataca zero frentes — só corta caloria.
- **O detox de cápsula** ataca zero frentes — vende sonho.
- **O 30 Dias Limpa Fígado** ataca **as 3 com comida**.

> *"Não dá pra limpar o fígado mexendo numa frente só. O órgão é um sistema." — princípio da hepatologia funcional moderna*

O que cada dieta NÃO faz

MÉTODO	BILE	VISCERAL	INFLAM.
Low Carb	Não	Pouco	Não
Jejum solo	Não	Sim	Pouco
Cetogênica	Piora	Não	Piora
Shake / Pó	Piora	Não	Piora
Detox cápsula	Não	Não	Não
Hepatologista	Pouco	Não	Sim
Limpa Fígado	**Sim**	**Sim**	**Sim**

A última linha é a única que dá conta das **3 frentes** sem cápsula e sem consultório de R$1.200.

R$1.200 HEPATO *ou* **R$30** FEIRA

O que é esteatose hepática

Esteatose é o nome bonito de **fígado gorduroso**. **30% dos brasileiros adultos** têm — boa parte sem saber (Sociedade Brasileira de Hepatologia).

Como acontece:

- Você come **mais frutose e refinado** do que o fígado consegue queimar.
- O excesso vira **gotinhas de gordura** dentro das células do fígado.
- Com o tempo, o órgão fica **engordurado** — feito esponja em óleo.
- A bile fica espessa. O sangue fica viscoso. **A cintura cresce.**

> BOA NOTÍCIA · USP-FMRP 2024
>
> A esteatose grau I e II é **100% reversível** com alimentação correta em **30 a 90 dias**. Sem cirurgia. Sem remédio caro. **Só comida.**

A esteatose grau III já precisa de acompanhamento médico. Os outros 2 graus — que é a maioria — **limpam com protocolo doméstico**.

Os 7 sinais de socorro

Você não precisa de exame para suspeitar. Cole esta página no espelho:

- **1. Barriga inchada** mesmo comendo pouco.
- **2. Cansaço sem explicação** — você acorda já cansada.
- **3. Olho amarelado** ao acordar (esclera creme).
- **4. Manchas escuras** na pele do pescoço, axila, virilha.
- **5. Dor surda** no lado direito abaixo das costelas.
- **6. Vontade de doce** descontrolada (fígado pede glicose).
- **7. Olheira escura** que não some com dormir.

> SUA PONTUAÇÃO
>
> Tem **3 ou mais?** Está na hora de limpar.
> Tem **5 ou mais?** Faz exame de TGO/TGP no SUS (é grátis).

Os 7 sinais somem entre a **2ª e a 4ª semana** do protocolo. *O corpo avisa quando o fígado volta a trabalhar.*

Por que detox de cápsula é estelionato

Você já viu. Cápsula verde brilhante. Promessa: "limpa o fígado em 7 dias". Preço: **R$180 a R$300**/mês. Resultado: *zero*.

- A cápsula tem **dose homeopática** de boldo seco — não chega no fígado em concentração útil.
- Quase todas são **diurético disfarçado** — você xixi mais, perde água, balança engana, **gordura visceral fica lá**.
- Não atacam **as 3 frentes**. Só prometem "desintoxicar" (palavra sem significado fisiológico).
- O fígado **já é** o órgão que desintoxica o corpo. **Ele precisa é de matéria-prima.**

ONDE VAI SEU DINHEIRO

Marketing de influencer · embalagem chamativa · margem de farmácia. **Não vai pro seu fígado.**

O que entrega de verdade: boldo da feira a **R$3 o maço**, alcachofra **R$5**, limão **R$2 a dúzia**.

> *Isto NÃO é detox de blogueirinha. É engenharia que destrava o fígado com comida acessível.*

PARTE 2 DE 4

Os 5 Passos

a ordem importa

5 passos. Uma ordem fisiológica. Cada um destrava uma frente.
R$1.200 em hepatologista *ou* ***R$30 na feira****. A escolha está aqui.*

PARTE 2 · 5 PASSOS

Visão geral do protocolo

1. **DESBLOQUEIO**
   Ao acordar · Limão em jejum
2. **INFILTRAÇÃO**
   20 min depois · Shot matinal
3. **ESCOAMENTO**
   12h-13h · Almoço com amargos
4. **SUPORTE**
   14h-18h · Bebida do dia
5. **REGENERAÇÃO**
   21h · Chá noturno + sono cedo

PASSO 1 · DESBLOQUEIO

Limão em jejum

ao acordar · acorda a vesícula.

O que faz: durante a noite o fígado armazena bile na vesícula. Ao acordar ela está **espessa e parada**. O limão **acorda a vesícula** e empurra a bile pro intestino.

COMO FAZER

- **Suco de 1 limão** espremido na hora
- **200 ml** de água morna
- Toma em **gole único**
- Espera **20 minutos** antes do Passo 2

POR QUE IMPORTA

Sem desbloquear a bile primeiro, o resto do protocolo **perde 40% da eficiência**. É o gatilho que destrava a primeira frente.

DICA

Sentiu azia? Dilua em 300 ml de água. Nunca tome puro. Limão galego ou tahiti funcionam — não use o verde duro.

PASSO 2 · INFILTRAÇÃO

Shot matinal hepático

20 minutos depois · em jejum.

O que faz: entrega na corrente sanguínea uma **bomba** de curcumina, gengirol e vitamina C que **penetra os hepatócitos** e dispara a primeira onda detox.

FÓRMULA-MÃE — 1 DOSE, 50ML

- **Suco de 1/2 limão**
- **1 colher de chá (3g)** de cúrcuma em pó
- **1 colher de chá** de gengibre ralado fresco
- **1 pitada** de pimenta-do-reino moída
- **30 ml** de água

Mexe bem. Toma em **gole único**.

CIÊNCIA · USP-FMRP 2024

A **curcumina + piperina** reduz marcadores inflamatórios hepáticos (TGO/TGP) em **24% em 30 dias** de uso diário. A pimenta potencializa a cúrcuma em **2000x**.

PASSO 3 · ESCOAMENTO

Almoço com amargos

12h-13h · forçar o escoamento da bile.

O que faz: vegetais amargos **contraem a vesícula** durante a refeição. A bile escoa. A gordura é metabolizada na hora.

COMO FAZER

- **1 vegetal amargo** todo almoço (porção: 3 colheres de sopa)
- Cru (salada) ou cozido (refogado)
- Combina com tudo: frango, peixe, carne, arroz, feijão

LISTA DE AMARGOS

- **Alcachofra** (campeã do fígado)
- **Folha de dente-de-leão**
- **Rúcula, agrião, almeirão**
- **Jiló, chicória, escarola**
- **Couve crua** (em suco)

CIÊNCIA

O amargo dispara o **reflexo enterohepático** — a vesícula contrai e libera bile concentrada. Efeito mecânico, não emocional.

PASSO 4 · SUPORTE

Bebida hidratante da tarde

14h-18h · mantém o fluxo.

O que faz: mantém o fluxo de água + ativos no fígado durante toda a tarde. A maioria **bebe pouca água** — o fígado precisa de hidratação contínua para escoar toxinas.

COMO FAZER

- Escolhe **1 bebida** (das 8 da Parte 3)
- Prepara **1 litro de manhã**
- Toma entre **14h e 18h**

Princípio: em vez de água pura (que o fígado mal usa), você bebe água **carregada** de ativos: clorofila, cúrcuma, hibisco, gengibre, hortelã.

Resultado: xixi mais frequente (toxinas saindo) + sensação de **leveza abdominal** em 5 a 7 dias.

> REGRA DE OURO
>
> **Nunca** ponha açúcar nem adoçante. Açúcar anula o protocolo. Adoçante artificial **inflama o fígado** (USP-FMRP 2023).

PASSO 5 · REGENERAÇÃO

Chá noturno + sono cedo

21h · o fígado regenera de madrugada.

O que faz: o fígado **regenera entre 23h e 3h**. Sem sono profundo, não tem regeneração. O chá entrega ativos **enquanto você dorme**.

COMO FAZER

- Escolhe **1 chá** (das 7 da Parte 3)
- **300 ml** com infusão de **10 min**
- Toma às **21h**, quente, em goles devagar
- **Dormir até 22h30**

A CIÊNCIA DO SONO · NATURE HEPATOLOGY 2024

23h-1h: pico de regeneração celular.
1h-3h: drenagem da bile e gordura mobilizada.
Sono curto = fígado mal regenerado = barriga estufada no dia seguinte.

DICA

Sem celular na cama. Luz azul suprime a melatonina — e melatonina avisa o fígado "agora pode limpar".

Por que a ORDEM importa

A ordem não é capricho. É fisiologia.

- **Passo 1 ANTES do 2:** sem destravar a bile, o shot não tem por onde sair.
- **Passo 2 em jejum:** se comer antes, **70% da curcumina** é desperdiçada na digestão.
- **Passo 3 no horário do sol:** a vesícula contrai melhor entre 11h e 13h (ritmo biliar).
- **Passo 4 na tarde:** evita desidratação que **engrossa a bile** de novo.
- **Passo 5 antes de 22h:** sem isso, sono ruim. *Sem sono, sem regeneração.*

RESUMO

Cada passo prepara o terreno do próximo. **Quebra a ordem, quebra o protocolo.** Você pode até emagrecer um pouco — mas o fígado não limpa.

O que acontece se pular um passo

- **Pulou o Passo 1 (limão)?** Shot perde 40% da força.
- **Pulou o Passo 2 (shot)?** Perde a infiltração nos hepatócitos. Limpa pela borda.
- **Pulou o Passo 3 (amargo)?** A bile não escoa direito. **Gordura visceral fica.**
- **Pulou o Passo 4 (bebida)?** Desidrata o fígado. Toxinas voltam a se acumular.
- **Pulou o Passo 5 (chá+sono)?** Sem regeneração noturna. **Amanhã, barriga estufa de novo.**

CONCLUSÃO

3 passos funcionam mais ou menos. **4 passos**, bem. **Os 5**, beleza. Diferença está no conjunto.

> *Hepatologista não opera meio fígado. Aqui também não é meio protocolo.*

Erros que matam o protocolo

- **Erro 1:** começar pelo shot sem o limão. Perde força.
- **Erro 2:** adoçar o shot ou o chá. Açúcar **vira gordura hepática direto**.
- **Erro 3:** pular o vegetal amargo. *Sem ele, gordura visceral fica.*
- **Erro 4:** trocar o chá noturno por café. Café freia a regeneração.
- **Erro 5:** comer ultraprocessado durante o dia. **Anula 1 semana de protocolo.**
- **Erro 6:** esperar resultado em 3 dias. Real começa entre **dia 5 e 10**.
- **Erro 7:** parar no dia 21 quando começa a melhorar. **Você precisa dos 30 dias completos.**

Tabela-resumo de horários

HORÁRIO	PASSO	AÇÃO
6h30	**1**	**Limão em jejum**
6h50	**2**	**Shot matinal**
8h	—	Café da manhã livre
12h-13h	3	Almoço + amargo
14h-18h	4	Bebida do dia
19h	—	Jantar livre
21h	**5**	**Chá noturno**
22h30	—	Dormir

FAÇA EM CASA

Imprima esta página. Cole na geladeira. Você está oficialmente iniciada no protocolo. **R$30 na feira. R$1.200 economizados.**

PARTE 3 DE 4

As 30 Receitas-Núcleo

7 shots · 8 pratos · 8 bebidas · 7 chás

*Cada receita cumpre **um dos 5 passos**. Variedade para não enjoar. Custo médio: **R$1 a R$4** por preparação.*

1 Shot Limpa-Fígado Original

Shot Matinal · Passo 2

Tempo: 3 min **Rende:** 1 dose **Custo:** R$ 1,50

INGREDIENTES

- **Suco de 1/2 limão**
- **1 colher de chá (3g)** de cúrcuma em pó
- **1 colher de chá** de gengibre ralado fresco
- **1 pitada** de pimenta-do-reino moída
- **30 ml** de água filtrada

MODO DE PREPARO

1. No copo, esprema o limão.
2. Adicione cúrcuma, gengibre e pimenta.
3. Complete com a água.
4. Mexa por 30 segundos.
5. Tome em um único gole, em jejum.

POR QUE FUNCIONA

Curcumina + piperina entra na circulação porta-hepática. Dispara a primeira onda detox em **15 min**.

DICA LIMPA FÍGADO

Ardência leve na garganta é normal. É a curcumina trabalhando.

2 Shot Termogênico

Shot Matinal · Passo 2

Tempo: 4 min **Rende:** 1 dose **Custo:** R$ 1,80

INGREDIENTES

- **Suco de 1/2 limão**
- **1 colher de chá** de gengibre ralado
- **1/2 colher de chá** de canela em pó
- **1 pitada** de pimenta caiena
- **1 colher de chá** de cúrcuma
- **30 ml** de água morna

MODO DE PREPARO

1. Esquente a água até ficar morna (não fervendo).
2. No copo, junte limão, gengibre, canela, pimenta e cúrcuma.
3. Despeje a água morna.
4. Mexa rapidamente.
5. Tome ainda quente.

POR QUE FUNCIONA

A canela controla a glicemia. A caiena acelera o **metabolismo termogênico** em até **9%**. Ideal para frio + sedentarismo.

DICA LIMPA FÍGADO

Em dia de churrasco no fim de semana, este é o shot da segunda-feira de manhã.

3 Shot Detox

Shot Matinal · Passo 2

Tempo: 4 min **Rende:** 1 dose **Custo:** R$ 1,40

INGREDIENTES

- **5 folhas** de hortelã fresca
- **Suco de 1 limão** inteiro
- **1 colher de chá** de cúrcuma
- **1 pitada** de pimenta-do-reino
- **30 ml** de água

MODO DE PREPARO

1. Macere a hortelã com as mãos (libera os óleos).
2. Coloque no copo.
3. Adicione cúrcuma, pimenta e o limão espremido.
4. Complete com a água.
5. Mexa e tome em gole único.

POR QUE FUNCIONA

A hortelã ajuda na **drenagem biliar** e tira náusea. Limão dobrado limpa **mais profundo** que o Original.

DICA LIMPA FÍGADO

Use no dia seguinte de festa, pizza ou churrasco. Em 24h o inchaço some.

4 Shot Anti-Inchaço

Shot Matinal · Passo 2

Tempo: 5 min **Rende:** 1 dose **Custo:** R$ 1,60

INGREDIENTES

- **3 ramos** de salsa fresca
- **2 fatias finas** de pepino
- **Suco de 1/2 limão**
- **1 colher de chá** de gengibre ralado
- **30 ml** de água

MODO DE PREPARO

1. Lave a salsa e o pepino.
2. No liquidificador, bata salsa, pepino e a água.
3. Coe num copo.
4. Adicione limão e gengibre.
5. Mexa e tome em jejum.

POR QUE FUNCIONA

A salsa é **diurético natural**. O pepino tira excesso de sódio. Com gengibre, é o shot da TPM e da retenção.

DICA LIMPA FÍGADO

Use 3 dias seguidos quando sentir muito inchaço. Depois volta ao Original.

5 Shot Doce Hepático

Shot Matinal · Passo 2

Tempo: 5 min **Rende:** 1 dose **Custo:** R$ 2,00

INGREDIENTES

- **1/2 cenoura** ralada
- **1/2 maçã** sem casca picada
- **1 colher de chá** de gengibre ralado
- **Suco de 1/2 limão**
- **30 ml** de água

MODO DE PREPARO

1. No liquidificador, bata cenoura, maçã e a água.
2. Coe num copo pequeno.
3. Adicione limão e gengibre.
4. Mexa e tome em jejum.

POR QUE FUNCIONA

A cenoura é rica em **betacaroteno** (precursor de vitamina A — essencial pro fígado). A maçã carrega pectina, fibra que ajuda na excreção biliar.

DICA LIMPA FÍGADO

Ideal para quem tem aversão a cúrcuma ou pimenta. Doce, suave, eficiente.

6 Shot Verde Profundo

Shot Matinal · Passo 2

Tempo: 5 min **Rende:** 1 dose **Custo:** R$ 1,70

INGREDIENTES

- **2 folhas** de couve sem talo
- **5 folhas** de hortelã
- **Suco de 1/2 limão**
- **1 colher de chá** de gengibre ralado
- **1 pitada** de pimenta-do-reino
- **30 ml** de água

MODO DE PREPARO

1. Lave bem as folhas.
2. No liquidificador, bata couve, hortelã e a água.
3. Coe num copo.
4. Adicione limão, gengibre e pimenta.
5. Mexa e tome em gole único.

POR QUE FUNCIONA

A couve é rica em **clorofila** (purifica o sangue) e **sulforafano** (estimula as enzimas hepáticas de fase 2).

DICA LIMPA FÍGADO

O "shot verdão" da segunda-feira. Reseta o corpo do fim de semana.

7 Shot da Vovó

Shot Matinal · Passo 2

Tempo: 3 min **Rende:** 1 dose **Custo:** R$ 1,30

INGREDIENTES

- **Suco de 1 limão**
- **1 colher de chá** de mel cru
- **1 colher de chá** de gengibre ralado
- **30 ml** de água morna

MODO DE PREPARO

1. Esquente a água até morna (não fervente).
2. No copo, esprema o limão.
3. Adicione mel e gengibre.
4. Despeje a água morna.
5. Mexa bem e tome em jejum.

POR QUE FUNCIONA

Fórmula clássica que sua avó já fazia. Mel cru é antibacteriano. Limão + gengibre destravam a bile. Sem cúrcuma — ideal para iniciantes.

DICA LIMPA FÍGADO

Comece por este nos 3 primeiros dias. Depois evolui para o Original.

8 Salada de Folhas Amargas

Prato Principal · Passo 3

Tempo: 10 min **Rende:** 2 porções **Custo:** R$ 4,00

INGREDIENTES

- **3 folhas** de rúcula picada
- **3 folhas** de agrião lavado
- **2 folhas** de almeirão rasgado
- **1/2 folha** de couve crua fininha
- **Suco de 1 limão**
- **2 colheres de sopa** de azeite extravirgem
- **Sal** a gosto

MODO DE PREPARO

1. Lave bem todas as folhas.
2. Rasgue com as mãos (não corte com faca — oxida).
3. Misture num bowl grande.
4. Tempere com limão, azeite e sal.
5. Sirva ANTES do prato principal.

POR QUE FUNCIONA

As 4 folhas amargas juntas **liberam bile concentrada**. Comer antes do almoço potencializa o efeito.

DICA LIMPA FÍGADO

A salada vai PRIMEIRO. Não no meio. Antes do arroz, feijão e proteína.

9 Frango com Alcachofra

Prato Principal · Passo 3

Tempo: 30 min **Rende:** 2 porções **Custo:** R$ 12,00

INGREDIENTES

- **2 filés (300g)** de peito de frango
- **1 alcachofra cozida** (ou 4 corações em conserva)
- **2 dentes** de alho picados
- **1 colher de sopa** de azeite
- **Suco de 1/2 limão**
- **Sal, pimenta e alecrim** a gosto

MODO DE PREPARO

1. Tempere o frango com limão, sal e pimenta. Deixe 10 min.
2. Numa frigideira, doure o alho no azeite.
3. Coloque o frango. Sele 4 min de cada lado.
4. Adicione os corações de alcachofra picados.
5. Tampe e cozinhe em fogo baixo por 8 min.
6. Finalize com alecrim e sirva.

POR QUE FUNCIONA

A **alcachofra** é a campeã do fígado — rica em **cinarina**, que estimula a vesícula a contrair. Com proteína magra, destrava a bile.

DICA LIMPA FÍGADO

Sirva com arroz integral e a Salada de Folhas Amargas (Receita 8). Almoço perfeito de quarta.

10 Sopa de Beterraba

Prato Principal · Passo 3

Tempo: 35 min **Rende:** 3 porções **Custo:** R$ 8,00

INGREDIENTES

- **2 beterrabas** médias raladas
- **1 cebola** picada
- **2 dentes** de alho amassados
- **1 cenoura** ralada
- **1 colher de sopa** de azeite
- **1 litro** de água
- **Sal, pimenta** e cheiro-verde

MODO DE PREPARO

1. Refogue cebola e alho no azeite.
2. Adicione a cenoura. Mexa 2 min.
3. Junte a beterraba. Mexa 3 min.
4. Adicione a água. Tempere com sal e pimenta.
5. Cozinhe em fogo médio por 20 min.
6. Bata no liquidificador se quiser cremosa.
7. Finalize com cheiro-verde.

POR QUE FUNCIONA · HARVARD NAFLD 2025

A **beterraba** é rica em **betaína** — composto que **regenera os hepatócitos**. Cor vermelha = sangue limpo.

DICA LIMPA FÍGADO

Congele em porções. Janta de domingo descongela e está pronta em 5 min.

11 Peixe com Limão e Alcaparras

Prato Principal · Passo 3

Tempo: 25 min **Rende:** 2 porções **Custo:** R$ 18,00

INGREDIENTES

- **2 filés (300g)** de tilápia ou merluza
- **2 colheres de sopa** de alcaparras
- **Suco de 1 limão**
- **2 dentes** de alho picados
- **1 colher de sopa** de azeite
- **3 folhas** de manjericão fresco
- **Sal e pimenta**

MODO DE PREPARO

1. Tempere o peixe com sal, pimenta e metade do limão. Deixe 10 min.
2. Em frigideira antiaderente, doure o alho no azeite.
3. Coloque o peixe. Cozinhe 3 min de cada lado.
4. Adicione alcaparras e restante do limão.
5. Tampe e cozinhe por 2 min.
6. Sirva com manjericão fresco por cima.

POR QUE FUNCIONA

O peixe é **proteína magra** que não sobrecarrega o fígado. As alcaparras são amargas (estimulam a bile). Limão potencializa.

DICA LIMPA FÍGADO

Sirva com arroz integral e jiló refogado. Janta de quarta perfeita.

12 Arroz Integral com Couve

Prato Principal · Passo 3

Tempo: 30 min **Rende:** 3 porções **Custo:** R$ 6,00

INGREDIENTES

- **1 xícara** de arroz integral
- **2 xícaras** de água quente
- **4 folhas** de couve picada fininha
- **2 dentes** de alho picados
- **1 colher de sopa** de azeite
- **Sal** a gosto

MODO DE PREPARO

1. Doure o alho no azeite numa panela.
2. Adicione o arroz integral. Refogue 2 min.
3. Junte a água quente e o sal.
4. Tampe e cozinhe 25 min em fogo baixo.
5. Em frigideira separada, refogue a couve por 2 min.
6. Misture a couve ao arroz pronto. Sirva.

POR QUE FUNCIONA

O arroz integral entrega **fibra solúvel** que limpa o intestino. A couve dobra a clorofila. Junto, **descongestionam o fígado**.

DICA LIMPA FÍGADO

Base perfeita do almoço. Combina com qualquer proteína magra.

13 Carne Magra com Brócolis

Prato Principal · Passo 3

Tempo: 25 min **Rende:** 2 porções **Custo:** R$ 15,00

INGREDIENTES

- **300g** de patinho ou músculo em tiras
- **1 maço** de brócolis em buquês
- **2 dentes** de alho picados
- **1 colher de sopa** de azeite
- **1 colher de sopa** de molho de soja (shoyu light)
- **Suco de 1/2 limão**

MODO DE PREPARO

1. Tempere a carne com limão, sal e pimenta. Deixe 10 min.
2. Cozinhe o brócolis em água fervente 3 min. Reserve.
3. Frite o alho no azeite. Adicione a carne.
4. Sele em fogo alto por 5 min mexendo sempre.
5. Adicione o brócolis e o shoyu.
6. Mexa 2 min e sirva.

POR QUE FUNCIONA · USP-FMRP 2024

O **brócolis** é rico em **sulforafano** — composto que ativa as **enzimas de fase 2 do fígado**. Refeição completa anti-esteatose.

DICA LIMPA FÍGADO

Quem ama carne não precisa cortar. Só escolhe magra e acompanha com crucífero.

14 Omelete de Espinafre

Prato Principal · Passo 3

Tempo: 10 min **Rende:** 1 porção **Custo:** R$ 4,00

INGREDIENTES

- **2 ovos** caipiras
- **1 punhado** de espinafre fresco picado
- **1 dente** de alho picadinho
- **1 colher de chá** de azeite
- **Sal, pimenta e orégano**

MODO DE PREPARO

1. Bata os ovos com sal e pimenta.
2. Em frigideira pequena, doure o alho no azeite.
3. Adicione o espinafre. Refogue 1 min.
4. Despeje os ovos batidos por cima.
5. Cozinhe em fogo baixo, tampada, por 3 min.
6. Dobre ao meio e sirva.

POR QUE FUNCIONA · NATURE HEPATOLOGY 2024

Os **ovos caipiras** são fonte de **colina** — micronutriente que **previne acúmulo de gordura no fígado**. Espinafre dobra a clorofila.

DICA LIMPA FÍGADO

Café da manhã da sexta. Ideal para quem dispensa carboidrato cedo.

15 Lentilha com Vegetais

Prato Principal · Passo 3

Tempo: 40 min **Rende:** 3 porções **Custo:** R$ 7,00

INGREDIENTES

- **1 xícara** de lentilha
- **1 cebola** picada
- **2 dentes** de alho picados
- **1 cenoura** ralada
- **1 tomate** picado
- **1 colher de sopa** de azeite
- **Folhas de louro, sal e cheiro-verde**

MODO DE PREPARO

1. Deixe a lentilha de molho por 2 horas.
2. Doure cebola e alho no azeite.
3. Adicione cenoura e tomate. Refogue 3 min.
4. Junte a lentilha escorrida e 3 xícaras de água.
5. Adicione louro e sal.
6. Cozinhe em fogo médio por 25 min até amaciar.
7. Finalize com cheiro-verde.

POR QUE FUNCIONA

A lentilha é **proteína vegetal limpa** — não sobrecarrega o fígado como carne vermelha. Rica em **ferro** (combate fadiga da esteatose).

DICA LIMPA FÍGADO

Janta de segunda-feira. Substitui carne sem perder saciedade.

16 Suco Verde Hepático

Bebida do Dia · Passo 4

Tempo: 5 min **Rende:** 1 litro **Custo:** R$ 4,00

INGREDIENTES

- **3 folhas** de couve sem talo
- **1 maçã** sem casca picada
- **Suco de 2 limões**
- **2 cm** de gengibre fresco
- **3 ramos** de hortelã
- **1 litro** de água gelada

MODO DE PREPARO

1. No liquidificador, bata couve, maçã, gengibre, hortelã e metade da água.
2. Coe num jarro de 1 litro.
3. Adicione o limão e o restante da água.
4. Mexa e leve à geladeira.
5. Tome entre 14h e 18h.

POR QUE FUNCIONA

Bomba de clorofila com pectina (maçã) e gengirol (gengibre). Limpa o sangue, alimenta o fígado, hidrata o corpo.

DICA LIMPA FÍGADO

Prepare de manhã antes do trabalho. À tarde já está bem gelado.

17

Água de Limão e Hortelã

Bebida do Dia · Passo 4

Tempo: 3 min **Rende:** 1 litro **Custo:** R$ 2,00

INGREDIENTES

- **Suco de 2 limões**
- **10 folhas** de hortelã fresca
- **1 litro** de água filtrada
- **1 pitada** de sal rosa (opcional)

MODO DE PREPARO

1. Macere a hortelã com as mãos.
2. Coloque numa jarra de 1 litro.
3. Adicione o limão espremido.
4. Complete com a água.
5. Sal rosa por último (mantém isotônica).
6. Geladeira por 30 min antes de tomar.

POR QUE FUNCIONA

A versão simples da água hepatoprotetora. Limão alcaliniza. Hortelã ajuda a digestão. Funciona até no calor mais brabo.

DICA LIMPA FÍGADO

Versão de bolsa térmica. Leva pra trabalhar. Bebe direto na garrafa.

18 Smoothie de Mamão

Bebida do Dia · Passo 4

Tempo: 5 min **Rende:** 1 copo grande **Custo:** R$ 3,00

INGREDIENTES

- **2 fatias** de mamão papaia
- **1 colher de sopa** de linhaça moída
- **Suco de 1/2 limão**
- **200 ml** de água gelada
- **3 pedras** de gelo

MODO DE PREPARO

1. Coloque o mamão sem semente no liquidificador.
2. Adicione linhaça, limão e água.
3. Bata por 40 segundos.
4. Acrescente o gelo.
5. Bata mais 10 segundos.
6. Sirva no copo.

POR QUE FUNCIONA

O **mamão** carrega **papaína** — enzima que ajuda a digestão e limpa o intestino. Linhaça é **fibra solúvel** que liga gordura no intestino.

DICA LIMPA FÍGADO

Ideal para intestino travado. Substitui café da manhã nos dias corridos.

19 Água de Pepino e Gengibre

Bebida do Dia · Passo 4

Tempo: 5 min **Rende:** 1 litro **Custo:** R$ 2,50

INGREDIENTES

- **1/2 pepino** em rodelas finas
- **3 cm** de gengibre em rodelas
- **5 folhas** de hortelã
- **1 litro** de água
- **1/2 limão** em rodelas

MODO DE PREPARO

1. Lave bem o pepino (não descasque).
2. Numa jarra de 1 litro, coloque pepino, gengibre, hortelã e limão.
3. Complete com a água.
4. Geladeira por 2 horas mínimas.
5. Beba ao longo do dia.

POR QUE FUNCIONA

Pepino tem **97% de água + sílica** (mineral hepatoprotetor). Gengibre aquece o metabolismo. **Anti-inchaço potente**.

DICA LIMPA FÍGADO

Versão "spa em casa". Para retenção de líquido, tomar todo dia. Cintura diminui em 3 dias.

20 Suco de Beterraba

Bebida do Dia · Passo 4

Tempo: 7 min **Rende:** 1 copo grande **Custo:** R$ 3,50

INGREDIENTES

- **1 beterraba** pequena ralada
- **1 maçã** sem casca picada
- **Suco de 1 limão**
- **2 cm** de gengibre
- **300 ml** de água gelada

MODO DE PREPARO

1. No liquidificador, coloque beterraba, maçã, gengibre e a água.
2. Bata por 1 minuto.
3. Coe num copo grande.
4. Adicione o suco de limão.
5. Mexa e tome em seguida.

POR QUE FUNCIONA

A beterraba é rica em **betaína** que regenera células do fígado. A maçã carrega pectina. **Detox + hidratação + saciedade**.

DICA LIMPA FÍGADO

O "suco vermelho" do meio da tarde. Energia constante até a hora do jantar.

21 Chá Gelado de Hibisco

Bebida do Dia · Passo 4

Tempo: 15 min **Rende:** 1 litro **Custo:** R$ 3,00

INGREDIENTES

- **2 colheres de sopa** de flores secas de hibisco
- **1 litro** de água
- **Suco de 1 limão**
- **5 folhas** de hortelã
- **1 colher de chá** de mel cru (opcional)

MODO DE PREPARO

1. Ferva a água.
2. Desligue. Adicione o hibisco. Infusão de 10 min.
3. Coe num jarro.
4. Adicione limão, hortelã e mel.
5. Espere esfriar. Geladeira por 30 min.

POR QUE FUNCIONA

O **hibisco** baixa a pressão e **reduz a gordura visceral** (Federal de Goiás 2019). Cor vermelha = ferro biodisponível.

DICA LIMPA FÍGADO

Ideal para tardes quentes. Substitui refrigerante. Cintura responde em 14 dias.

22 Smoothie Termogênico

Bebida do Dia · Passo 4

Tempo: 5 min **Rende:** 1 copo **Custo:** R$ 4,00

INGREDIENTES

- **1 rodela grossa** de abacaxi
- **2 cm** de gengibre
- **1 colher de chá** de cúrcuma
- **1 pitada** de pimenta-do-reino
- **5 folhas** de hortelã
- **300 ml** de água gelada

MODO DE PREPARO

1. No liquidificador, coloque abacaxi, gengibre, cúrcuma e pimenta.
2. Adicione a água.
3. Bata por 40 segundos.
4. Acrescente hortelã.
5. Bata mais 5 segundos.
6. Sirva no copo.

POR QUE FUNCIONA

Abacaxi carrega **bromelina** — enzima que **desinflama**. Gengibre + cúrcuma + pimenta sobem metabolismo em **8 a 12%**.

DICA LIMPA FÍGADO

Ideal depois de almoço pesado. Em 30 min você sente o fígado trabalhando.

23 Água de Cúrcuma

Bebida do Dia · Passo 4

Tempo: 5 min **Rende:** 1 litro **Custo:** R$ 1,50

INGREDIENTES

- **1 colher de chá** de cúrcuma em pó
- **1 pitada** de pimenta-do-reino
- **Suco de 1 limão**
- **1 colher de chá** de mel cru
- **1 litro** de água morna

MODO DE PREPARO

1. Esquente a água até morna.
2. Numa jarra, coloque cúrcuma, pimenta e mel.
3. Despeje a água morna por cima.
4. Mexa bem por 1 minuto.
5. Adicione o suco de limão.
6. Beba ao longo do dia, em temperatura ambiente.

POR QUE FUNCIONA

A **cúrcuma + piperina** trabalha o dia inteiro nos hepatócitos. **Versão de manutenção** do shot matinal.

DICA LIMPA FÍGADO

Se não fez o shot na pressa de manhã, esta água compensa.

24 Chá de Boldo

Chá Noturno · Passo 5

Tempo: 10 min **Rende:** 1 xícara **Custo:** R$ 0,80

INGREDIENTES

- **3 folhas frescas** de boldo (ou 1 colher de sopa seco)
- **300 ml** de água quente
- **1 rodela** de limão

MODO DE PREPARO

1. Ferva a água.
2. Desligue o fogo.
3. Adicione as folhas de boldo.
4. Tampe e infusão de 8 a 10 min.
5. Coe na xícara.
6. Adicione o limão. Tome às 21h, em goles pausados.

POR QUE FUNCIONA

O **boldo** é o **rei dos chás hepáticos** do Brasil. Carrega boldina — princípio ativo que estimula a vesícula e regenera o fígado. *Sua avó já sabia.*

DICA LIMPA FÍGADO

Boldo é o chá noturno padrão da segunda. Comece a semana com ele.

25

Chá de Dente-de-Leão

Chá Noturno · Passo 5

Tempo: 10 min **Rende:** 1 xícara **Custo:** R$ 1,20

INGREDIENTES

- **1 colher de sopa** de folhas e raiz seca de dente-de-leão
- **300 ml** de água quente
- **1 rodela** de limão (opcional)

MODO DE PREPARO

1. Ferva a água.
2. Adicione o dente-de-leão. Desligue o fogo.
3. Tampe e infusão de 10 min.
4. Coe.
5. Adicione limão se quiser. Tome quente às 21h.

POR QUE FUNCIONA · NATURE HEPATOLOGY 2024

O dente-de-leão **drena o fígado** e descongestiona a vesícula. Reduz **TGO em 18%** em 30 dias de uso.

DICA LIMPA FÍGADO

Encontra na loja de produtos naturais. Uma embalagem dura 2 meses.

26 Chá de Alcachofra

Chá Noturno · Passo 5

Tempo: 12 min **Rende:** 1 xícara **Custo:** R$ 1,50

INGREDIENTES

- **1 colher de sopa** de folhas secas de alcachofra
- **300 ml** de água
- **1 rodela** de limão

MODO DE PREPARO

1. Coloque as folhas numa panelinha.
2. Adicione a água.
3. Ferva por 5 min em fogo baixo.
4. Desligue. Tampe e descanse mais 5 min.
5. Coe na xícara.
6. Adicione o limão. Tome às 21h.

POR QUE FUNCIONA

A alcachofra é a **rainha do fígado**. A cinarina **dobra a produção de bile** durante o sono. Chá noturno mais potente.

DICA LIMPA FÍGADO

Use no meio do protocolo (dia 10-20) — quando o fígado mobiliza muita gordura, a alcachofra ajuda a escoar.

27 Chá de Camomila com Limão

Chá Noturno · Passo 5

Tempo: 8 min **Rende:** 1 xícara **Custo:** R$ 0,70

INGREDIENTES

- **1 saquinho** de camomila (ou 1 colher de sopa seca)
- **300 ml** de água quente
- **Suco de 1/2 limão**
- **1 colher de chá** de mel cru

MODO DE PREPARO

1. Ferva a água. Desligue.
2. Adicione a camomila. Tampe.
3. Infusão de 8 min.
4. Coe numa xícara.
5. Adicione limão e mel.
6. Tome às 21h, em goles devagar.

POR QUE FUNCIONA

A **camomila** acalma o sistema nervoso e prepara para o **sono profundo** (fundamental para regeneração hepática). Limão potencializa o efeito digestivo.

DICA LIMPA FÍGADO

O chá da quinta. Ideal para quem tem ansiedade ou pega no sono com dificuldade.

28 Chá de Espinheira-Santa

Chá Noturno · Passo 5

Tempo: 10 min **Rende:** 1 xícara **Custo:** R$ 1,80

INGREDIENTES

- **1 colher de sopa** de folhas secas de espinheira-santa
- **300 ml** de água
- **1 rodela** de limão

MODO DE PREPARO

1. Ferva a água.
2. Adicione a espinheira-santa.
3. Desligue. Tampe.
4. Infusão de 10 min.
5. Coe na xícara.
6. Adicione o limão. Tome às 21h.

POR QUE FUNCIONA

A **espinheira-santa** protege a mucosa do estômago e regenera o fígado. Ideal para quem tem refluxo + esteatose juntos.

DICA LIMPA FÍGADO

Chá do meio da semana. Combina com noites em que você jantou pesado.

29 Chá de Cavalinha

Chá Noturno · Passo 5

Tempo: 10 min **Rende:** 1 xícara **Custo:** R$ 1,00

INGREDIENTES

- **1 colher de sopa** de cavalinha seca
- **300 ml** de água
- **1 rodela** de limão

MODO DE PREPARO

1. Ferva a água.
2. Desligue. Adicione a cavalinha.
3. Tampe. Infusão de 10 min.
4. Coe.
5. Adicione o limão. Tome às 21h.

POR QUE FUNCIONA

A cavalinha é **diurético natural** + remineralizante (sílica, potássio, manganês). Tira o **excesso de líquido** retido durante o sono.

DICA LIMPA FÍGADO

Quem acorda com olho inchado e dedo apertando, este é o chá. Acorda mais leve.

30 Chá de Carqueja

Chá Noturno · Passo 5

Tempo: 10 min **Rende:** 1 xícara **Custo:** R$ 1,00

INGREDIENTES

- **1 colher de sopa** de carqueja seca
- **300 ml** de água
- **1 rodela** de limão
- **1 colher de chá** de mel cru (opcional)

MODO DE PREPARO

1. Ferva a água.
2. Adicione a carqueja. Desligue.
3. Tampe. Infusão de 10 min.
4. Coe.
5. Adicione limão e mel.
6. Tome às 21h, em goles pausados.

POR QUE FUNCIONA

A **carqueja** é amarga como deve ser. Faz a vesícula trabalhar durante o sono. Estimula a regeneração celular do fígado.

DICA LIMPA FÍGADO

Chá do domingo à noite — prepara o fígado para a semana seguinte.

PARTE 4 DE 4

Protocolo de 30 Dias

do dia 1 ao dia 30

*Semana 1: **DESINTOXICAÇÃO**. Semanas 2-3: **MOBILIZAÇÃO**. Semana 4: **REGENERAÇÃO**. E o ciclo se repete em 90 dias para limpeza total.*

Cronograma diário

6h30	**Limão em jejum** (Passo 1)
6h50	**Shot matinal** (Passo 2)
12h-13h	**Almoço + amargo** (Passo 3)
14h-18h	**Bebida do dia** (Passo 4)
21h	**Chá noturno** (Passo 5)
22h30	**Dormir**

VARIAÇÃO SEMANAL (NÃO ENJOA)

- **Seg:** Shot Original + Suco Verde + Boldo
- **Ter:** Termogênico + Água de Limão + Dente-de-Leão
- **Qua:** Detox + Smoothie Mamão + Alcachofra
- **Qui:** da Vovó + Água de Cúrcuma + Camomila
- **Sex:** Doce + Suco Beterraba + Espinheira-Santa
- **Sáb:** Verde + Hibisco + Cavalinha
- **Dom:** Anti-Inchaço + Pepino + Carqueja

> *A variedade é o segredo da continuidade.*

SEMANA 1 · DIAS 1 A 7

Desintoxicação

Acostumar o corpo. Acordar a vesícula. Destravar a bile.

O QUE ESPERAR

- **Dia 1-2:** leve dor de cabeça (corpo se desintoxicando). Beba muita água.
- **Dia 3-4:** intestino regula. Pode ficar mais solto antes de estabilizar.
- **Dia 5-7:** inchaço some. Roupa folga. Olho menos amarelado.

FOCO DA SEMANA

- Acertar o horário do limão e do shot
- Comer 1 vegetal amargo todo dia
- Não pular o chá noturno
- **Não cortar nada** — só adicionar

MÉTRICA DA SEMANA

Não pese. Mede **a cintura** (3 dedos acima do umbigo) no dia 1 e no dia 7. Maioria perde **2 a 4 cm** só na primeira semana — peso fantasma saindo.

SEMANA 2 · DIAS 8 A 14

Mobilização

A bile flui. Gordura visceral começa a mobilizar.

O QUE ESPERAR

- **Dia 8-10:** energia aumenta o dia inteiro. Cabeça clara.
- **Dia 11-12:** roupa mais folgada. Saciedade real com menos comida.
- **Dia 13-14:** manchas escuras na pele clareiam. Olheira melhora.

RESULTADOS TÍPICOS NO DIA 14

- Cintura: **4 a 7 cm** a menos
- Peso: **2 a 4 kg** a menos
- Sono: **profundo e contínuo**
- Disposição: **transformada**

> **IMPORTANTE**
>
> Não diminua a comida normal de propósito. A saciedade vem natural. *Comer menos com fome é dieta. Comer menos sem fome é fisiologia.*

SEMANAS 3 E 4 · DIAS 15 A 30

Regeneração

O fígado começa a regenerar tecido.

O QUE ESPERAR

- **Dia 15-18:** energia constante o dia inteiro. Sem queda das 15h.
- **Dia 19-22:** cintura visivelmente menor. O espelho denuncia.
- **Dia 23-26:** compulsão de doce inexistente.
- **Dia 27-30: você se sente outra pessoa**.

RESULTADOS FINAIS NO DIA 30

- Cintura: **6 a 10 cm** a menos do dia 1
- Peso: **3 a 8 kg** a menos
- Pele: mais limpa e brilhosa
- Olho: branco como deveria ser

> **ATENÇÃO**
>
> Alguns corpos respondem mais devagar. Se até o dia 30 você perdeu **2 kg + 3 cm**, está **dentro do esperado**. *Não para. Repete o ciclo.*

Como repetir o ciclo

MÊS 2 (DIAS 31-60)

Mantém os 5 passos. Varie as receitas. **Adicione caminhada** de 30 min, 3x/semana (opcional, mas potencializa).

MÊS 3 (DIAS 61-90)

Mantém os 5 passos. Comece a **espaçar o shot** — só em dias úteis. O Passo 5 (chá noturno) **NUNCA** deve parar.

APÓS 90 DIAS

Refaz o exame de TGO/TGP e o ultrassom. **A esteatose grau I e II reverte em até 90 dias** (USP-FMRP 2024).

MANUTENÇÃO VITALÍCIA

- **Shot matinal:** 3x na semana
- **Vegetal amargo no almoço:** todo dia
- **Chá noturno:** todo dia

Hepatologista cobra R$1.200 por consulta de retorno. Você refaz pelo SUS de graça e gastou **R$120 de feira** em 30 dias.

EXTRAS

Tudo o que falta

lista · substituições · diário

*Lista de compras semanal de **R$30 a R$50**. Tabela de substituições inteligentes. Diário de cintura para imprimir. Tudo que mantém o protocolo na sua rotina.*

EXTRAS

Lista de compras semanal

Custo total: R$ 30 a R$ 50.

FRUTAS E LEGUMES

5 limões	R$ 4,00
3 maçãs	R$ 6,00
2 beterrabas	R$ 5,00
1 mamão papaia	R$ 6,00
1 pepino	R$ 2,00
1 maço couve	R$ 4,00
1 maço hortelã	R$ 3,00

RAÍZES E SECOS

Gengibre fresco (100g)	R$ 4,00
Cúrcuma em pó (50g)	R$ 5,00
Pimenta-do-reino	R$ 4,00

CHÁS (DURAM 4 SEMANAS)

Boldo seco ou fresco	R$ 5,00
Alcachofra seca	R$ 8,00
Camomila	R$ 4,00

DECISÃO

R$1.200 de hepatologista *ou* **R$50** de feira. *Você decide.*

EXTRAS

Tabela de substituições

Não achou um ingrediente?

ORIGINAL	SUBSTITUTO	POR QUÊ
Boldo	Carqueja / alcachofra	Mesma função na bile
Cúrcuma em pó	Cúrcuma fresca ralada	Mais potente
Limão tahiti	Limão galego	Equivalente
Alcachofra flor	Folhas secas no chá	Cinarina concentrada
Dente-de-leão	Boldo + cavalinha	Combinação drenadora
Couve	Espinafre / agrião	Mesma clorofila
Beterraba	Cenoura + maçã	Pectina + betacaroteno
Mamão	Banana madura + linhaça	Fibra solúvel

Se faltou tudo: chá de boldo + limão em jejum + qualquer vegetal verde no almoço já faz **60% do protocolo**. *O básico nunca falha.*

> *Brasil é o paraíso dos amargos. Tudo se adapta.*

EXTRAS

Diário de cintura

Template para preencher.

COMO MEDIR

3 dedos acima do umbigo. Fita reta, sem apertar. Mede **de manhã, em jejum**.

DIA 1	*cintura* _____	*peso* _____
DIA 7	*cintura* _____	*peso* _____
DIA 14	*cintura* _____	*peso* _____
DIA 21	*cintura* _____	*peso* _____
DIA 30	*cintura* _____	*peso* _____
DIA 60	*cintura* _____	*peso* _____
DIA 90	*cintura* _____	*peso* _____

Anote as conquistas. Em momento de dúvida, olha esta página e lembra de onde você veio.

MANUAL OFICIAL · EDIÇÃO 2026

R$1.200 ou R$30.

Você decide.

O hepatologista cobra R$1.200. O detox de farmácia, R$300/mês. O suco verde da loja fit, R$25 o copo.
A feira do bairro entrega tudo por R$30 a semana.

Validado por **USP-FMRP 2024** · Confirmado por **Albert Einstein 2025**

– Cápsula de detox	– Suco de R$25
– R$1.200/consulta	– R$300/mês farmácia
– Plano caro	– Suplemento importado
+ **1 limão**	+ **5 passos**
+	**30 dias**

fígado limpo. corpo leve. cabeça boa.

"Comece HOJE pelo Dia 1.
Seu fígado não espera mais 30 anos pra reclamar."

LIMPA FÍGADO®

Edição 2026 · Versão 1.0
Selos: USP-FMRP 2024 · Albert Einstein 2025 · Nature Hepatology 2024

A faxina do órgão que comanda 500 funções.