

**CORONAVÍRUS**

# **SUCOS PARA FORTALECER SUA IMUNIDADE!**



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

**Unimed**   
Blumenau

# SHOT ANTIOXIDANTE

## Você vai precisar de:

- 10 gotas de própolis verde (extrato alcoólico)
- 1 colher de café de gengibre em pó
- Suco de 1 limão

## Modo de preparo:

- Esprema o limão e misture com os demais ingredientes.
- Adicione um pouco de água.
- Beba imediatamente (beba de manhã, em jejum).



# SUCO IMUNOPROTETOR

## Você vai precisar de:

- 1 folha verde (couve, ora pro nobis, azedinha)
- 3 Castanhas do Brasil
- 1/2 laranja ou 6 a cerolas ou 1 kiwi
- 1 lasca de cúrcuma (raiz)
- Suco de 1 limão

## Modo de preparo:

- Bata todos os ingredientes no liquidificador.
- Não coe, nem adoce.



# **CHÁ PARA A IMUNIDADE**

## **Você vai precisar de:**

- 350ml de água
- 1/2 limão (sem casca e sem semente)
- 1 lasca grossa de gengibre
- 1 colher de sopa de mel



## **Modo de preparo:**

- Leve todos os ingredientes ao fogo, tampe bem e deixe ferver por 10 minutos.
- Beba morno antes de dormir.

Em caso de dúvidas, solicitamos que entre em contato com nossa Central de Atendimento Coronavírus:

**0800 940 7800**

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



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