

## Dieta da Lua

A dieta da Lua parte do princípio que assim como a Lua influencia as marés, ela também é capaz de influenciar os líquidos do nosso corpo. Na dieta da Lua, a cada mudança de fase da Lua, a pessoa se limita a alimentar-se apenas de sucos, sopas e líquidos durante 24 horas. A promessa é emagrecer até 4 kgs por mês ou 1 kg por semana, visto que a mudança de Lua ocorre 4 vezes por mês.

Exemplos do que você pode consumir de acordo com a dieta da Lua:

Sopas, por exemplo, de espinafre, cebola, frango (somente o caldo), não usar  
batatas nas sopas  
vitaminas de frutas sem açúcar  
iogurte com aveia  
chá sem açúcar  
pelo menos 8 copos de água

**Obs.:** Visando uma desintoxicação, ou exagero cometido numa semana, esta dieta funciona mesmo.