



CHÁ VERDE

**8 RECEITAS SAUDÁVEIS
PARA VOCÊ**

DELÍCIAS NUTRITIVAS PARA AJUDAR NA
DIGESTÃO E NA QUEIMA GORDURA



ALBA LOPES

SUMÁRIO

Agradecimentos	03
Sobre a Autora	04
Introdução.....	05
1 - Chá de Gengibre e Limão	06
2 - Chá Verde com Hortelã	07
3 - Chá de Canela e Cravo	08
4 - Chá de Hibisco com Gengibre	09
5 - Chá de Carqueja	10
6 - Chá de Dente de Leão	11
7 - Chá de Alecrim com Laranja	12
8 - Chá de Mate com Limão	13
Conclusão	14

Agradecimentos

Em primeiro lugar, agradeço a Deus, que me deu a força, a inspiração e a sabedoria para concretizar este projeto. Sem a Sua luz guiando cada passo, este eBook não seria possível.

Gostaria também de expressar minha profunda gratidão a todas as pessoas que, de forma direta ou indireta, contribuíram para que eu chegasse até aqui.

A cada palavra de apoio, a cada gesto de incentivo, a cada conselho valioso, meu sincero muito obrigada. Vocês foram essenciais para que eu mantivesse a motivação e o foco necessários para concluir este trabalho.

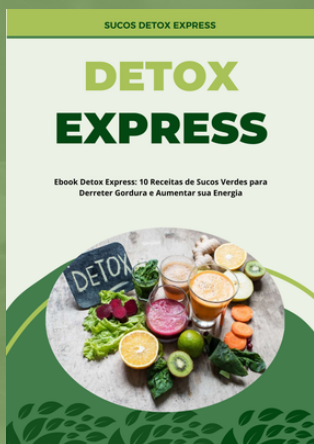
Por fim, agradeço ao curso Canva para Instagram, que foi fundamental para que eu pudesse criar os materiais visuais deste eBook. As lições aprendidas foram cruciais para transformar minhas ideias em imagens atraentes e profissionais.

Sobre a Autora

Alba Lopes, 59 anos de idade, já foi bem gordinha e precisou mudar seus hábitos alimentares para ter uma vida mais saudável.

Atualmente trabalha como criadora de conteúdo para Blogs, sendo um deles o **Mundo Brasil**, blog de notícias variadas.

E também, no Blog Ebook Já, onde está sendo vendido o **Ebook Sucos Detox Express**.



CONTATO

+55 (21) 99508-7681

@blomundobrill

SITES:

Mundo Brasil

Renda Extra já

Ebook já

INTRODUÇÃO



Você já tentou de tudo para emagrecer e melhorar a digestão, mas ainda sente que falta algo? Se sim, você não está sozinha.

A verdade é que muitas vezes subestimamos o poder dos métodos naturais. Este eBook foi criado especialmente para pessoas como você, que buscam resultados reais e saudáveis, sem recorrer a soluções milagrosas ou dietas extremas.

O que você vai descobrir aqui é um segredo antigo, mas poderoso: os chás certos podem ser seus maiores aliados na busca por um corpo mais saudável e uma vida mais leve.

Aqui não tem mágica, tem ciência! Cada receita foi cuidadosamente selecionada e explicada para que você entenda como os ingredientes agem no seu corpo, potencializando o emagrecimento e promovendo bem-estar.

E o melhor de tudo? São soluções simples, acessíveis e que você pode começar a usar hoje mesmo.

Se você quer:

- Reduzir o inchaço e aquela sensação desconfortável depois das refeições
- Acelerar seu metabolismo e queimar gordura de maneira saudável
- Desfrutar de momentos de autocuidado e relaxamento

Então este eBook é para você! Prepare-se para transformar sua rotina e descobrir o poder dos chás na sua jornada de bem-estar.

1. CHÁ DE GENGIBRE E LIMÃO



Ingredientes

- 1 pedaço de gengibre fresco (aproximadamente 2 cm)
- Suco de 1/2 limão
- 1 xícara de água

Modo de preparo:

1. Ferva a água e adicione o gengibre.
2. Deixe ferver por cerca de 5 minutos.
3. Retire do fogo e acrescente o suco de limão.
4. Coe e sirva quente.

Benefícios:

O gengibre é conhecido por suas propriedades anti-inflamatórias e termogênicas, ajudando a acelerar o metabolismo e melhorar a digestão.

O limão, por sua vez, é rico em vitamina C e atua como um desintoxicante natural, auxiliando na queima de gordura.

2. CHÁ VERDE COM HORTELÃ



Ingredientes

- 1 colher de chá de folhas de chá verde
- 5 folhas de hortelã
- 1 xícara de água

Modo de preparo:

1. Ferva a água e adicione as folhas de chá verde e hortelã.
2. Deixe em infusão por 5 minutos.
3. Coe e sirva.

Benefícios:

O chá verde é um poderoso antioxidante e ajuda a acelerar o metabolismo, promovendo a queima de gordura.

A hortelã auxilia na digestão, aliviando problemas como inchaço e indigestão.

3. CHÁ DE CANELA E CRAVO



Ingredientes

- 1 pau de canela
- 3 cravos-da-índia
- 1 xícara de água

Modo de preparo:

1. Ferva a água e adicione a canela e os cravos.
2. Deixe ferver por 10 minutos.
3. Coe e sirva quente.

Benefícios:

A canela é um termogênico natural que ajuda a aumentar o gasto calórico.

Já o cravo possui propriedades digestivas e antioxidantes, contribuindo para a eliminação de toxinas e melhora da digestão.

4. CHÁ DE HIBISCO COM GENGIBRE



Ingredientes

- 1 colher de sopa de flores de hibisco
- 1 pedaço de gengibre fresco (aproximadamente 2 cm)
- 1 xícara de água

Modo de preparo:

1. Ferva a água e adicione o gengibre.
2. Deixe ferver por 5 minutos.
3. Acrescente o hibisco e deixe em infusão por mais 5 minutos.
4. Coe e sirva quente.

Benefícios:

O hibisco é conhecido por suas propriedades diuréticas e por ajudar na queima de gordura.

O gengibre complementa com seus efeitos termogênicos e digestivos.

5. CHÁ DE CARQUEJA



Ingredientes

- 1 colher de sopa de folhas de carqueja
- 1 xícara de água

Modo de preparo:

1. Ferva a água e adicione as folhas de carqueja.
2. Deixe em infusão por 10 minutos.
3. Coe e sirva.

Benefícios:

A carqueja é uma planta medicinal que auxilia na digestão, atuando como um tônico para o fígado e ajudando na eliminação de toxinas. Também pode contribuir para o controle do peso.

6. CHÁ DE DENTE DE LEÃO



Ingredientes

- 1 colher de sopa de folhas de dente-de-leão
- 1 xícara de água

Modo de preparo:

- 1.Ferva a água e adicione as folhas de dente-de-leão.
- 2.Deixe em infusão por 5 minutos.
- 3.Coe e sirva.

Benefícios:

O dente-de-leão tem propriedades diuréticas, ajudando na eliminação de líquidos e toxinas.

Ele também melhora a digestão e pode auxiliar na perda de peso.

7. CHÁ DE ALECRIM COM LARANJA



Ingredientes

- 1 ramo de alecrim fresco
- Casca de 1/2 laranja
- 1 xícara de água

Modo de preparo:

1. Ferva a água e adicione o alecrim e a casca de laranja.
2. Deixe ferver por 5 minutos.
3. Coe e sirva.

Benefícios:

O alecrim é conhecido por melhorar a digestão e a circulação, enquanto a laranja adiciona um toque de vitamina C e auxilia na queima de gordura.

8. CHÁ DE MATE COM LIMÃO



Ingredientes

- 1 colher de sopa de folhas de mate
- Suco de 1/2 limão
- 1 xícara de água

Modo de preparo:

1. Ferva a água e adicione as folhas de mate.
2. Deixe em infusão por 5 minutos.
3. Acrescente o suco de limão.
4. Coe e sirva.

Benefícios:

O mate é uma bebida tradicional rica em antioxidantes que ajuda a acelerar o metabolismo.

Combinado com o limão, este chá se torna um excelente aliado na digestão e na queima de gordura.

Conclusão

Este eBook mostrou como algo tão simples quanto uma xícara de chá pode trazer grandes benefícios para sua saúde.

As receitas aqui apresentadas são ferramentas poderosas para melhorar a digestão, acelerar o metabolismo e auxiliar na queima de gordura, tudo de maneira natural e prazerosa.

Incorporar esses chás na sua rotina pode ser o primeiro passo para uma vida mais saudável e equilibrada.

Cada receita foi escolhida com carinho, pensando em proporcionar a você uma experiência de bem-estar que vai além do físico, trazendo momentos de autocuidado e tranquilidade.

Agora é a sua vez! Não deixe essa oportunidade passar. Experimente as receitas, compartilhe este eBook com quem você ama e inspire outras pessoas a fazerem escolhas saudáveis.

Siga-nos nas redes sociais para continuar recebendo dicas e receitas que vão transformar sua rotina.

Comece hoje mesmo a cuidar de si com o poder dos chás. Seu corpo e sua mente vão agradecer!