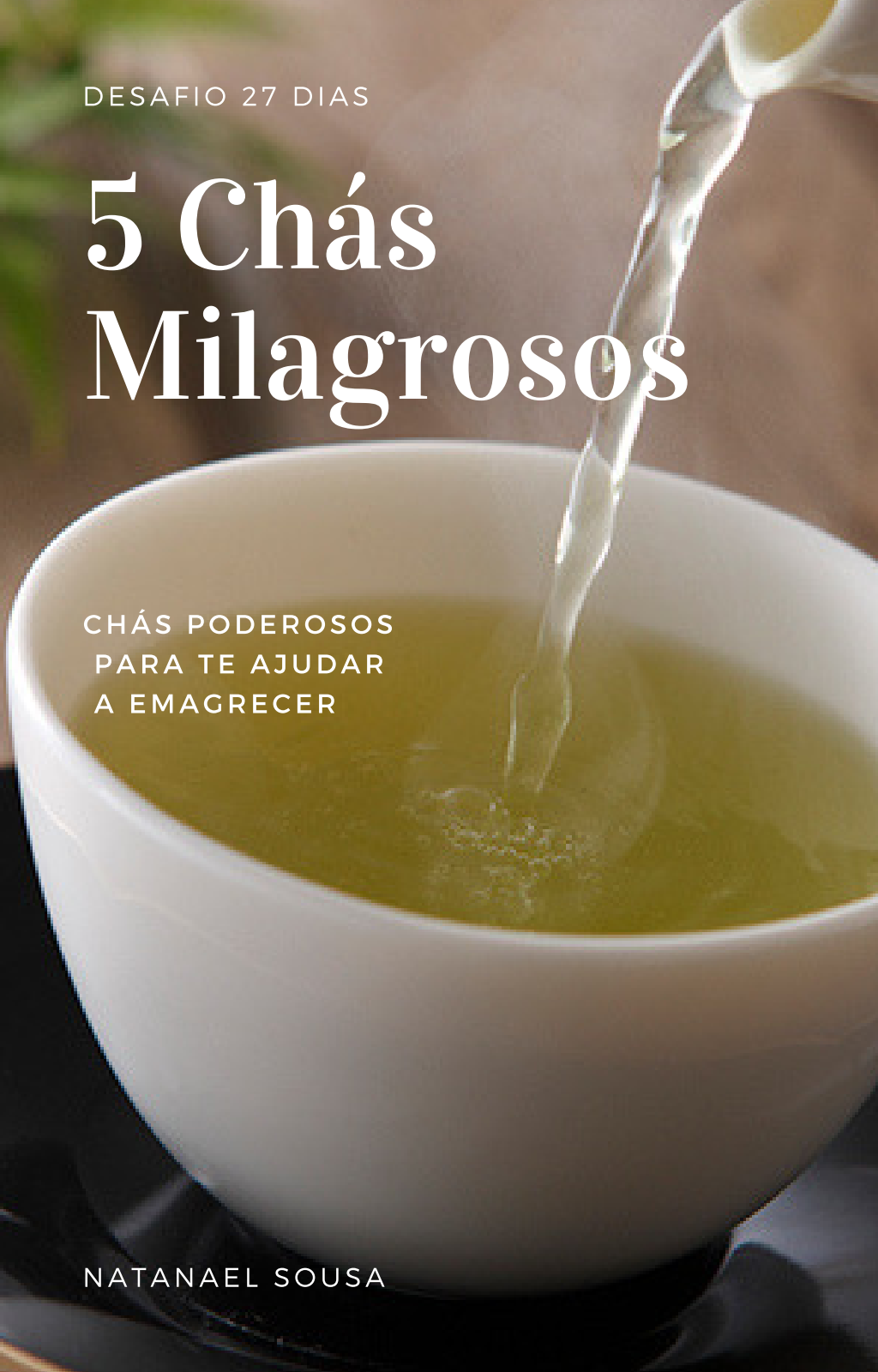


DESAFIO 27 DIAS

5 Chás Milagrosos

CHÁS PODEROSOS
PARA TE AJUDAR
A EMAGRECER

NATANAEL SOUSA

O QUE É O DESAFIO 27 DIAS PARA SECAR A BARRIGA?

O desafio 27 dias é um e-book completo baseado em uma reeducação alimentar, com receitas detox e low carb para desintoxicar o organismo e fazer você perder barriga e emagrecer de 5 a 10kg em menos de 27 dias COMPROVADO.

CLIQUE AQUI PARA CONHECER O DESAFIO



Benefícios do desafio 27 dias

✔Vai aprender a secar a barriga em menos de 27 dias
✔Vai emagrecer de 5 a 10 kg em menos de 27 dias
✔Vai aprender a vencer a ansiedade
✔Diminuir as estrias
✔Vai aprender a controlar a vontade de comer toda hora
✔Conquistar a barriga dos seus sonhos
✔Ter facilidade em achar a roupa que você quer vestir
✔Vai secar a barriga sem precisar se matar na academia

SEJA BEM VINDA(O)

NESTE E-BOOK VAMOS TE ENSINAR 5 CHÁS PODEROSOS PARA VOCÊ APLICAR NA SUA DIETA.

chá é a bebida típica dos ingleses, mas ele já caiu no gosto dos brasileiros há tempos. Quente, frio, de ervas ou flores, o chá é um ótimo companheiro para um bom livro, para preceder uma boa noite de sono ou até como um remédio natural para o organismo. Frequentemente, a ciência se debruça sobre os princípios da bebiba para descobrir os benefícios e suas propriedades.

DESAFIO 27 DIAS PARA SECAR

CHÁ DE GENGIBRE COM ABACAXI

Ingredientes:
Casca de ½ abacaxi;
Casca de 1 laranja;
1 colher (de sopa) de carqueja;
1 colher (de sopa) de gengibre;
1 litro de água



Preparo:
A um litro de água adicione a casca de abacaxi e de laranja e a colher de sopa de gengibre e depois leve ao fogo para ferver durante 3 minutos. Após ferver, desligue o fogo e adicione a carqueja. Por fim, tampe, deixe repousar por 5 minutos e coe antes de beber.
Este chá deve ser bebido ao longo do dia, entre as refeições, e para alcançar melhores resultados, é recomendada fazer uma dieta saudável e exercício físico regularmente.

Contraindicações:
o gengibre com abacaxi por ter gengibre em sua composição, não deve ser usado por mulheres grávidas ou que estejam amamentando, sem indicação do médico.

DESAFIO 27 DIAS PARA SECAR

CHÁ VERDE COM AMORA

Ingredientes:
1 colher (de chá) de folhas secas de amora;
1 colher (de chá) de folhas secas de chá verde.



Preparo:
Numa xícara de chá coloque as folhas secas da amora e do chá verde e adicionar 150 ml de água fervente. Tapar, deixar repousar durante 10 minutos e coar antes de beber. Este chá deve ser bebido antes das refeições principais, como almoço e jantar, durante 2 a 3 semanas.

DESAFIO 27 DIAS PARA SECAR

CHÁ DE HIBISCO COM CANELA

Ingredientes:
1 colher (de sopa) de hibisco seco;
1 colher (de sopa) de folhas de cavalinha secas;
1 pau de canela.



Preparo:

A um litro de água fervente adicione as folhas secas de Hibisco e Cavalinha com o pau de Canela e deixe repousar durante 10 minutos. Coe antes de beber.

Este chá deve ser bebido 3 a 4 vezes por dia, meia hora antes das principais refeições.

DESAFIO 27 DIAS PARA SECAR

CHÁ DE MARACUJÁ

Ingredientes:
1 litro de água
10 colheres de açúcar
5 cravos da Índia
2 paus de canela
Semente e polpa de um maracujá
1 maçã cortada em pedaços



Preparo:

Em uma panela ao fogo, derreta o açúcar e acrescente a água antes de começar a queimar. Mexa até dissolver completamente. Adicione os demais ingredientes e deixe ferver por 10 minutos. Se preferir, coe a bebida, mas as frutas podem consumidas normalmente junto com o chá.

DESAFIO 27 DIAS PARA SECAR

CHÁ VERDE

Ingredientes:
1 colher (chá) de folhas secas de chá verde
1 litro de água fervente



Preparo:

Coloque a água para ferver e desligue o fogo quando começarem a aparecer as borbulhas de fervura. Adicione 1 colher das folhas secas do chá verde. Tampe a vasilha e deixe em estado de infusão por 10 minutos. Se você preferir, pode acrescentar limão ou abacaxi à bebida. Coe e tome em seguida.

Contraindicações:

O consumo não é recomendado para grávidas e lactantes, pessoas com hipotireoidismo, hipertensos, pessoas com gastrite, glaucoma e que fazem uso de medicamentos estimulantes do sistema nervoso simpático.

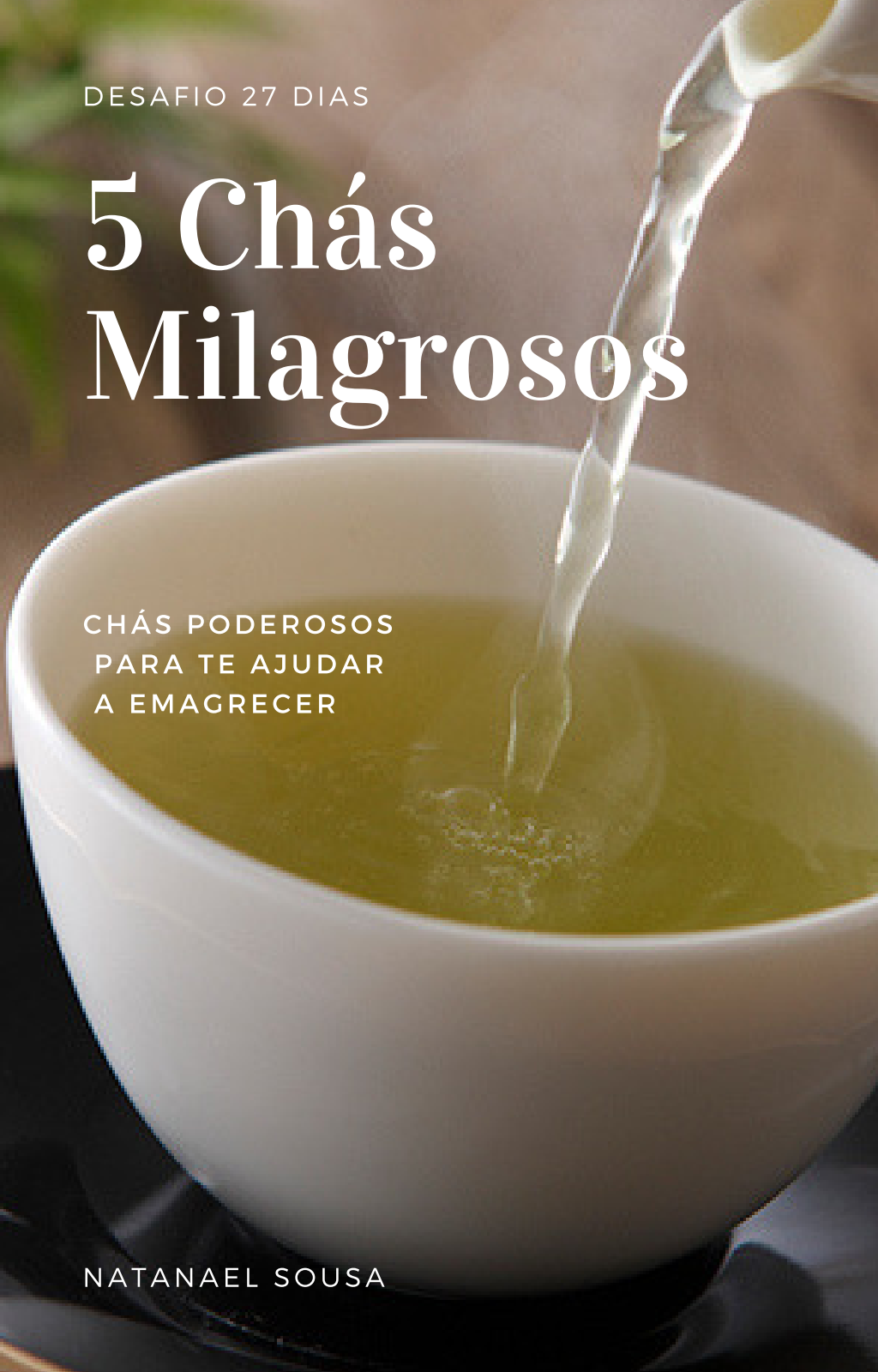
DESAFIO 27 DIAS PARA SECAR

PARABÉNS POR TER CHEGADO ATÉ AQUI

Quer mais receitas que vão te ajudar a emagrecer?Aprender a secar de verdade em apenas 27 dias?
Conheça o nosso desafio completo com passo a passo feito por uma nutricionista profissional

CLIQUE AQUI

DESAFIO 27 DIAS PARA SECAR



DESAFIO 27 DIAS

5 Chás Milagrosos

CHÁS PODEROSOS
PARA TE AJUDAR
A EMAGRECER

NATANAEL SOUSA