

Mariane Oliveira

QUE
EMAGRECEM
CHÁS

Guia Completo para Secar Medidas



- **Aviso Legal e Direitos Autorais**

Este conteúdo foi idealizado e desenvolvido pela autora Mariane Oliveira e encontra-se protegido pelas leis de direitos autorais. É expressamente proibida a cópia, reprodução, distribuição, venda ou qualquer forma de comercialização deste material sem autorização prévia e por escrito da autora. Todas as informações, métodos, exemplos e orientações aqui apresentados são fruto de sua mentoria, com apoio de inteligência artificial apenas para revisão e melhoria textual, por meio da plataforma de sites WebNode. Ao acessar este conteúdo, você declara estar ciente de que qualquer uso indevido poderá resultar em medidas legais cabíveis, preservando a integridade e originalidade do trabalho da autora. As imagens de fotos foram selecionadas na plataforma de design gráfico [Canva.com](https://www.canva.com), apenas para fins ilustrativos. As pessoas mostradas nas imagens não são modelos. Este livro não promete um emagrecimento milagroso ou cura de quaisquer doenças, procure sempre a ajuda de um médico especialista.

Bem-vindo(a) ao eBook “Chás que Emagrecem”, um guia prático para quem deseja perder peso de forma natural, simples e segura. Aqui você vai descobrir como diferentes tipos de chás podem acelerar o metabolismo, reduzir a retenção de líquidos e ajudar no controle da ansiedade e da fome emocional, sempre como aliados de uma rotina equilibrada.



Os chás oferecem uma combinação única de sabor, aconchego e benefícios para a saúde. Muitas ervas possuem propriedades antioxidantes, que ajudam a combater radicais livres e a proteger as células do organismo. Alguns chás, como o verde e o branco, podem contribuir para o metabolismo, auxiliando em planos de controle de peso quando associados a uma alimentação equilibrada e prática regular de exercícios.



Além disso, chás calmantes, como camomila, melissa e erva-cidreira, são frequentemente usados para aliviar o estresse, melhorar a qualidade do sono e promover sensação de relaxamento. Já chás digestivos, como hortelã e erva-doce, podem ajudar a reduzir desconfortos após as refeições, como inchaço e má digestão.



Outro benefício importante é a hidratação: consumir chás ao longo do dia contribui para a ingestão de líquidos, especialmente para quem tem dificuldade em beber água pura. Alguns chás também são conhecidos por apoiar o sistema imunológico, graças à presença de vitaminas, minerais e compostos naturais que podem fortalecer as defesas do corpo.



Por fim, o ritual de preparar e saborear um chá traz um momento de pausa na rotina, favorecendo o autocuidado e a atenção plena. Seja para aquecer em dias frios, acompanhar uma leitura tranquila ou apoiar um estilo de vida mais saudável, os chás são aliados versáteis e agradáveis para o bem-estar diário.



12 CHÁS PARA EMAGRECER: INGREDIENTES E MODO DE PREPARO



1. CHÁ VERDE

TERMOGÊNICO:

INGREDIENTES E PREPARO

Ingredientes: 1 colher de chá de folhas de chá verde (ou 1 sachê) e 200 ml de água quase fervendo. **Modo de preparo:** Aqueça a água até começar a formar bolhas pequenas, desligue o fogo e adicione o chá verde. Deixe em infusão por 3 a 5 minutos, coe se necessário e beba sem açúcar. **Consuma de 1 a 3 xícaras por dia, evitando o período da noite por conter cafeína.**



2. CHÁ DE HIBISCO COM GENGIBRE PARA RETENÇÃO DE LÍQUIDOS

Ingredientes: 1 colher de sopa de flores secas de hibisco, 1 rodela fina de gengibre fresco e 250 ml de água fervente. **Modo de preparo:** Ferva a água, desligue o fogo e adicione o hibisco e o gengibre. Tampe e deixe em infusão por 5 a 10 minutos. Coe e beba morno ou gelado, sem adoçar ou com poucas gotas de adoçante natural. Tome até 3 xícaras ao dia.



3. CHÁ DE CAVALINHA PARA DESINCHAR

Ingredientes: 1 colher de sopa de cavalinha seca e 200 ml de água fervente. **Modo de preparo:** Coloque a cavalinha em uma xícara e despeje a água fervente por cima. Tampe e deixe em infusão por 5 a 10 minutos. Coe antes de beber. Consuma 1 a 2 xícaras por dia, por períodos curtos, pois é um chá diurético e não deve ser usado em excesso.



4. CHÁ DE GENGIBRE COM LIMÃO PARA ACELERAR O METABOLISMO

Ingredientes: 3 a 4 rodelas finas de gengibre fresco, suco de meio limão e 250 ml de água. **Modo de preparo:** Ferva a água com o gengibre por cerca de 5 minutos. Desligue o fogo, tampe e deixe descansar por mais 5 minutos. Coe, espere amornar e adicione o suco de limão. Beba de 1 a 2 xícaras ao dia, de preferência pela manhã ou antes das principais refeições.



5. CHÁ DE CANELA COM CRAVO PARA CONTROLAR A VONTADE DE DOCE

Ingredientes: 1 pau de canela, 3 cravos-da-índia e 250 ml de água. **Modo de preparo:** Leve a água ao fogo com a canela e o cravo. Quando começar a ferver, conte 5 minutos, desligue e tampe a panela. Deixe em infusão por mais 5 minutos, coe e beba ainda morno. Pode ser consumido entre as refeições para ajudar a reduzir a vontade de doces, até 2 xícaras por dia.



6. CHÁ DE HORTELÃ DIGESTIVO PARA AUXILIAR NO EMAGRECIMENTO

Ingredientes: 1 punhado de folhas frescas de hortelã (ou 1 colher de sopa de folhas secas) e 200 ml de água fervente. **Modo de preparo:** Coloque a hortelã em uma xícara e despeje a água fervente por cima. Tampe e deixe em infusão por 5 a 7 minutos. Coe e beba após as refeições principais para ajudar na digestão e reduzir o inchaço abdominal.



7. CHÁ DE ERVA-DOCE PARA REDUZIR GASES E INCHAÇO

Ingredientes: 1 colher de chá de sementes de erva-doce (ou 1 sachê) e 200 ml de água fervente. **Modo de preparo:** Amasse levemente as sementes para liberar o aroma, coloque na xícara e adicione a água fervente. Tampe e deixe em infusão por 5 a 10 minutos. Coe e beba após as refeições. Ajuda a diminuir gases, desconforto abdominal e sensação de estômago estufado.



8. CHÁ DE CAMOMILA COM LIMÃO PARA ANSIEDADE E COMPULSÃO

Ingredientes: 1 colher de chá de sementes de erva-doce (ou 1 sachê) e 200 ml de água fervente. **Modo de preparo:** Amasse levemente as sementes para liberar o aroma, coloque na xícara e adicione a água fervente. Tampe e deixe em infusão por 5 a 10 minutos. Coe e beba após as refeições. Ajuda a diminuir gases, desconforto abdominal e sensação de estômago estufado.



9. CHÁ DE LOURO COM CANELA PARA METABOLISMO E DIGESTÃO

Ingredientes: 2 folhas de louro, 1 pau de canela e 250 ml de água. **Modo de preparo:** Leve a água ao fogo com o louro e a canela. Quando começar a ferver, deixe por 5 minutos, desligue e tampe. Deixe em infusão por mais 5 minutos, coe e beba ainda morno. Consuma 1 xícara antes de uma das principais refeições, evitando exageros e uso prolongado.



10. CHÁ DE BOLDO SUAVE PARA O FÍGADO

Ingredientes: 1 colher de chá de folhas de boldo frescas ou secas e 200 ml de água quente (não fervente). **Modo de preparo:** Aqueça a água até antes de ferver, desligue o fogo e adicione o boldo. Tampe e deixe em infusão por 5 a 8 minutos. Coe e beba antes ou após uma refeição mais pesada. Use com moderação e por poucos dias seguidos, pois o boldo é forte.



11. CHÁ DE CASCA DE ABACAXI COM HORTELÃ

Ingredientes: Casca bem lavada de meio abacaxi, 1 punhado de hortelã e 1 litro de água. **Modo de preparo:** Lave bem a casca do abacaxi, coloque em uma panela com a água e leve ao fogo até levantar fervura. Deixe ferver por 5 minutos, desligue, adicione a hortelã, tampe e deixe em infusão por 10 minutos. Coe e beba ao longo do dia, de preferência sem açúcar, como substituto de refrigerantes.



12. CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA PARA NOITE

Ingredientes: 1 maçã picada com casca (bem lavada), 1 pau de canela e 300 ml de água. **Modo de preparo:** Coloque a maçã e a canela em uma panela com a água e leve ao fogo até começar a ferver. Cozinhe por 5 minutos em fogo baixo, desligue e tampe por mais 5 minutos. Coe e beba morno à noite. É uma opção suave, aromática e sem cafeína, ideal para quem quer algo leve antes de dormir.



CLIQUE E COMPRE EBOOKS

TALVEZ VOCÊ GOSTE DESTE LIVRO

Saiba Mais

