

7

# CHÁS SECRETOS PARA SECAR



## CHÁ VERDE SECA BARRIGA

Que o chá verde é um grande aliado no processo de emagrecimento, todo mundo já sabe, mas o que muitos desconhecem é que ele só é realmente eficaz quando ingerido da maneira correta.

Sobretudo devido ao fato dele ser um excelente termogênico e acelerar o metabolismo.



***Modo certo de preparo e  
Ingredientes:***

A melhor maneira de preparar esse chá é levar 1 litro de água ao fogo e assim que ela começar a ferver, você desliga o fogo e deve colocar 20g de chá verde na água.

Deixe agir por 10 minutos e leve o chá para o liquidificador e adicione 3 rodela de abacaxi.

Assim que obter uma mistura homogênea, coe e ingira o chá 4 vezes ao dia.

## CHÁ DE SENE, HORTELÃ E LIMÃO

***Esse é um dos chás mais eficazes para secar a barriga.***

Pois os ingredientes que o compõe tem um grande efeito de laxante.

Desta forma regula as funções intestinais e auxilia na eliminação de gordura do organismo.



***Modo certo de preparo e  
Ingredientes:***

Para preparar esse chá você ir precisar colocar 180ml de água no fogo, assim que a água começar a ferver, adicione 2 punhados de folhas de sene secas, diversas folhas de hortelã frescas ou secas e deixe agir por dois minutos.

Retire as folhas de hortelã e acrescente o limão. Depois é só consumir durante a noite. Os chás são grandes aliados na luta para vencer aquelas gordurinhas que resistem a todos os seus esforços de eliminá-las.

## CHÁ SECA BARRIGA DE HIBISCO

O chá de hibisco pode se tornar um grande aliado no processo de ***emagrecimento e eliminação das gorduras localizadas na região abdominal***, sempre que seja preparado e ingerido da maneira correta.

Isso porque o hibisco é rico em substâncias antioxidantes e extremamente eficaz no que diz respeito ao combate a retenção de líquidos.



## ***Modo de preparo e Ingredientes:***

O modo de preparo desse chá seca barriga é simples, tudo que você precisa fazer é colocar 200ml de água no fogo, assim que ela começar a ferver é preciso colocar 1 colher de sopa de hibisco na água e tampar a panela.

Deixe a infusão descansar por até 10 minutos e depois é só beber ainda quente.

***O indicado é ingerir esse chá apenas duas vezes por dia.***

# CHÁ SECA BARRIGA DE GENGIBRE E LIMÃO

Esse chá é um excelente termogênico e ainda possui uma grande concentração de vitamina C.

***O que aumenta de maneira considerável o sistema imunológico de quem o consome com frequência.***

Por possibilitar a aceleração do metabolismo, esse chá se torna ideal para quem deseja secar a barriga



## ***Modo de preparo e Ingredientes:***

A melhor forma de fazer esse chá é colocando 1 litro de água no fogo com 1 xícara de chá de gengibre cortadas em cubos e 2 limões cortados com casca.

Assim que a água ferver, deixe a infusão agir por 10 minutos e beba o chá em jejum em qualquer momento do dia

## ***Modo de preparo e Ingredientes:***

A melhor forma de fazer esse chá é colocando 1 litro de água no fogo com 1 xícara de chá de gengibre cortadas em cubos e 2 limões cortados com casca.

Assim que a água ferver, deixe a infusão agir por 10 minutos e beba o chá em jejum em qualquer momento do dia



## **Chá de babosa (aloe vera) com limão**

### **Ingredientes:**

- 1 folha de babosa;**
- 2 colheres de suco de limão;**
- 200 ml de água.**

### **• Modo de preparo**

- 1.Corte a folha de babosa e extraia seu gel;**
- 2.Misture o gel à água e ferva;**
- 3.Retire do fogo, junte o suco de limão e deixe descansar por 2 minutos;**
- 4.Beba 3 vezes ao dia.**

# **Chá de hibisco**

## **Ingredientes**

**1 colher de chá de flores secas de hibisco;  
200 ml de água.**

## **Modo de preparo**

- 1.As flores de hibisco não devem ser fervidas para não perderem as suas propriedades, então, ferva a água, retire do fogo e acrescente as flores;**
- 2.Em seguida, aguarde por 5 minutos e coe;**
- 3.O chá de hibisco pode ser ingerido ao longo do dia.**

## **Chá de canela**

### **Ingredientes**

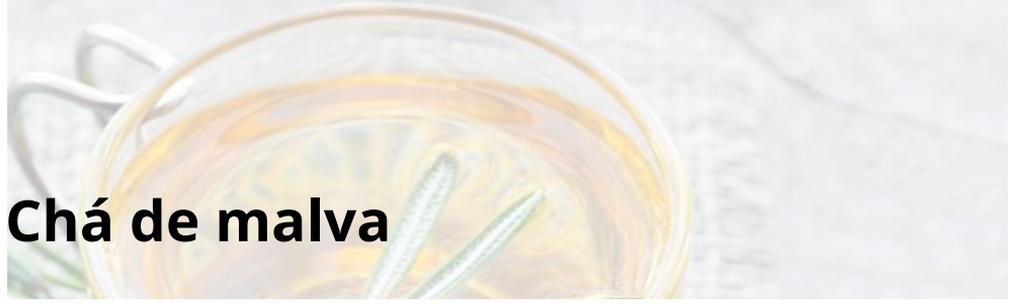
**200 ml de água fervente;  
1 pau de canela.**

•

### **Modo de preparo**

**1.Em primeiro lugar, deixe a canela em infusão na água fervida por 10 minutos;**

**2.Logo depois, basta ingerir o chá duas vezes ao dia.**



## **Chá de malva**

### **Ingredientes**

**2 colheres de chá de flores de malva;**  
**200 ml de água.**

- **Modo de preparo**

- 1.Em primeiro lugar, ferva a água;**
- 2.Acrescente as flores e então desligue o fogo;**
- 3.Deixe descansar por 5 minutos;**
- 4.Por fim, coe e consuma 4 vezes ao dia.**

# **Chá de romã**

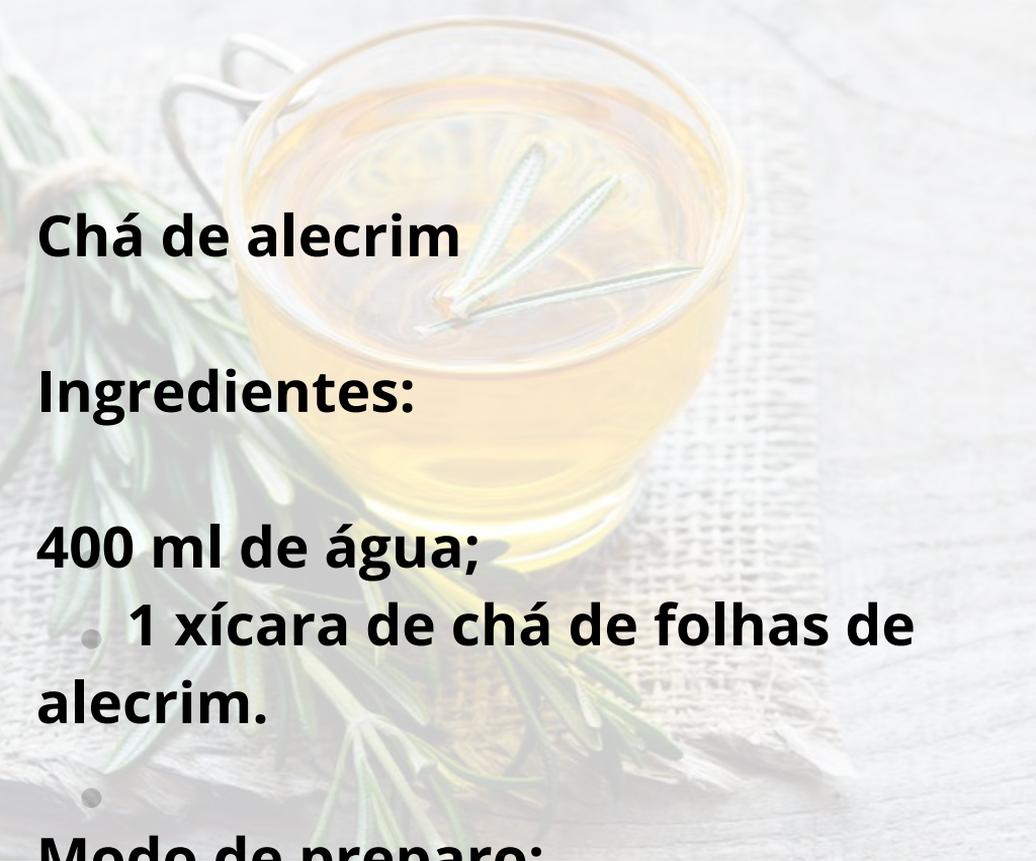
## **Ingredientes:**

**Cascas bem lavadas de uma romã grande;  
200 ml de água.**



## **Modo de preparo.**

- 1.Em primeiro lugar, ferva a água;**
- 2.Acrescente as cascas e retire do fogo;**
- 3.Logo depois, deixe tampado por cerca de 10 minutos;**
- 4.Coe e beba 3 a 4 vezes por dia.**



## **Chá de alecrim**

### **Ingredientes:**

**400 ml de água;**

- **1 xícara de chá de folhas de alecrim.**

### **Modo de preparo:**

- 1.Primeiramente, ferva a água e retire do fogo;**

- 2.Acrescente as folhas e então abafe por cerca de 15 minutos;**

- 3.Então, consuma o chá 3 vezes ao dia.**

# **Chá de alcachofra:**

## **Ingredientes**

**6 folhas de alcachofra;  
200 ml de água.**

## **Modo de preparo:**

- 1.Primeiramente, ferva as  
folhas de alcachofra na água  
por, mais ou menos, 5  
minutos;**
- 2.Deixe repousar por  
aproximadamente 10  
minutos;**
- 3.Então, coe e consuma 4 vezes  
ao dia.**

# **Chá de beterraba**

## **Ingredientes:**

- **1 beterraba lavada e cortada em pedaços;**
- **1 litro de água.**

## **Modo de preparo:**

- 1.Primeiramente, coloque a beterraba em um recipiente;**
- 2.Ferva a água e então despeje sobre ela;**
- 3.Deixe tampado por aproximadamente 30 minutos;**
- 4.Por fim, coe e consuma durante o dia.**

# **Chá de borragem**

## **Ingredientes**

- **25 gr de flores de borragem;**
- **1 litro e água.**

## **Modo de preparo:**

- 1.Em primeiro lugar, ferva a água com as flores por cerca de 10 minutos;**
- 2.Em segundo lugar, retire do fogo e deixe em infusão por cerca de 5 minutos;**
- 3.Coe e ingira durante o dia.**

# **Chá de hortelã**

## **Ingredientes**

**1 xícara de chá de folhas                       
frescas de hortelã ou 2  
                      
colheres de sopa de folhas  
secas;  
600 ml de água.**

•

## **Modo de preparo:**

- 1.Primeiramente, ferva a água e retire do fogo;**
- 2.Acrescente as folhas e deixe em infusão por cerca de 10 minutos;**
- 3.Então, coe e consuma 3 vezes ao dia.**

# **Chá de semente de girassol**

## **Ingredientes:**

**2 colheres de sopa de  
sementes de girassol torradas;  
1 litro de água.**

•

## **Modo de preparo:**

**1.Primeiramente, ferva as  
sementes na água por 10  
minutos;**

**2.Retire do fogo e deixe  
tampado por cerca de 20  
minutos;**

**3.Por fim, coe e ingira 4 xícaras  
ao dia.**

## **Chás que ajudam a emagrecer: 5 receitas de chás gelados**

### **14. Chá gelado de erva doce, limão e hortelã**

#### **Ingredientes**

- 1 litro de água;**
- 3 colheres de sopa de erva doce;**
- Suco de 1 limão;**
- Folhas de hortelã.**

#### **• Modo de preparo**

- 1. Ferva a água, então retire do fogo e acrescente a erva doce;**
- 2. Tampe e então deixe repousar por cerca de 10 minutos;**
- 3. Em seguida, coe, adicione o suco de limão e a hortelã;**
- 4. Deixe na geladeira e consuma durante o dia.**

# **Chá gelado de gengibre e abacaxi**

## **Ingredientes**

**1 litro de água;**

- **Cascas bem lavadas de 1 abacaxi pequeno;**

**Suco de 1 limão;**

**1 colher de sopa de gengibre ralado.**

- 

## **Modo de preparo**

- 1.Primeiramente, ferva a água com o gengibre e as cascas de abacaxi por cerca de 10 minutos;**

- 2.Logo após, retire do fogo, coe e adicione o suco de limão;**

- 3.Leve para a geladeira e beba durante o dia.**

# **Chá gelado de salsa com limão siciliano**

## **Ingredientes**

**6 ramos de salsa fresca lavada;**  
**1 litro de água;**  
**Suco de um limão siciliano;**  
**Rodelas de limão.**

## **Modo de preparo**

- 1.Em primeiro lugar, ferva a água com a salsa por cerca de 5 minutos;**
- 2.Logo após, retire do fogo e deixe descansar por 15 minutos;**
- 3.Coe, adicione o suco de limão e as rodelas;**
- 4.Então, coloque na geladeira e consuma durante o dia.**

## **Chá gelado de cavalinha**

### **Ingredientes:**

**200 ml de água;**

- **1 colher de sopa de cavalinha seca.**

### **Modo de preparo:**

- 1.Ferva a água e retire do fogo;**
- 2.Então, coloque a erva e abafe por cerca de 5 minutos;**
- 3.Guarde na geladeira e consuma gelado, de 2 a 3 vezes por dia.**