

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.**