

Chás para o Metabolismo

Uma dose de amor diária para limpar e fortalecer o seu organismo.





- **Chá ayurvédico:**

Adicione em uma xícara de água morna: Suco de meio limão, 1 colher de sobremesa de vinagre de maçã, ¼ de colher de sobremesa de gengibre em pó, ¼ de colher de sobremesa de açafrão em pó, ¼ de colher de sobremesa de canela em pó, ¼ de colher de sobremesa de pimenta caiena, 1 colher de sobremesa de mel.

Tome em jejum pela manhã. Ele desperta o seu corpo e o prepara para receber as refeições do dia, além de ser um ótimo tônico para fortalecer seu sistema imunológico e, combater gripes e resfriados.

- **Chá de gengibre:**

Opção 1: Adicione ¼ de colher de sobremesa de gengibre em pó em uma xícara de água quente e mexa bem.

Opção 2: Ferva por 10 minutos 1 xícara de água com um pedacinho pequeno de gengibre.

Tome sempre que quiser ao longo do dia. Este chá é ótimo para acelerar o metabolismo, queimar a gordura corporal e te dar mais energia e vitalidade.

- **Chá de hibisco:**

Ferva 1 litro de água e adicione 1 colher de sobremesa de hibisco seco e 1 colher de sobremesa de chá verde. Deixe esfriar, coe e adicione o suco de 1 limão.

Beba gelado ao longo do dia. Este chá é ótimo em dias quentes, pois, é refrescante e auxilia a reduzir o inchaço do corpo causado pelas altas temperaturas, pelo metabolismo lento ou pelo sobrepeso.

- **Água morna com limão:**

Tome em jejum pela manhã ou antes das refeições uma xícara de água morna com suco de meio limão.

Este chá é ótimo para despertar o sistema digestivo, então, tomá-lo pela manhã ou antes das refeições faz com que o corpo digira melhor os alimentos e aproveite melhor os seus nutrientes.

- **Água morna com vinagre de maçã:**

Tome em jejum pela manhã uma xícara de água morna com 1 colher de sobremesa de vinagre de maçã e 1 colher de sobremesa de mel.

Este chá é um verdadeiro tônico digestivo ayurvédico que promove a melhora no sistema digestivo como um todo, melhora visivelmente o aspecto da pele do rosto e fortalece o sistema imunológico.

- **Chá misto:**

Ferva 1 litro de água e adicione: 1 colher de sobremesa de cidreira, 1 colher de sobremesa de melissa, 1 colher de sobremesa de erva doce, 1 colher de sobremesa de hibisco, 1 colher de sobremesa de hortelã, 1 colher de sobremesa de camomila, 1 colher de sobremesa de folha de laranja, 5 cravos, 1 pedaço pequeno de canela em pau, ½ colher de sobremesa de gengibre em pó.

Coe e tome quente ao longo do dia sempre que quiser. As ervas escolhidas auxiliam a equilibrar a mente, relaxando e acalmando os pensamentos, reduzindo a ansiedade e o estresse de forma natural e harmoniosa.

- **Chá verde com menta:**

Ferver uma xícara de água e adicionar menta em flocos. Deixar em infusão com tampa por 2 minutos e adicionar o chá verde. Deixar em infusão por 1 minuto. Coar e beber logo em seguida.

Tome depois das refeições. Este chá é um grande agente antioxidante, antienvhecimento precoce, protege o coração, reduz o colesterol ruim do sangue e acelera o metabolismo. Além disso, ele auxilia a digestão, reduz flatulências e dores corporais.



Escrito por Maiariane Duarte, Blogueira e Life Coach holística. Maio, 2016.

CONTATO: maiariane.duarte@gmail.com ou
+5512981333304

BLOG: <https://lepapillonmds.com> INSTAGRAM/
FACEBOOK/ YOUTUBE: @maiarianeduarte