

5 Chás Para Emagrecer

"Seca Barriga"





Apresentação



5 Chás Para Emagrecer

Os chás para emagrecer e “secar a barriga” são uma excelente opção natural para integrar qualquer tipo de dieta, mas especialmente as dietas de emagrecimento.

São saborosos, saudáveis, nutritivos, promovem a eliminação do excesso de líquidos e desintoxicação do organismo.

Os chás tem uma função importante, como auxiliar na perda de peso, pois causam uma sensação de saciedade, diminuindo o apetite, acelerando o metabolismo, e consequentemente, promove a rápida queima de gorduras localizadas no corpo.

Espero que goste destes chás, que escolhi com muito carinho para você.



Conheça O Meu Blog E Canal No YouTube



<https://katiavegana.com/>

Kátia Monteiro

Autora do blog e canal no YouTube, TriboVegana.



Para Acessar O Canal [KatiaVegana](#) No YouTube, **CLIQUE AQUI!**



Observações Importantes

O consumo de chás é realmente uma alternativa de alimento muito saudável, mas é necessário ter alguns cuidados ao consumi-los, com o objetivo de evitar danos ao organismo.



Recomendações Essenciais Sobre Os Chás

- A recomendação é tomar estes chás entre as refeições. Além disso, jamais substitua a água pelos chás, ou seja, continue bebendo água, mesmo que a sua dieta tenha incluído algum chá específico.
- Não é recomendado usar açúcar nos chás, pois além de ter alto teor calórico, não é saudável. Entretanto, caso deseje adoçá-los, adicione o açúcar ou adoçante de sua preferência.
- Cuidado com a interação de alguns medicamentos com as substâncias contidas nos chás. Os chás têm ação nos rins e fígado, semelhante aos remédios alopáticos, podendo aumentar ou reduzir o efeito do medicamento.
- Não é recomendado o consumo de alguns chás por pessoas que possuem insuficiência cardíaca ou renal, bem como aquelas que são alérgicas a algumas substâncias dos chás ou portadoras de enfermidades intestinais.



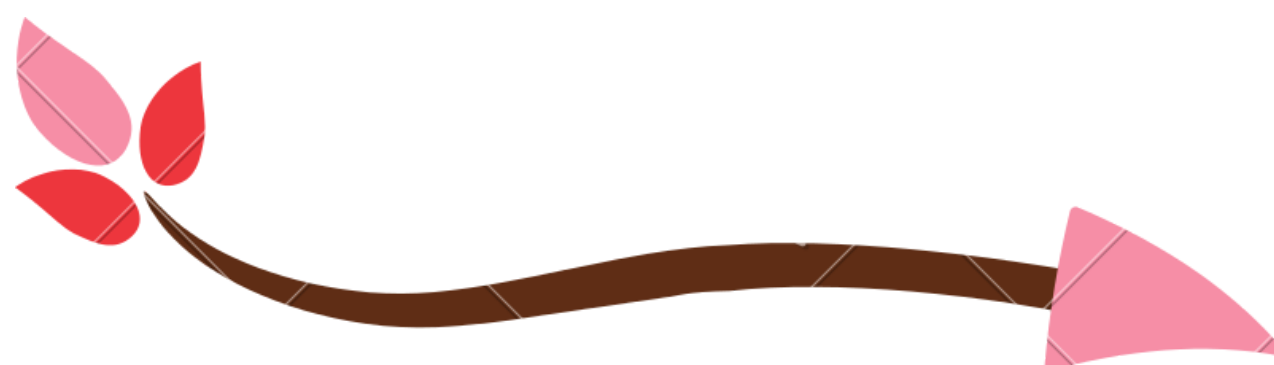
5 Chás Para Emagracer



Chá de Morango, Cravo-da-índia e Canela

Ingredientes

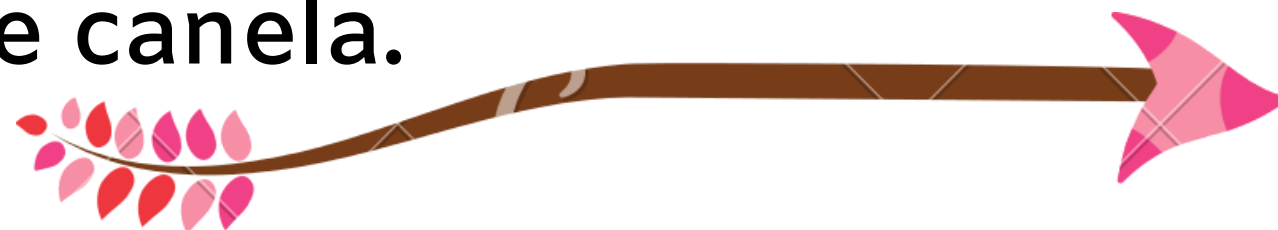
- 10 morangos
- 3 cravos-da-índia
- 1 pau de canela
- 1 litro de água filtrada



Chá de Morango, Cravo-da-índia e Canela

Modo de preparo

- Leve 1 litro de água filtrada ao fogo até ferver.
- Quando ferver, acrescente os morangos, os cravos-da-índia, o pau de canela e cozinhe durante 5 minutos.
- Após os 5 minutos, deligue o fogo e deixe a panela tampada durante 10 minutos.
- Depois, coe e está pronto o seu delicioso chá de morango com cravo e canela.



Chá de Morango, Cravo-da-índia e Canela

Observações

- Se desejar, não precisa coar o chá, pois é uma delícia bebê-lo com os morangos.
- Prefira fazer este chá com morangos orgânicos, pois é mais saudável, por não terem sido cultivados com agrotóxicos. Este chá é delicioso quente, na temperatura ambiente ou gelado.



Benefícios do Morango, Cravo-da-índia e Canela

Morango

Morango: O morango é rico em antioxidantes e nutrientes essenciais para o organismo como: antocianinas, ômega 3, ácido fólico, iodo, manganês, magnésio, vitamina C, vitamina A, betacaroteno, B6 e fibras.



Devido a ação antioxidante, o morango atua no combate

aos radicais livres, controla os níveis de açúcar no sangue e fortalece o sistema imunológico.

Como auxiliar na perda de peso, o morango possui fibras que melhoram o funcionamento do intestino, eliminam gorduras do organismo e causam sensação de saciedade, reduzindo o apetite.



Benefícios do Morango, Cravo-da-índia e Canela

Canela

Canela: A canela tem efeito termogênico, ou seja, aumenta a temperatura corporal, o que facilita a queima de gorduras.

Tem ação anti-inflamatória por conter cariofileno. Além disso, a canela é uma fonte de ferro, manganês, cálcio e fibra, sendo

usada no tratamento da indigestão, da diarreia e fortalecimento do sistema imunológico.



Cravo-da-índia

Cravo-da-índia: o cravo-da-índia é uma fonte de nutrientes, como a vitamina E, a vitamina A e o beta-caroteno.

Atua na melhora dos sintomas causados pela indigestão, como queimação no estômago, gases e náuseas.

Possui ação analgésica, alivia a dor, diminui a fadiga muscular e acelera o metabolismo, ajudando na queima de gordura do corpo.





5 Chás Para Emagrecer



Chá de Erva Mate e Limão

Ingredientes

- 2 colheres de sopa cheias de erva-mate verde (versão usada no chimarrão) ou dois sachês de chá de erva mate.
- 1 litro de água filtrada
- Sumo de 1 limão



Chá de Erva Mate e Limão

Modo de preparo

- Leve 1 litro de água filtrada ao fogo até ferver.
- Quando ferver deligue o fogo, acrescente a erva mate, tampe a panela, deixe descansar por 10 minutos.
- Coe após os 10 minutos, adicione ao chá o sumo do limão e está pronto para beber.



Benefícios da Erva Mate e Limão



Benefícios da Erva Mate e Limão

Erva mate

Erva mate: A folha (*Ilex paraguariensis*), usada na produção da erva-mate, tem propriedades adstringentes e diuréticas que promovem a eliminação de toxinas do organismo.

A erva-mate é rica em antioxidantes, vitaminas (A, B1, B2, C, E) e sais minerais.



Reduz o apetite, aumenta o metabolismo, ocasionando a perda de peso e diminuição do número de células gordurosas.

Limão

Limão: O limão é fonte de fibras, vitamina C e minerais. Além disso, contém o ácido cítrico, que tem ação adstringente, dissolvendo as toxinas e gorduras do corpo.

O limão tem entre as suas principais características ser um antibiótico natural e antiviral.



Contêm vitamina C, bioflavonoides, cálcio, magnésio, pectina e limoneno, que aumentam a imunidade e combatem infecções.



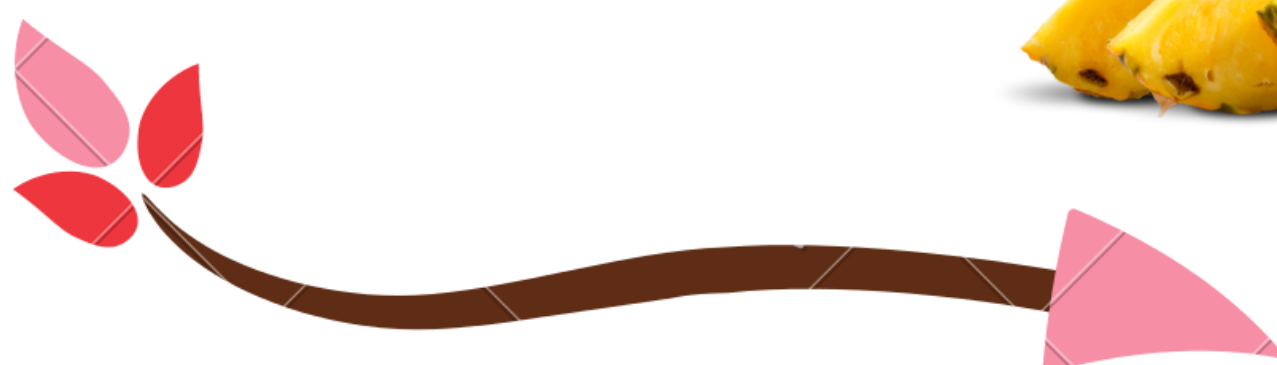
5 Chás Para Emagrecer



Chá de Abacaxi, Gengibre e Laranja

Ingredientes

- 1 abacaxi pequeno com casca, cortado em pequenos pedaços
- 1 laranja com casca, cortada em pequenos pedaços
- 1 colher (de sopa) de gengibre ralado
- 1 litro de água



Chá de Abacaxi, Gengibre e Laranja

Modo de preparo

- Coloque em uma panela a água, o gengibre, a laranja, o abacaxi e cozinhe durante 3 minutos até ferver.
- Deligue o fogo, tampe a panela e reserve por 10 minutos.
- Coe e está pronto para beber.



Benefícios do Abacaxi, Gengibre e Laranja

Abacaxi

Abacaxi: O abacaxi é rico em vitaminas A, B, C, fibras, sais minerais como cálcio, potássio, ferro, magnésio, manganês e fósforo. Possui a enzima bromelina que facilita a digestão.



O abacaxi reduz o apetite, pois as fibras causam a sensação de saciedade. Além disso, desintoxica o organismo, é diurético e termogênico.

Considerado um grande aliado nas dietas de emagrecimento, o abacaxi ajuda a perder a barriga por acelerar a “queima” de gorduras localizadas.

Benefícios do Abacaxi, Gengibre e Laranja

Gengibre

Gengibre: O gengibre é um eficiente diurético e alimento termogênico.

Tem a capacidade de estimular o metabolismo, ajuda na digestão, combate a azia, a retenção de líquidos e elimina os gases intestinais.

A raiz é rica em vitamina B6, potássio, cobre e magnésio.



Laranja

Laranja: A laranja ajuda a emagrecer por possuir vitamina C, fibras e água, que têm a capacidade de ajudar a eliminar as toxinas do organismo e retenção de líquidos.

Possui ácido fólico, nutrientes antioxidantes, betacaroteno, cálcio, magnésio, fósforo, ferro, potássio, flavonoides e fibras.





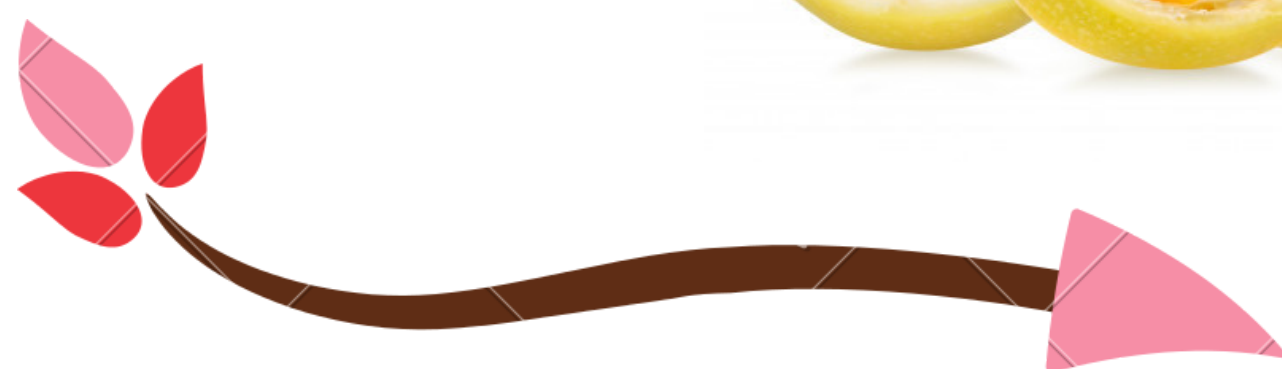
5 Chás Para Emagrecer



Chá de Maracujá, Maçã, Canela e Cravo

Ingredientes

- Polpa de dois maracujás bem maduros (com sementes)
- 1 maçã cortada em pequenos pedaços (sem sementes)
- 4 cravos-da-índia
- 2 paus de canela
- 1 litro de água



Chá de Maracujá, Maçã, Canela e Cravo

Modo de preparo

- Leve 1 litro de água filtrada ao fogo até ferver.
- Quando ferver, acrescente a polpa de maracujá, a maçã, a canela e os cravos da índia e desligue o fogo.
- Deligue o fogo, tampe a panela e deixe descansar por 10 minutos.
- Após os 10 minutos, coe e está pronto para beber.



Benefícios do Maracujá e Maçã



Benefícios do Maracujá e Maçã

Maracujá

Maracujá: O maracujá é uma fonte de vitaminas do complexo B, A, C, sais minerais como cálcio, sódio, ferro, fósforo.

A casca desta fruta tem fibras que ajudam na digestão, a emagrecer e controlam a diabetes.



Além de funcionar como um calmante natural, o maracujá é um antioxidante que previne o envelhecimento do organismo.

Maçã

Maçã: A maçã possui antioxidantes que combatem os radicais livres e protegem o corpo, prevenindo diversas doenças e o envelhecimento precoce.



A casca e a polpa da maçã possuem vitamina C, potássio, cálcio, fósforo, magnésio e fibras que ajudam a eliminar gorduras e toxinas do corpo.

Como auxiliar nas dietas de emagrecimento, as fibras da maçã ao acomodarem-se no estômago, provocam uma sensação de saciedade, fazendo-nos diminuir a fome. Conseqüentemente, levamos mais tempo para fazer outras refeições.

A pectina existente na maçã torna a digestão mais lenta, fazendo demorarmos mais horas sem sentir fome. Outro benefício atribuído ao consumo da maçã é a redução da absorção do açúcar, diminuindo a quantidade de gordura no corpo.



5 Chás Para Emagrecer



Chá de Hibisco, Limão, Gengibre e Canela

Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de folhas secas de hibisco (vende em casas de produtos naturais)
- 1 litro de água



Chá de Hibisco, Limão, Gengibre e Canela

Modo de preparo

- Coloque a água na panela para ferver.
- Quando a água ferver, desligue o fogo, acrescente o hibisco, tampe a panela e aguarde 5 a 10 minutos, antes de coar e beber o chá.



Chá de Hibisco, Limão, Gengibre e Canela

Observações

- **OBS 1:** O ideal é tomar diariamente 3 a 4 xícaras de chá de Hibisco sem açúcar, meia hora antes das principais refeições.
- **OBS 2:** Se desejar, pode acrescentar para um litro de chá, o sumo de 1 limão, que fica mais saboroso e saudável.
- Pode também adicionar outros ingredientes como 1 colher (sopa) de gengibre ralado e 1 pau de canela. Depois coe o chá antes de tomá-lo.



Benefícios do Hibisco e Gengibre

Hibisco

Hibisco: O hibisco estimula a queima de gordura do corpo, melhora a digestão, regulariza o intestino e elimina os líquidos do organismo.



Por ter alta concentração de antocianina, pigmento da família dos flavonoides, o hibisco tem ação anti-inflamatória e antioxidante.

Possui enzimas que agem no estômago, facilitando a digestão. Além disso, estas enzimas auxiliam os rins na eliminação do excesso de líquidos.

Outra propriedade benéfica do hibisco é devido a esta planta ter vitamina C, que diminui a pressão dos vasos sanguíneos e conseqüentemente melhora a circulação sanguínea.

Gengibre

Gengibre: O gengibre é um importante aliado na perda de peso, pois acelera o metabolismo e promove a queima de gordura do corpo.



Isto ocorre, devido a raiz ter os compostos 6-gingerol e 8-gingerol, que intensificam a produção de calor e suor, auxiliando no emagrecimento.

O gengibre quando ingerido em forma de chá tem a função de ajudar a eliminar gases, combater azia, náuseas e vômitos.

Por ser um poderoso antioxidante e anti-inflamatório é utilizado no tratamento de gripes, artrites e dores musculares.

Kátia Vegana



Conheça o Meu Blog e Canal no YouTube

O canal Katia Vegana, criado pela jornalista e vegana, Kátia Monteiro, aborda sobre Veganismo e Direitos dos Animais.



<https://katiavegana.com/>



Para Acessar O Canal KatiaVegana, [Clique Aqui!](#)



<https://twitter.com/katiavegana/>



<https://www.instagram.com/katiavegana/>



<https://www.facebook.com/katiavegana/>