



**RECEITAS**  
*Chás destruidores de*

**GORDURA**



# AVISO IMPORTANTE

Antes de ver a nossa lista de alimentos...

## **APRENDA A EMAGRECER COM AS NOSSAS RECEITAS PRA SECAR!**

Ter uma boa alimentação é importante, por isso  
Preparamos uma **CONDIÇÃO ESPECIAL PARA VOCÊ** que  
adquiriu este material



Preparamos mais de **200 receitas ideal  
pra você secar!**

Temos:

- Receitas FIT/low carb;
- Cardápio alimentar completo para 30 dias;
- Desafio FIT de 30 dias
- Bebidas secretas para secar;
- Chás;
- Receitas sem açúcar e sem glúten!

Tudo isso por uma oferta especial pra você,  
**VÁLIDA SOMENTE HOJE!**

Esse link é especial, não compartilhe com ninguém

**5% OFF**

**CLIQUE  
AQUÍ!**

# MATERIAL COMPLEMENTAR

A gente quer realmente te ajudar! Pra potencializar seu resultado e se manter focada, nós da **Mais Saúde**, ainda temos alguns materiais incríveis pra você, dá uma olhadinha:

**- ESSES PREÇOS SÃO PROMOCIONAIS, APROVEITE! -**



E-book com  
**Exercícios pra Secar!**

~~De R\$ 37,90 por~~

**Apenas R\$ 9,90**

**CLIQUE AQUI!**



E-book com  
**60 Doces Low Carb  
+ 3 Bônus**

~~De R\$ 49,90 por~~

**Apenas R\$ 9,90**

**CLIQUE AQUI!**



E-book com  
**60 Cardápios Low  
Carb!**

~~De R\$ 49,90 por~~

**Apenas R\$ 9,90**

**CLIQUE AQUI!**



E-book com  
**60 Sopas Low Carb**

~~De R\$ 49,90 por~~

**Apenas R\$ 9,90**

**CLIQUE AQUI!**



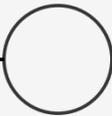
E-book com  
**100 Bebidas Detox**

~~De R\$ 49,90 por~~

**Apenas R\$ 9,90**

**CLIQUE AQUI!**

# TERMO DE RESPONSABILIDADE



Este material faz parte da Mais Saúde.

Qualquer dúvida, sugestão ou reclamação, entre em contato pelo nosso e-mail: suporte:  
[contato@mulhercomsaude.net](mailto:contato@mulhercomsaude.net)

Todas as dicas e conceitos apresentados neste livro têm como objetivo apenas informar e educar.

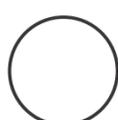
Este livro foi disponibilizado com esse único objetivo e não tem intenção nenhuma de servir como orientação médica, prescrição ou substituir diagnósticos de profissionais.

É de suma importância que antes de começar a praticar qualquer exercício ou realizar alguma dieta, o leitor tenha a aprovação de um profissional licenciado.

Cada pessoa tem suas necessidades e limitações pessoais. Este livro foi baseado na experiência de algumas pessoas, o que pode não ser perfeito para você, leitor.

Os autores se eximem de qualquer responsabilidade sobre o uso, interpretação e consequências do uso direto ou indireto de qualquer informação contida neste material.

Desculpe-nos pela formalidade, mas ela é necessária para amarrar os aspectos legais sobre os quais este material está publicado.



PARABÉNS!



Você acaba de adquirir o e-book oficial com mais de 200 Receitas para low carb! Nós da **Mais Saúde** estamos imensamente felizes de você ter confiado em nosso trabalho, esperamos de verdade que esse e-book faça a diferença em sua alimentação!

Este e-book nós iremos te mostrar alguns dos mais poderosos Chás que irão Derreter a sua gordurinha!

***BORA COMEÇAR!***



## CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA EMAGRECEDOR

### INGREDIENTES

- ½ L de água
- 2 paus de canela
- Cascas de 4 maçãs vermelhas
- 1 lasca de gengibre

### MODO DE PREPARO

1. Coloque todos os ingredientes em uma panela e leve ao fogo.
2. Deixe ferver por aproximadamente 8 minutos.
3. Coe e beba em seguida.

**Dica:** tome 2 xícaras de chá ao dia, antes ou após as refeições.



## CHÁ PARA DIMINUIR INCHAÇO

### INGREDIENTES

- 1 colher de sobremesa de sementes de erva-doce
- 1 colher de sobremesa de flores de camomila
- 1 xícara de chá de água fervente

### MODO DE PREPARO

1. Coloque as sementes de erva-doce e as flores de camomila dentro de uma xícara de chá.
2. Adicione a água fervente e abafe. Deixe amornar, coe e beba.
3. Tome 1 xícara de chá após as principais refeições.



## CHÁ PARA DIMINUIR A BARRIGA

### INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de folhas e raízes frescas de salsa
- 1 colher de sopa de sementes frescas de erva-doce
- 1 L de água

### MODO DE PREPARO

1. Em uma panela, coloque as ervas, cubra com a água e deixe no fogo até ferver.
2. Coe e tome 1 xícara a cada 6 horas.



## CHÁ PARA QUEIMAR GORDURA

### INGREDIENTES

- 1 L de água
- 2 colheres de sopa de chá-verde
- 1 maçã picada

### MODO DE PREPARO

1. Em uma panela, aqueça a água até começar a ferver.
2. Acrescente o chá-verde e a maçã picada.
3. Tampe e deixe abafar por 3 minutos.
4. Coe e beba quente.



## CHÁ DETOX DE ALFAFA

### INGREDIENTES

- 1 broto de alfafa
- 1 L de água

### MODO DE PREPARO

1. Em uma panela, ferva a água e o broto de alfafa por aproximadamente 5 minutos.
2. Retire do fogo, coe e beba.
3. **Dica:** não adicione açúcar, consuma entre as refeições.



## CHÁ PARA ACELERAR O METABOLISMO

### INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de cabelo de milho
- 1 L de água

### MODO DE PREPARO

1. Em uma panela com a água, ferva o cabelo de milho e reserve.
2. Coe e beba 4 xícaras por dia.



## CHÁ PARA DESINCHAR

### INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de cavalinha
- 2 colheres de sopa de cana do brejo
- 1 colher de sopa de cabelo de milho

### MODO DE PREPARO

1. Em uma panela, ferva a água com a cana do brejo.
2. Desligue o fogo e acrescente a cavalinha e o cabelo de milho.
3. Abafe por 15 minutos ecoe.
4. Beba ao acordar.



## CHÁ PARA REDUZIR O APETITE

### INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de folhas de hortelã
- 500 ml de água fervente

### MODO DE PREPARO

1. Em um recipiente, coloque as folhas de hortelã e cubra com a água fervente.
2. Tampe e deixe repousar por aproximadamente 15 minutos.
3. Coe e beba até 3 xícaras de chá por dia.



## **CHÁ RELÂMPAGO PARA ACELERAR O METABOLISMO**

### **INGREDIENTES**

- Casca de 1 abacaxi
- 1 L de água
- 6 folhas de hortelã
- 1 canela em pau
- Adoçante a gosto

### **MODO DE PREPARO**

1. Em uma panela, ferva as cascas do abacaxi e a canela na água por aproximadamente 10 minutos.
2. Em seguida, desligue o fogo e acrescente as folhas de hortelã. Tampe e deixe descansar por 5 minutos.
3. Coe e beba em seguida.



## **CHÁ MILAGROSO DE ABACAXI COM GENGIBRE**

### **INGREDIENTES**

- 1/3 de casca de um abacaxi
- 1 pedaço de gengibre
- 3 xícaras de chá de água

### **MODO DE PREPARO**

1. Em uma panela, coloque todos os ingredientes e deixe ferver por 10 minutos.
2. Coloque para descansar por 5 minutos, coe e sirva.

## *É aí gostou?*

No E-book de Receitas para diabéticos, você encontra pratos deliciosos, pra você que não pode abusar do açúcar!

Tudo foi feito com muito amor e carinho, pensando em você!

## *Acompanhe nosso site e dicas*

[equipemaissaude.com](http://equipemaissaude.com)



*Mais Saúde*

O bom da vida é ter saúde

A green, scalloped-edged badge with the text 'MAIS SAÚDE' in bold, black, uppercase letters. The background of the entire page is a blurred image of several hands holding glasses of colorful drinks in a social setting.

**MAIS  
SAÚDE**