



CHÁ SECA BARRIGA

E-book desenvolvido por **Nicolau Ferraz**

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS A VOCÊ + FIT

© Copyright - Todos os direitos reservados.

De maneira alguma é legal reproduzir, duplicar ou transmitir qualquer parte deste documento em meios eletrônicos ou em formato impresso. A gravação desta publicação é estritamente proibida e qualquer armazenamento deste documento não é permitido, a menos que seja com permissão por escrito do editor. Todos os direitos reservados. As informações fornecidas aqui são declaradas verdadeiras e consistentes, pois qualquer responsabilidade, em termos de desatenção ou de outra forma, por qualquer uso ou abuso de quaisquer políticas, processos ou instruções contidas é de responsabilidade total e solitária do leitor destinatário. Sob nenhuma circunstância qualquer responsabilidade ou culpa legal será mantida contra o editor por qualquer reparação, dano ou perda monetária devido às informações aqui contidas, direta ou indiretamente. Os autores respectivos possuem todos os direitos autorais não detidos pelo editor.

Notícia legal:

Este livro está protegido por direitos autorais. Isto é apenas para uso pessoal. Você não pode alterar, distribuir, vender, usar, citar ou parafrasear qualquer parte ou o conteúdo deste livro sem o consentimento do autor ou proprietário dos direitos autorais. Uma ação legal será adotada se isso for violado.

Aviso de isenção de responsabilidade:

Observe que as informações contidas neste documento são apenas para fins educacionais e de entretenimento. Foram feitas todas as tentativas para fornecer informações completas precisas, atualizadas e confiáveis. Nenhuma garantia de qualquer tipo é expressa ou implícita. Os leitores reconhecem que o autor não está envolvido na prestação de aconselhamento jurídico, financeiro, médico ou profissional. Ao ler este documento, o leitor concorda que, sob nenhuma circunstância, somos responsáveis por quaisquer perdas, diretas ou indiretas, incorridas como resultado do uso das informações contidas neste documento, incluindo, entre outras, espelhos, omissões, ou imprecisões. DESENVOLVIDO POR VOCÊ+FIT

Chá Seca Barriga



Receitas Fitness

INGREDIENTES

- 1 litro de água + as seguintes ervas:
- Garcínia
- Hibisco
- Mulungu
- Passiflora
- Dente-de-Leão
- Erva de São João
- Erva Java
- **Importante:** Lembrando que esse chá não deve ser consumido por gestantes e lactantes, pessoas com pressão alta ou situações semelhantes (consulte seu médico sempre, caso você tenha alguma dúvida).

MODO DE PREPARO

1. Ferva o litro de água e depois coloque um punhado de mão de cada erva (a medida é uma colher de sobremesa de cada erva). Tampe e desligue o fogo, coe após 20 minutos. Tome 1 xícara, 5 vezes ao dia, durante 45 dias. Pode adoçar um pouco se quiser e, pode tomar gelado. Você acha todos esses ingredientes em lojas de produtos naturais ou até mesmo na internet. Compre somente ervas, nada de chá de saquinho, ou gotinhas. Ervas!
2. Qual o efeito desse chá? Intestino mais solto e aumento de idas ao banheiro para fazer xixi, por sua ação diurética. Menos vontades de doces e vontades de comer em geral. Se você não achar o chá de Java, pode substituir por canela Java. Não achou a erva? Não substitua por nenhuma outra, pois cada erva tem sua mistura certa. Tome normalmente até achar a erva que falta. O efeito pode ser menor, mas você ainda colherá benefícios. Não deixe de beber água ao longo do dia e tenha uma boa alimentação!