

Receitas dos Shots anti-inflamatórios!



PERSONAL
ON.FIT





Chá xô retenção

INGREDIENTES

1 colher de sopa de hibisco
(erva)

1 pedaço de gengibre

1 pedaço de canela

1 colher de sopa de cavalinha
(erva)



PREPARO

Colocar 1 litro de água
pra ferver. Após fervida,
adicione os ingredientes
e espere 5 minutos!
Beba ao longo do seu
dia.





Suco Detox termogênico



INGREDIENTES

Abacaxi (Fatia pequena 50g): 1

Gengibre (Pedaço pequeno): 1

Hortelã: 6 folhinhas

1 limão

Metade de uma maçã

1 folha de couve

Açafrão da Terra: 1 colher de
chá

Ora-pro-nobis: 5 folhas



PREPARO

Em um
liquidificador
com 300ml de
água, Bata todos
os ingredientes.

Não coar e
ingerir após
preparo!





Chá sono profundo

INGREDIENTES

40g de mulungu

40g de folha de
maracujá

40g de melissa

40g de camomila



PREPARO

Triture tudo no liquidificador e guarde num lugar que não pegue sol e umidade. Utilize 1 colher de sopa e espere por 10 minutos! Consuma 1 a 2 xícaras antes de ir pra cama.





Chá de cenoura anti inflamatório



INGREDIENTES

1 maçã,
1 cenoura pequena
1 pedaço de
gengibre
200ml de água

1 colher de sopa de salsa
1 colher de sopa de
manjeriçao
1 colher de chá de chia



PREPARO

Bata tudo no liquidificador
e consuma após preparo!



Para mais informações de
hábitos saudáveis, siga:



[Personal.onfit](#)



[Personal.onfit](#)