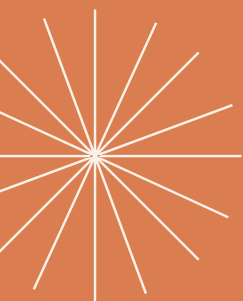




O PODER TRANSFORMADOR *dos Chás*

APRENDA A EMAGRECER COM SAÚDE



O Poder Transformador dos Chás	3
Breve história milenar dos chás	5
Como os chás agem no corpo e na mente	8
Histórias inspiradoras sobre o poder dos chás	11
Evidências científicas	13
Os melhores chás para emagrecer com saúde	18
Integrando os chás à sua rotina diária	22
Receitas simples e práticas com chás	25
Programa completo de emagrecimento com chás	29
Por onde começar?	35

ÍNDICE

INTRO DUÇÃO

Os chás têm uma história fascinante que remonta a milhares de anos. Muito mais do que simples bebidas, eles são verdadeiros aliados na busca pelo equilíbrio integral, beneficiando corpo, mente e espírito. Neste e-book, você descobrirá como utilizar essa sabedoria milenar,



combinada com descobertas científicas recentes, para transformar sua saúde e atingir o tão sonhado emagrecimento saudável.



Cada página foi cuidadosamente elaborada para mostrar como os chás podem ser incorporados facilmente ao seu dia a dia, potencializando seu bem-estar físico, emocional e mental. Você conhecerá histórias inspiradoras, entenderá o funcionamento dos principais ingredientes ativos presentes nos chás e aprenderá maneiras práticas e eficazes de integrá-los em sua rotina.

Prepare-se para descobrir como essa bebida milenar pode revolucionar sua jornada de emagrecimento e promover uma vida mais saudável, equilibrada e feliz. Boa leitura!



CAPÍTULO 1

Breve história milenar dos chás

O chá tem sua origem histórica na **China**, há cerca de 5 mil anos. Conta a lenda que o imperador Shen Nong descobriu acidentalmente o chá quando folhas de **Camellia sinensis** caíram em sua água fervente. Rapidamente, essa bebida se difundiu na cultura chinesa, sendo utilizada inicialmente por suas propriedades medicinais e espirituais, antes de se tornar uma bebida cotidiana.

Na **Índia**, a tradição do chá ganhou força especialmente com o Ayurveda, um sistema tradicional de medicina e cura que utiliza chás e infusões para equilibrar energias e promover a saúde integral. O famoso chá chai, composto de especiarias terapêuticas, se tornou símbolo da cultura indiana e ganhou o mundo por seu sabor e propriedades revitalizantes.

No **Japão**, o chá chegou por meio de monges budistas chineses e tornou-se um elemento central em rituais meditativos e espirituais, como a cerimônia do chá (Chanoyu). Os japoneses acreditavam que beber chá ajudava

a purificar o corpo e a mente, proporcionando clareza mental e longevidade.

Ao longo da história, o chá foi reconhecido por diversas culturas não apenas como uma bebida agradável, mas como um elixir para promover **saúde, longevidade e equilíbrio interior**. Povos orientais utilizaram chás durante séculos para prevenir doenças, melhorar digestão, acalmar a mente e revitalizar o corpo. Hoje, com o respaldo de estudos científicos, sabemos que esses conhecimentos milenares estão corretos: os chás podem, de fato, transformar sua vida para melhor.



CAPÍTULO 2

Como os chás agem no corpo e na mente

Os chás são compostos por substâncias naturais com **propriedades antioxidantes, anti-inflamatórias, digestivas e calmantes**. Cada uma dessas propriedades desempenha um papel essencial na promoção da saúde e do emagrecimento saudável.

Os antioxidantes presentes nos chás **combatem os radicais livres** que causam o envelhecimento celular e prejudicam o metabolismo, ajudando o corpo a funcionar de maneira eficiente. Já a ação anti-inflamatória **reduz processos inflamatórios** silenciosos que frequentemente estão **ligados ao ganho de peso** e ao surgimento de doenças crônicas.

Além disso, os chás **melhoram** significativamente o **processo digestivo**, facilitando a absorção de nutrientes, **diminuindo o inchaço abdominal** e otimizando o funcionamento intestinal, fatores diretamente ligados à perda de peso saudável.

Na mente, as propriedades calmantes dos chás ajudam a **reduzir a ansiedade** e o estresse, fatores que frequentemente levam à **compulsão alimentar** e dificultam o emagrecimento. Com uma mente mais tranquila, você consegue tomar decisões mais conscientes sobre sua alimentação e hábitos de vida.

Ao agir simultaneamente no corpo e na mente, os chás proporcionam uma **transformação integral**, ajudando você a alcançar equilíbrio emocional, mental e físico, impulsionando seu processo de emagrecimento de maneira saudável e sustentável.



CAPÍTULO 3

Histórias inspiradoras sobre o poder dos chás

Desde a antiguidade, diversas culturas têm utilizado os chás não só como bebida, mas como uma **ferramenta poderosa de transformação**. No Tibete, monges utilizam infusões especiais para manter concentração e resistência durante meditações prolongadas. Os indígenas da Amazônia utilizam chás nativos para fortalecer o sistema imunológico e restaurar vitalidade após esforços físicos.

No Japão, a cerimônia do chá simboliza tranquilidade, equilíbrio emocional e saúde física, promovendo clareza mental e harmonia interior. Essas histórias reforçam o valor dos chás como ferramentas naturais de saúde e transformação.



CAPÍTULO 4

Evidências científicas

Diversas pesquisas científicas realizadas nas últimas décadas têm confirmado aquilo que as culturas milenares já sabiam: **os chás** possuem propriedades efetivas que beneficiam a saúde e **favorecem o emagrecimento saudável**.

Chá-Verde

Estudos indicam que o chá-verde é rico em polifenóis, especialmente catequinas, que possuem forte ação antioxidante. Esses compostos ajudam a combater os radicais livres, auxiliando na prevenção do câncer e no retardo do envelhecimento celular. Além disso, o consumo regular de chá-verde tem sido associado à aceleração do metabolismo e à queima de gordura corporal.

Chá de Hibisco

Pesquisas realizadas pela Universidade Federal de Lavras (UFLA) demonstraram que o chá de hibisco possui moléculas que diminuem a absorção de açúcar no sangue após a ingestão, podendo auxiliar no emagrecimento por reduzir a disponibilidade calórica.

Além disso, o chá de hibisco é rico em ácidos orgânicos e catequinas, que possuem caráter antioxidante, neutralizando a ação dos radicais livres e contribuindo para a saúde geral do organismo.

Chá-Mate

O chá-mate contém cafeína, que atua no sistema nervoso central, aumentando o estado de alerta e a sensação de energia. Estudos mostram que a cafeína potencializa a contração muscular e aumenta a tolerância ao esforço físico intenso, adiando o cansaço e contribuindo para que o indivíduo permaneça na atividade por mais tempo. Como consequência de um maior esforço, há uma queima mais significativa de calorias durante as atividades físicas.

Chá de Gengibre

O gengibre é amplamente reconhecido por suas propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes. Seu consumo tem sido associado à melhora na digestão e ao alívio de desconfortos gastrointestinais.

Além disso, o gengibre pode contribuir para o aumento do gasto energético e a queima de gordura, auxiliando no processo de emagrecimento.

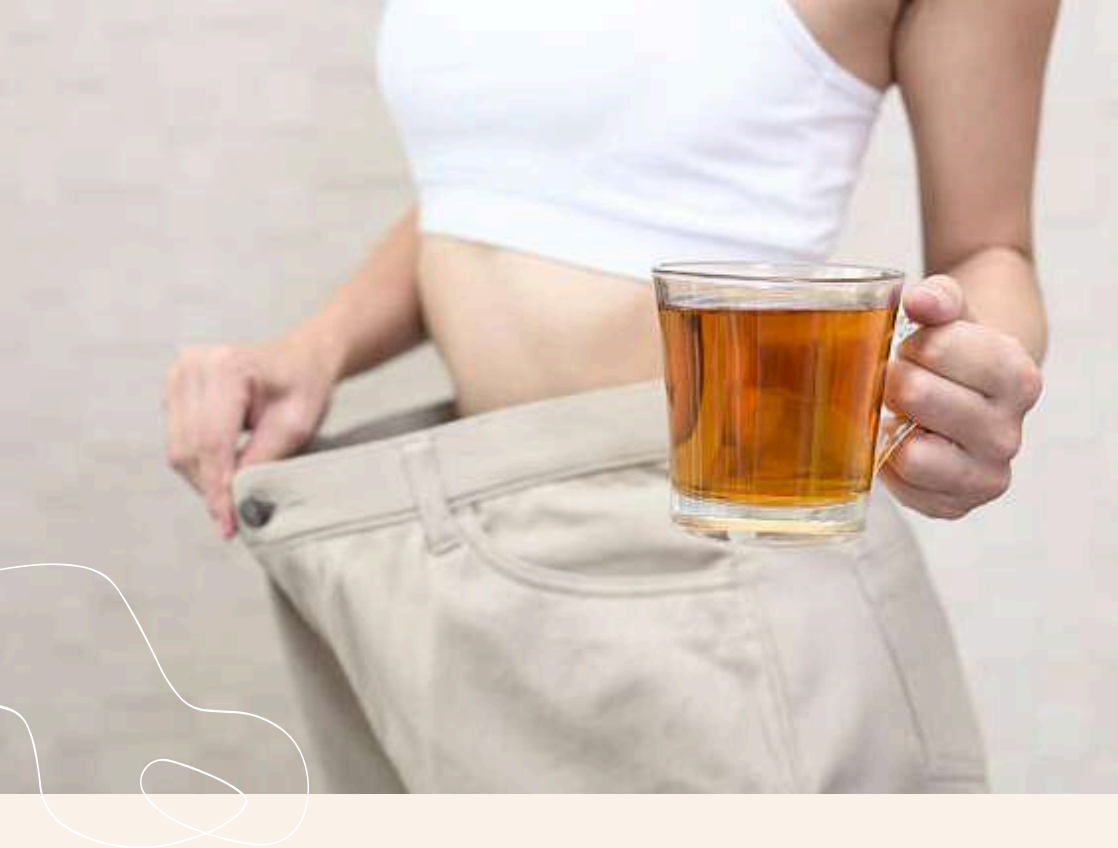
Chá de Camomila

Conhecida por suas propriedades calmantes, a camomila também possui efeitos antioxidantes que ajudam a proteger as células contra danos causados por radicais livres. Seu consumo regular pode auxiliar na redução dos níveis de glicose no sangue e proteger contra complicações da diabetes, contribuindo para a saúde metabólica e o bem-estar geral.

Esses estudos científicos validam e reforçam a importância dos chás como ferramentas seguras e eficazes para melhorar a saúde integral e apoiar processos sustentáveis de emagrecimento.

Observação: Embora os chás apresentem diversos benefícios à saúde, é essencial consumi-los com moderação e,

preferencialmente, sob orientação de profissionais de saúde, especialmente em casos de condições médicas preexistentes ou uso concomitante de medicamentos.



CAPÍTULO 5

Os melhores chás para emagrecer com saúde

A natureza nos presenteou com diversos ingredientes poderosos que são capazes de auxiliar de maneira efetiva no processo de emagrecimento saudável. Conhecer os principais chás e suas propriedades específicas pode transformar completamente sua rotina e seus resultados.

Chá-Verde

Conhecido mundialmente por sua propriedade termogênica, o chá-verde ajuda a acelerar o metabolismo e aumentar a queima de calorias. Além disso, é rico em antioxidantes que protegem o organismo dos radicais livres, prevenindo o envelhecimento precoce e diversas doenças.

Chá de Hibisco

Famoso por sua cor vibrante e sabor refrescante, o chá de hibisco possui ação diurética, ajudando a combater a retenção de líquidos e o inchaço corporal. Também atua na regulação do colesterol e contribui para o controle da pressão arterial.

Mate Verde

O mate verde é um estimulante natural que melhora o desempenho físico e mental, auxiliando diretamente na queima de gordura corporal. Estudos mostram que seu consumo regular também aumenta a sensação de saciedade, diminuindo o apetite e favorecendo a perda de peso.

Gengibre

O gengibre é um poderoso anti-inflamatório natural, que ajuda na redução do peso corporal através da melhoria do processo digestivo e do aumento do gasto energético do organismo. Seu consumo regular também reduz o desconforto digestivo e potencializa a absorção de nutrientes.

Camomila

Mais conhecida por sua capacidade calmante, a camomila também contribui para o emagrecimento saudável ao ajudar no controle da ansiedade e na melhora do sono. Uma boa qualidade de sono é essencial para regular os hormônios do apetite e da

saciedade, potencializando resultados duradouros no controle do peso. Integrar esses chás no seu dia a dia pode trazer resultados visíveis e sustentáveis na sua jornada de emagrecimento, além de benefícios adicionais para sua saúde integral.



CAPÍTULO 6

Integrando os chás à sua rotina

Para aproveitar plenamente os benefícios dos chás, é fundamental incluí-los estrategicamente na sua rotina diária.

Pequenos ajustes podem fazer uma grande diferença na eficácia do seu emagrecimento e na promoção de uma vida saudável.

Manhã: Energia e Metabolismo

Comece seu dia com uma xícara de chá verde ou mate verde para estimular o metabolismo e aumentar sua energia logo cedo. Essa prática ajudará a preparar seu corpo para as atividades do dia, potencializando a queima calórica e fornecendo clareza mental.

Após Refeições: Digestão e Bem-estar

Após as refeições principais, especialmente o almoço, opte por uma xícara de chá de gengibre ou hibisco. Esses chás auxiliam na digestão, ajudam a reduzir o inchaço abdominal e evitam desconfortos digestivos, contribuindo significativamente para uma melhor absorção dos nutrientes ingeridos.

Tarde: Revitalização

No meio da tarde, para combater o cansaço e renovar suas energias, uma xícara de mate verde pode ser uma ótima escolha. Ele proporcionará um aumento sutil e natural na sua disposição física e mental, ajudando você a permanecer produtivo e focado.

Noite: Relaxamento e Sono Restaurador

Termine o dia com uma infusão calmante, como camomila. Seu efeito relaxante irá reduzir o estresse acumulado ao longo do dia e melhorar significativamente a qualidade do seu sono, garantindo o equilíbrio emocional e o controle eficaz dos hormônios relacionados ao apetite e à saciedade.



CAPÍTULO 7

Receitas Simples e Práticas com Chás



Smoothie Verde Energizante

- 200ml de chá verde gelado
- 1 maçã pequena
- 1 folha de couve
- Suco de meio limão

Bata tudo no liquidificador até ficar homogêneo. Sirva gelado.



Infusão Refrescante de Hibisco

- 250ml de chá de hibisco frio
- 4 morangos frescos
- Folhas de hortelã a gosto

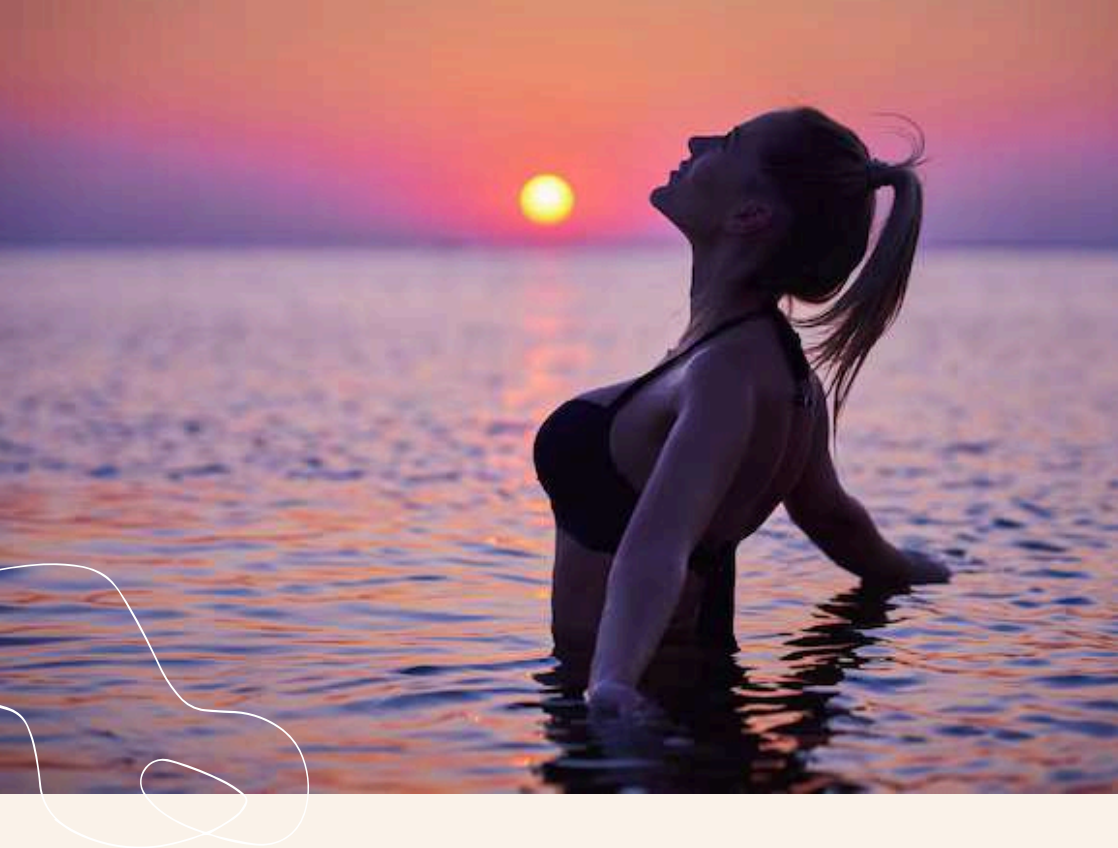
Amasse levemente os morangos e o hortelã, misture com o chá de hibisco e adicione gelo a gosto.



Chá Termogênico com Gengibre e Canela

- 300ml de água fervente
- 1 colher (chá) de gengibre ralado
- 1 pau de canela

Deixe em infusão por 10 minutos. Coe e consuma morno ou frio.



CAPÍTULO 8

Programa Completo de Emagrecimento com Chás (Bônus)

Método Trifásico de Emagrecimento Livee

Nosso programa completo de emagrecimento saudável com chás foi estruturado cuidadosamente para trazer resultados efetivos em apenas 3 meses. Cada fase do programa tem objetivos claros e complementares para garantir uma transformação real e duradoura.

Os mix de chás da Livee são 100% naturais e livres de conservantes, corantes e quaisquer nomes esquisitos tão comuns hoje em dia nas embalagens dos produtos.





Mate verde
Estimula o metabolismo e contribui para a queima de gordura devido ao seu teor de cafeína e antioxidantes.

Carqueja
Auxilia na desintoxicação do organismo e melhora a digestão, ajudando na eliminação de toxinas.

Camomila
Ajuda a reduzir a ansiedade e promove um efeito calmante que pode facilitar o controle do apetite.

Capim-limão
Possui propriedades diuréticas que ajudam a diminuir a retenção de líquidos.

Hibisco
Rico em antioxidantes, auxilia na eliminação de líquidos e na regulação do metabolismo.

Chá verde
Conhecido por suas propriedades termogênicas, promove a queima de gordura e melhora a digestão.

Gengibre
Estimula o metabolismo e possui efeito anti-inflamatório que auxilia na digestão e na queima de calorias.

Salsa
Diurética e rica em vitaminas, ajuda a eliminar toxinas e combater a retenção de líquidos.

Sugestão de uso: Coloque duas colheres de sopa de RESETTEE em 1 litro de água fervida. Deixe em infusão por 15 minutos. Tomar preferencialmente 1 hora antes das principais refeições. SIRVA QUENTE OU GELADO. CONSUMIR EM ATÉ 24 HORAS.

livee
nutrition

1

RESETTEE.

CHÁ MISTO de Mate verde, Carqueja, Camomila, Capim-limão, Hibisco, Chá verde, Gengibre e Salsa.

Peso líquido: 120 g

Grávidas, lactantes ou pessoas com condições de saúde específicas devem consultar um médico antes de incluir infusões de ervas na rotina.

PRIMEIRO MÊS

Reset Tee – Desintoxicação e Preparo

Nesta fase inicial, o Reset Tee é seu grande aliado, ajudando o corpo a eliminar toxinas acumuladas, melhorar o funcionamento digestivo e preparar o organismo para absorver melhor os nutrientes e iniciar efetivamente o processo de perda de peso. Com ingredientes selecionados como mate verde, hibisco e gengibre, você sentirá mais leveza e disposição já nas primeiras semanas.

Mate verde

Estimula o metabolismo e contribui para a queima de gordura devido ao seu teor de cafeína e antioxidantes.

Carqueja

Auxilia na desintoxicação do organismo e melhora a digestão, ajudando na eliminação de toxinas.

Hibisco

Rico em antioxidantes, auxilia na eliminação de líquidos e na regulação do metabolismo.

Hortelã

Poderosa aliada da digestão, ajudando a manter a eliminação de líquidos e auxiliando no processo de emagrecimento.

Alecrim

Além de combater o stress, é um aliado a mais na digestão, favorecendo o processo de eliminação de gorduras.

Grávidas, lactantes ou pessoas com condições de saúde específicas devem consultar um médico antes de incluir infusões de ervas na rotina.



Canela

Forte termogênico que auxilia o organismo a manter o ritmo que adquiriu na fase anterior, completando o estímulo metabólico.

Chá verde

Conhecido por suas propriedades termogênicas, promove a queima de gordura e melhora a digestão.

Gengibre

Estimula o metabolismo e possui efeito anti-inflamatório que auxilia na digestão e na queima de calorias.

Sálvia

Repleta de antioxidantes, propicia uma melhor proteção contra os radicais livres.

Sugestão de uso: Coloque duas colheres de sopa de THERMOTEE em 1 litro de água fervida. Deixe em infusão por 15 minutos. Tomar preferencialmente 1 hora antes das principais refeições. **SIRVA QUENTE OU GELADO, CONSUMIR EM ATÉ 24 HORAS.**

SEGUNDO MÊS

Thermo Tee – Aceleração do Metabolismo

Durante o segundo mês, o Thermo Tee entra em ação para acelerar seu metabolismo ao máximo. Com chá verde, mate, gengibre e canela, ele proporciona uma maior queima calórica, resultando em uma redução significativa das medidas e um aumento notável na disposição física e mental.

Camomila

Ajuda a reduzir a ansiedade e promove um efeito calmante que pode facilitar o controle do apetite.

Hibisco

Rico em antioxidantes, auxilia na eliminação de líquidos e na regulação do metabolismo.

Guaraná

Poderoso energético que também atua na atividade metabólica, promovendo a queima de gordura.

Grávidas, lactantes ou pessoas com condições de saúde específicas devem consultar um médico antes de incluir infusões de ervas na rotina.



Chá verde

Conhecido por suas propriedades termogênicas, promove a queima de gordura e melhora a digestão.

Gengibre

Estimula o metabolismo e possui efeito anti-inflamatório que auxilia na digestão e na queima de calorias.

Sugestão de uso: Coloque duas colheres de sopa de **SINERGY TEE** em 1 litro de água fervida. Deixe em infusão por 15 minutos. Tomar preferencialmente 1 hora antes das principais refeições. **SIRVA QUENTE OU GELADO, CONSUMIR EM ATÉ 24 HORAS.**

TERCEIRO MÊS

Sinergy Tee – Energia e Consolidação de Resultados

O Sinergy Tee foi desenvolvido para ajudar você a consolidar os resultados obtidos até aqui, fornecendo energia extra para manter sua nova rotina saudável. Sua composição, com guaraná, gengibre, hibisco e chá verde, fortalece a disposição e potencializa o desempenho físico e mental, garantindo que os hábitos saudáveis adquiridos se tornem duradouros.



Capim-limão

Possui propriedades diuréticas que ajudam a diminuir a retenção de líquidos.

Camomila

Ajuda a reduzir a ansiedade e promove um efeito calmante que pode facilitar o controle do apetite.

Maracujá

Rico em compostos que atuam como calmantes naturais, o maracujá auxilia na redução da insônia e contribui para um sono mais reparador, aliviando a inquietação.

Melissa

Amplamente utilizada para aliviar a ansiedade e promover a calma, a melissa possui efeitos relaxantes que ajudam a reduzir o estresse e melhorar a qualidade do sono de forma natural.

Sugestão de uso: siga as instruções de preparo constantes na embalagem do produto. Para obter o melhor efeito relaxante, recomenda-se tomar de 250 ml a 500 ml do SLEEPTEE de 30 a 60 minutos antes de deitar. Esse período permite que os compostos ativos ajam no corpo e proporcionem um efeito calmante que auxilia na indução do sono.

Grávidas, lactantes ou pessoas com condições de saúde específicas devem consultar um médico antes de incluir infusões de ervas na rotina.

TODOS OS MESES

Sleep Tee – Sono Restaurador e Equilíbrio

Durante todos os três meses do programa, o Sleep Tea deve ser consumido diariamente à noite para assegurar um sono de qualidade. Seus ingredientes calmantes, como camomila e capim-limão, regulam hormônios essenciais para o emagrecimento, controlam a ansiedade e favorecem a recuperação completa do organismo durante o descanso.



CAPÍTULO 9

Por Onde Começar?

PASSO 1

Junte-se a nossa comunidade exclusiva no Whatsapp, assim você nunca estará sozinha.

Você terá acompanhamento de nossa equipe de nutricionistas, dicas diárias, receitas, desafios e muito mais!



PASSO 2

Desafie-se participando do nosso **Desafio Livee de 90 Dias.**

Fale com a pessoa que lhe enviou este e-book para mais informações.

