

## Chá diurético

- ✓ 50g de carqueja
- ✓ 50g de sálvia
- ✓ 100g de hortelã
- ✓ 30g de cavalinha
- ✓ 15 g de gengibre em pó
- ✓ 100g de abacaxi desidratado picado
- ✓ 60g de alecrim
- ✓ 50g de erva mate

## Modo de preparo

Misture tudo num pote de vidro com tampa. Depois use 1 colher de sopa para 400ml de água fervente, deixe em infusão e beba ao longo do dia!

### Observação:

Não pode ser usado por gestantes. Quem não está em amamentação exclusiva, pode usar 2 xícaras por dia. Quem está em amamentação exclusiva, 3 xícaras por semana



# Desafio de Verão

Detox e emagrecimento

**Comece sua nova  
vida nesse verão,**

perca de 2 a 10 quilos em 3 semanas e  
transforme sua saúde

 **20 de janeiro**

[Quero me inscrever no desafio](#)

