

# Shot Matinal de Vinagre + Psyllium + Limão

---

**Objetivo:** Acelerar o metabolismo, promover saciedade e auxiliar na saúde intestinal logo pela manhã.

## Ingredientes:

---

- 100ml de água filtrada (temperatura ambiente ou morna)
- 1 colher de sopa de vinagre de maçã orgânico (com a mãe)
- 1 colher de chá de psyllium em pó
- Suco de 1/2 limão espremido na hora

## Modo de Preparo:

---

1. Em um copo, adicione a água.
2. Acrescente o vinagre de maçã e o suco de limão.
3. Por último, adicione o psyllium em pó e misture rapidamente.
4. Beba imediatamente, antes que o psyllium engrosse demais a mistura.

## Dicas de Consumo:

---

- Consuma este shot em jejum, logo ao acordar, cerca de 15-20 minutos antes do café da manhã.
- É fundamental beber bastante água ao longo do dia após consumir psyllium para garantir sua eficácia e evitar desconforto intestinal.
- Se o sabor for muito forte, pode-se diluir em um pouco mais de água, mas evite adicionar açúcar ou adoçantes.

## Benefícios:

---

- **Vinagre de Maçã:** Ajuda a regular os níveis de açúcar no sangue, melhora a digestão e pode auxiliar na perda de peso.
- **Psyllium:** Fibra solúvel que forma um gel no estômago, promovendo saciedade, regulando o trânsito intestinal e auxiliando na redução da absorção de gorduras.
- **Limão:** Rico em vitamina C, antioxidante, ajuda a alcalinizar o corpo e estimula a digestão.