

1. Receita Natural Para Eliminar a Gordura Abdominal:

INGREDIENTES:

1 colher (chá) de Chá Verde;
1 colher (chá) de Gengibre ralado;
1 litro de água fervente.

MODO DE PREPARO

Junte todos os ingredientes em uma panela e deixe descansar por alguns minutos.

Coe e beba este chá, aos poucos, várias vezes ao dia.

2. Receitas Naturais Para Eliminar a Gordura Abdominal:

INGREDIENTES:

1 colher de capim-limão;
20g de cavalinha;
1 xícara de água.

MODO DE PREPARO

Adicione o capim-limão e a cavalinha na água fervente e tampe o recipiente.
O chá deve permanecer em infusão por

aproximadamente 15 minutos.
Beba o chá ainda morno.

3. Receita Natural Para Eliminar a Gordura Abdominal: INGREDIENTES:

½ Abacaxi pequeno com casca picado;
1 colher (sopa) de folhas de Hortelã;
1 colher (café) de Gengibre fresco ralado;
1 copo grande (250ml) de água.

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador e coe.
Beba em seguida.
Se desejar, acrescente duas pedras de gelo.

4. Receita Natural Para Eliminar a Gordura Abdominal: INGREDIENTES:

2 bananas picadas;
1 copo (250ml) de água de Limão;
1 pote (170g) de iogurte natural
desnatado.

MODOS DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no
liquidificador e beba em seguida.

5. Receitas Naturais Para Eliminar a Gordura Abdominal:

INGREDIENTES:

1 copo grande (250ml) de água de
Gengibre;
1 Pepino picado;
3 talos de Salsão picados;
2 buquês de Brócolis picados;
Adoçantes á base de estévia ou sucralose
a gosto.

MODOS DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no
liquidificador e beba em seguida.

6. Receita Natural Para Eliminar a Gordura Abdominal:

INGREDIENTES:

500 ml de água;
2 colheres folhas de Chá Verde.

MODOS DE PREPARO

O ideal é que a água não seja fervida, pois o calor em excesso pode acabar com os seus nutrientes.

É preferível que ela seja levada ao fogo até que comece a aparecer as primeiras bolhas no fundo da panela.

Em seguida, deve-se retirá-la do fogo e acrescentar as folhas do Chá Verde.

A panela deve ser tampada com essa mistura até que fique morna.

Logo após, ela pode ser coada e colocada em uma garrafa térmica.

Suas propriedades permanecerão intactas por até 24 horas.

De acordo com os especialistas, o ideal é que sejam ingeridas 2 xícaras do chá por dia no máximo.

Caso essa quantidade seja ultrapassada o indivíduo pode sofrer com algum efeito

colateral.

7. Receitas Naturais Para Eliminar a Gordura Abdominal:

INGREDIENTES:

2 folhas de Couve;

1 colher (chá) de lascas de Gengibre;

1 copo (200ml) de Água de Coco;

1 Maçã com casca;

1 Limão espremido.

MODO DE PREPARO

Bata tudo no liquidificador e sirva em seguida.

Se desejar, acrescente duas pedras de gelo.

8. Receita Natural Para Eliminar a Gordura Abdominal:

INGREDIENTES:

1 fatia grande de melancia picada;

1 colher (chá) de canela em pó;

½ xícara (100ml) de água de Gengibre.

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador e beba em seguida.

Água de Gengibre.

Deixe 2 rodela de Gengibre de molho em 1 copo (250ml) de água de um dia para o outro.

Descarte os pedaços e utilize a água.

9. Receitas Naturais Para Eliminar a Gordura Abdominal:

INGREDIENTES:

2 folhas de Couve;

1 rodela de Abacaxi;

2 talos de Salsão;

1 fatia de Gengibre ralado;

1 copo pequeno (150ml) de Água de Coco;

1 colher (sopa) de Aveia.

MODO DE PREPARO

Junto os ingredientes e bata todos no liquidificador.

Se preferir, adoce com mel ou adoçante.

Sirva em seguida.

Se desejar acrescentar duas pedras de

gelo.

10. Receita Natural Para Eliminar a Gordura Abdominal:

INGREDIENTES:

250 ml de água;

2 laranjas;

½ berinjela com casca.

MODOS DE PREPARO

Para que esse suco seja preparado para quem deseja emagrecer basta fatiar em rodela a berinjela e deixá-la de molho na água por uma noite inteira.

Assim, as fibras presentes no fruto serão transferidas para a água.

Pela manhã, essa água juntamente com a berinjela tem de ser batida no liquidificador acrescido do suco das duas laranjas.

Em seguida, esse suco deve ser bebido em jejum e sem coar.

11. Receitas Naturais Para Eliminar a Gordura Abdominal:

INGREDIENTES:

½ berinjela;
250 ml água.

MODOS DE PREPARO

Para fazer o preparo da água de berinjela a fim de emagrecer é preciso que a berinjela seja cortada em cubos e, em seguida, seja colocada de molho na água. Ela deve permanecer assim durante a noite e ao amanhecer o líquido deve ser bebido com a pessoa em jejum e sem coar.

12. Receita Natural Para Eliminar a Gordura Abdominal:

INGREDIENTES:

2 colheres (sopa) de linhaça.
1 Pepino médio verde;
2 fatias de Abacaxi;
Meio copo de água.

MODOS DE PREPARO

Para tornar esta preparação eficaz você deve colocar todos os ingredientes juntos

em um mixer ou liquidificador (não se esqueça de remover a casca do Abacaxi) bata até a bebida ficar bem misturada, homogênea e lisa.

O próximo passo será consumi-la diariamente.

Como recomendado, o ideal é tomar duas vezes por dia, uma vez em jejum e outra à noite.

13. Receitas Naturais Para Eliminar a Gordura Abdominal:

INGREDIENTES:

1 sachê de Chá Verde;
1 cm de Gengibre;
1 pau de canela;
2 xícaras de água fervente.

MODO DE PREPARO

Adicione os ingredientes numa panela e deixe ferver por alguns minutos, depois retire do fogo e deixe repousar por 3 minutos.

Tome cerca de 2 litros deste chá por dia, como substituto da água.

14. Receita Natural Para Eliminar a Gordura Abdominal:

INGREDIENTES:

1 copo de água;

Metade de uma maçã verde;

1 colher de chá de mel orgânico;

1 talo de Aipo;

½ Fatia de Abacaxi;

MODO DE PREPARO

Misture todos no liquidificador e coe em seguida;

É aconselhável tomar a bebida em jejum, durante o período de uma semana;

É necessário combiná-lo com uma dieta equilibrada e uma rotina de exercícios para fazer o efeito rápido e eficaz;

Você pode acrescentar gelo ao seu suco, e desfrutá-lo também com um belo lanche.

15. Receitas Naturais Para Eliminar a Gordura Abdominal:

INGREDIENTES:

1 copo grande (250ml) de Água de Coco

1 xícara (chá) de Repolho picado

2 Cenouras sem casca picadas

Polpa de 1 Maracujá

1 colher (chá) de Gengibre em pó

Adoçantes á base de stévia ou sucralose a gosto.

MOD0 DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador.

Se preferir, acrescente gelo e sirva.

16. Receita Natural Para Eliminar a Gordura Abdominal:

INGREDIENTES:

2 Maçãs sem sementes;

1 Pepino;

2 folhas frescas de Couve;

2 colheres (chá) de Gengibre ralado;

2 colheres (sopa) de sementes de girassol;

1 copo grande (250ml) de água.

MOD0 DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador e beba em seguida, de preferência de manhã, em jejum

17. Receitas Naturais Para Eliminar a Gordura Abdominal:

INGREDIENTES:

1 folha de Couve-manteiga picada;
1 fatia de melão picada;
1 copo grande (250ml) de suco de laranja;
1 colher (sobremesa) de suco puro de Limão;
1 colher (sobremesa) de salsinha seca;
1 talo de Salsão picado;
½ Pepino com casca picado;
1 pedaço pequeno de Gengibre ralado a gosto.

MODOS DE PREPARO

Bata no liquidificador os ingredientes até homogeneizar.

18. Receita Natural Para Eliminar a Gordura Abdominal:

INGREDIENTES:

1 Pera sem casca e sem sementes;
1 xícara (200ml) de laranja;
½ colher (chá) suco de cavalinha ralado;
1 xícara (chá) de gelo.

MODOS DE PREPARO

Coloque no liquidificador a Pera, o suco de laranja, a cavalinha e bata. Acrescente gelo e bata até triturar completamente. Beba em seguida. Se desejar, acrescente duas pedras de gelo.

Receitas Naturais Para Eliminar a Gordura Abdominal

19. Receitas Naturais Para Eliminar a Gordura Abdominal:

INGREDIENTES:

5 a 10 fatias de Pepino com pele (ou um Pepino inteiro, se você gosta de uma bebida grossa);
1 colher (sopa) de Gengibre fresco ralado;
3/4 copo de água;
1 Limão recentemente espremido;
1 pitada de sal rosa do Himalaia (opcional).

MODO DE PREPARO

Misture o Pepino e o Gengibre ralado com água;
Adicione suco de Limão e sal;
Misture bem e beba.

São muitos os ingredientes Para Eliminar a Gordura da Abdominal, sendo que estes promovem a limpeza do organismo, deixando o metabolismo mais ativo, além de conterem substâncias que aumentam a queima de calorias diárias. Mas além disso tudo, para uma perda de peso eficiente, é preciso que você tenha bons hábitos alimentares e ter uma rotina de atividades físicas.