



MELHORES CHÁS

para cada momento do dia

rb
RENATA BORBA
NUTRICIONISTA



@[nutricionistanoseua](https://www.instagram.com/nutricionistanoseua)





Você sabia que o chá que você escolhe pode fazer toda a diferença no seu dia? Seja para começar a manhã com energia, para dar aquela pausa revigorante durante a tarde ou para relaxar antes de dormir, existe um chá perfeito para cada momento. Vamos descobrir juntos quais são os melhores para essas ocasiões!

1. Chás para tomar ao acordar

1.1. Chá Verde: Rico em antioxidantes e com uma leve quantidade de cafeína, o chá verde é perfeito para despertar sua mente e seu corpo de maneira suave. Ele ajuda a aumentar a concentração e pode até melhorar o metabolismo, dando aquele impulso matinal que você precisa

1.2. Chá de Gengibre: Se você quer começar o dia com uma dose de energia e fortalecer seu sistema imunológico, o chá de gengibre é uma excelente escolha. Ele é conhecido por suas propriedades anti-inflamatórias e digestivas, além de ajudar a combater a fadiga.



1.3. Chá de Hortelã: Refrescante e revigorante, o chá de hortelã é ótimo para clarear a mente e preparar o corpo para um dia cheio de atividades. Ele também auxilia na digestão, o que pode ser ótimo se você planeja um café da manhã mais pesado.

1.4. Chá Mate: Rico em cafeína natural, o chá mate é ideal para quem precisa de um bom estímulo logo cedo. Ele também é fonte de antioxidantes e pode ajudar na concentração e na queima de gordura.

2. Chás para o Meio da Tarde

2.1. Chá de Erva-Cidreira: Perfeito para acalmar os nervos e aliviar a tensão do meio do dia, o chá de erva-cidreira ajuda a reduzir o estresse sem causar sonolência. Ele é ótimo para trazer um momento de paz no seu dia.



2.2. Chá de Hibisco: Além de ser delicioso, o chá de hibisco é conhecido por ajudar no controle da pressão arterial e na retenção de líquidos. Ele é uma excelente opção para quem busca manter a hidratação e o bem-estar durante a tarde.

2.3. Chá de Canela: Com seu sabor quente e picante, o chá de canela pode dar aquele estímulo extra no meio da tarde. Ele é conhecido por ajudar a regular os níveis de açúcar no sangue e melhorar a circulação.

2.4. Chá Branco: Leve e delicado, o chá branco é uma boa opção para quem busca um chá com menos cafeína e mais antioxidantes. Ele ajuda a manter a energia de forma suave e é ótimo para uma pausa tranquila.



3. Chás para Tomar Antes de Dormir

3.1. Chá de Camomila: Um clássico quando se trata de relaxamento, o chá de camomila é conhecido por suas propriedades calmantes. Ele ajuda a reduzir o estresse e a ansiedade, preparando seu corpo e mente para uma noite de sono tranquila.

3.2. Chá de Lavanda: A lavanda é famosa por seu efeito calmante e pode ajudar a induzir o sono de maneira natural. Seu aroma suave e relaxante é ideal para acalmar os nervos e aliviar a tensão acumulada durante o dia.

3.3. Chá de Erva-Doce: Com um sabor adocicado e suave, o chá de erva-doce é excelente para relaxar e melhorar a digestão antes de dormir. Ele pode ajudar a prevenir desconfortos que podem atrapalhar o sono, garantindo uma noite mais serena.



3.4. Chá de Valeriana: Conhecido por suas propriedades sedativas, o chá de valeriana é ideal para quem sofre de insônia ou tem dificuldades para relaxar antes de dormir. Ele ajuda a acalmar o sistema nervoso e induzir um sono profundo e reparador.

DICA EXTRA!

Evite chás com cafeína à noite, como chá preto ou mate, pois eles podem interferir na qualidade do seu sono.

LEMBRE-SE!

Pequenos ajustes na sua rotina podem ter grandes impactos no seu bem-estar! Escolha o chá certo para cada momento do dia e aproveite os benefícios que essas ervas maravilhosas têm a oferecer.



@[nutricionistanoseua](#)

