

CHÁS

EMAGRECEDORES

INDICADOS POR RENATO CARIANI

10 Receitas – Chás Emagrecedores

Renato Cariani, renomado atleta e coach de saúde, frequentemente destaca em seus protocolos o uso de chás naturais como aliados no processo de emagrecimento. Esses chás agem de forma termogênica (acelerando o metabolismo) e/ou diurética (reduzindo retenção de líquido), contribuindo para a queima de gordura e diminuição do inchaço corporal.

Neste E-book informativo, reunimos 10 receitas de chás que ajudam na perda de peso e foram indicadas ou inspiradas nas recomendações de Renato Cariani, trazendo os benefícios de cada um, ingredientes e modo de preparo. Lembre-se de que esses chás potencializam os resultados quando associados a uma alimentação equilibrada e exercícios físicos regulares – como o próprio Cariani enfatiza, não existe bebida milagrosa isolada, mas sim hábitos saudáveis que, em conjunto, levam ao sucesso no emagrecimento.

1. Chá de Hibisco com Cavalinha



Chá de hibisco (flor de Hibiscus sabdariffa) preparado quente. Essa infusão de coloração vermelha intensa é diurética e auxilia na eliminação do excesso de líquidos, reduzindo o inchaço abdominal.

Benefícios

A combinação de hibisco e cavalinha é poderosa para secar o corpo de forma saudável. O chá de hibisco contém compostos como antocianinas e flavonoides que podem reduzir a formação de novas células de gordura e bloquear parcialmente a absorção de carboidratos e gorduras. Além disso, o hibisco é rico em quercetina, conferindo-lhe forte efeito diurético – ajuda a combater a retenção de líquidos e desinchar o abdômen e pernas. Já a cavalinha (*Equisetum arvense*) é tradicionalmente conhecida como um dos diuréticos naturais mais potentes, aumentando a produção de urina e eliminando toxinas do organismo. Por isso, o chá de cavalinha é utilizado para combater inchaços e também auxilia no emagrecimento, pois sua ação diurética intensa contribui para diminuir o excesso de peso causado por retenção hídrica. Em resumo, esse chá duplo atua diminuindo o inchaço abdominal e favorecendo uma silhueta mais definida, ao mesmo tempo em que oferece leve efeito termogênico e antioxidante do hibisco para auxiliar na queima de gordura.

Ingredientes:

- 1 colher de sopa de flores de hibisco desidratadas
- 1 colher de sopa de cavalinha seca
- 500 ml de água

Modo de Preparo: Ferva a água. Desligue o fogo e adicione o hibisco e a cavalinha. Tampe a panela ou chaleira e deixe em infusão por 5 a 10 minutos. Em seguida, coe o chá. Pode-se consumir morno ou gelado, puro ou com adoçante natural conforme a preferência. Idealmente, beba 1 xícara (chá) 30 minutos antes das principais refeições ou ao longo do dia. Evite exceder 2-3 xícaras diárias, pois ambos os ingredientes em excesso podem causar perda exagerada de eletrólitos devido ao efeito diurético.

2. Chá Verde com Gengibre e Limão



Chá de gengibre com limão servido quente. A combinação do gengibre (raiz termogênica) com o limão potencializa o metabolismo e favorece a queima calórica, sendo um ótimo complemento ao chá verde.

Benefícios

O chá verde (*Camellia sinensis*) é amplamente reconhecido por sua ação termogênica. Rico em catequinas e cafeína, ele acelera o metabolismo e aumenta a oxidação de gorduras; estudos mostram que seu consumo pode elevar o gasto energético diário em cerca de 4% e intensificar a queima de gordura corporal. Ao adicionar o gengibre ao chá verde, temos um efeito termogênico ainda maior: o gengibre contém gingerol, um composto bioativo que eleva a temperatura corporal e estimula a utilização de gordura como energia. Ou seja, essa raiz potencializa a queima de calorias e também possui leve efeito diurético e anti-inflamatório. Já o limão cumpre dois papéis importantes: primeiramente, seu sabor ácido ajuda a "limpar" as papilas gustativas, reduzindo a vontade de consumir doces e controlando o apetite por açúcar; em segundo lugar, o limão tem ação diurética suave, auxiliando na eliminação do excesso de líquidos e toxinas. Assim, a mistura de chá verde, gengibre e limão atua em múltiplas frentes – acelera o metabolismo, promove a queima de gordura, controla o apetite e diminui o inchaço –, sendo uma das combinações preferidas nos protocolos de Cariani para quem busca emagrecimento de forma natural.

Ingredientes:

- 1 sachê ou 1 colher de chá de chá verde (folhas desidratadas)
- 1 pedaço de ~2 cm de gengibre fresco (ou 1 colher de chá de gengibre ralado)
- Suco de 1/2 limão
- 300 ml de água

Modo de Preparo: Em uma chaleira, leve a água ao fogo. Assim que iniciar fervura, desligue e acrescente o chá verde e o gengibre. Tampe e deixe em infusão por 5 a 8 minutos. Coe em seguida. Adicione o suco de limão espremido na hora *depois* de coar (para preservar a vitamina C e evitar amargar o chá). Beba ainda morno. Consuma até 2 xícaras por dia, preferencialmente pela manhã em jejum e/ou 30 minutos antes de alguma refeição. Evite adoçar com açúcar; se necessário, use um adoçante natural (este chá tem sabor levemente picante e ácido).

3. Chá Mate com Limão

Benefícios

O chá-mate tostado (*Ilex paraguariensis*) é outro grande aliado do emagrecimento, figurando frequentemente nas recomendações de Cariani como alternativa ao chá verde. Por conter cafeína em boa quantidade, o mate possui efeito termogênico, acelerando o metabolismo e aumentando a queima de gorduras de forma similar ao chá verde. Além disso, estudos indicam que o consumo regular de erva-mate pode elevar o gasto energético em até ~7% nas horas seguintes à ingestão, contribuindo para o déficit calórico. O mate também auxilia na perda de peso por retardar o esvaziamento gástrico, prolongando a sensação de saciedade, e por ter propriedades diuréticas, que ajudam a desinchar o corpo. A adição do limão potencializa os efeitos: o limão ajuda a limpar o paladar (diminuindo a vontade de doces) e tem efeito diurético, combatendo a retenção de líquidos. Portanto, o chá-mate com limão promove uma dupla ação – queima calorias de forma acelerada e reduz inchaços –, sendo uma combinação saborosa e refrescante para incluir na rotina de quem busca emagrecer. Vale notar que o mate, por ter um sabor amargo suave, pode ser consumido gelado como tereré com limão, tornando-se uma ótima opção de bebida fria sem calorias.

Ingredientes:

- 1 colher de chá de erva-mate tostada (ou 1 sachê de chá-mate)
- 1/2 limão (suco)
- 200 ml de água (*Opcional: gelo e adoçante a gosto, para versão gelada.*)

Modo de Preparo: Prepare primeiro o chá-mate básico: coloque a erva-mate em uma xícara e despeje água fervente (200 ml). Abafe por 5 a 10 minutos e depois coe. Para a versão quente, basta adicionar o suco de limão na xícara, mexer e consumir. Para a versão gelada, prepare 1 litro de chá-mate (4 sachês ou 4 colheres de chá de erva para 1 L de água quente), aguarde esfriar e leve à geladeira. Após gelado, bata no liquidificador o chá com o suco de meio limão, adoçante a gosto e algumas pedras de gelo, servindo logo em seguida. Beba até 3 xícaras (ou copos) ao dia, preferencialmente nos horários em que normalmente tomaria refrigerantes ou outras bebidas calóricas – substituindo-as pelo mate com limão. Evite consumir à noite se você é sensível à cafeína (pois pode atrapalhar o sono).

4. Chá de Canela com Louro

Benefícios

Este chá une as propriedades termogênicas da canela com os benefícios digestivos e diuréticos da folha de louro. A canela (*Cinnamomum verum*) é uma especiaria conhecida por acelerar o metabolismo e ajudar no controle da glicemia; seu consumo está associado a uma melhora no uso da insulina e redução dos picos de açúcar no sangue, o que auxilia indiretamente na perda de peso e na diminuição do apetite por carboidratos simples. Quando falamos em queima de gordura, a canela se destaca por ser um alimento termogênico: ela eleva levemente a temperatura corporal e, com isso, faz o organismo gastar mais energia durante a digestão. Já o louro (folha do *Laurus nobilis*) é uma erva mediterrânea com efeito antioxidante, anti-inflamatório e digestivo. O chá de canela com louro tornou-se popular em programas de emagrecimento porque essa combinação é apontada como "poderosa para ativar o metabolismo", aumentando a queima de gorduras ao longo do dia. Além disso, o louro contribui para aliviar gases e melhorar a digestão pesada, enquanto ambos (louro e canela) possuem propriedades diuréticas suaves que ajudam a reduzir a retenção e o inchaço. Muitos adeptos relatam perda de medidas abdominais com o uso regular deste chá, uma vez que ele auxilia tanto na queima de gordura corporal quanto na eliminação de líquidos – daí a fama de chá para "reduzir a cintura".

Ingredientes:

- 1 pau de canela (canela em rama)
- 3 folhas de louro secas
- 500 ml de água

Modo de Preparo: Em uma panela, coloque a água e o pau de canela. Deixe ferver por 3 a 5 minutos para extrair bem a canela. Em seguida, desligue o fogo e adicione as folhas de louro. Tampe a panela e deixe em infusão por mais 10 minutos. Coe antes de beber. Consuma 1 xícara em jejum pela manhã e, se desejar, outra xícara à noite, totalizando no máximo 2 xícaras por dia. Pode ser tomado morno ou frio. **Dica:** devido ao sabor naturalmente adocicado e aromático da canela, não é necessário adoçar este chá; caso prefira, use um pouquinho de mel ou adoçante. Lembre-se de que a canela em excesso pode elevar a frequência cardíaca em pessoas sensíveis, portanto mantenha a moderação nas quantidades e evite o chá caso esteja grávida (a canela não é indicada na gestação).

5. Chá de Erva-Doce (Funcho)

Benefícios

A erva-doce ou funcho (*Foeniculum vulgare*) é tradicionalmente usada para fins digestivos, mas também pode auxiliar no processo de emagrecimento de forma indireta. Este chá é leve, naturalmente adocicado e livre de cafeína, sendo uma ótima opção para consumir à noite. Seu principal efeito é carminativo e diurético: ele relaxa o trato gastrointestinal, ajudando a eliminar gases e toxinas, e estimula os rins a liberarem excesso de líquido. Com isso, o chá de erva-doce desincha a região abdominal e alivia desconfortos como distensão abdominal. Estudos confirmam que o funcho possui propriedades diuréticas que favorecem a eliminação de líquidos retidos – contribuindo para uma barriga menos inchada e até um modesto decréscimo no peso total devido à perda desse líquido em excesso. Além disso, o funcho contém compostos como o anetol e o ácido málico, que melhoram a digestão, evitam náuseas e cólicas intestinais. Ou seja, ao tomar chá de erva-doce regularmente, você pode experimentar uma sensação de "leveza" maior: menos inchaço, digestão mais eficiente e redução daquela sensação de peso ou estufamento após as refeições. Renato Cariani costuma indicar chás diuréticos naturais como este (junto com hibisco, cavalinha, etc.) durante protocolos de perda de gordura, justamente para ajudar seus alunos a eliminar a retenção hídrica e aparentarem um shape mais seco. Vale mencionar que a erva-doce ainda oferece outros benefícios como efeito calmante suave, auxiliando no controle da ansiedade – o que pode evitar beliscadas fora de hora por estresse.

Ingredientes:

- 1 colher de sopa de sementes de erva-doce (ou 1 sachê de chá de erva-doce)
- 250 ml de água

Modo de Preparo: Amasse levemente as sementes de erva-doce em um pilão (isso ajuda a liberar os óleos essenciais) – se for sachê não é necessário. Ferva a água e, ao levantar fervura, desligue o fogo. Adicione a erva-doce na água quente, tampe e deixe em infusão por 5 a 8 minutos. Coe antes de beber, se utilizou sementes soltas. Beba uma xícara após as refeições principais (almoço e jantar) para melhorar a digestão e evitar estufamento. Pode-se consumir até 3 xícaras ao dia. Por não conter estimulantes, este chá pode ser tomado à noite sem prejuízo do sono. Apenas tenha atenção para não exceder muito as quantidades recomendadas, pois em altas doses a erva-doce pode ter efeito laxativo. Adoce com moderação, se desejar, usando mel ou adoçante – mas ele é agradável mesmo puro.

6. Chá Preto com Laranja e Canela

Benefícios

O chá preto é obtido da mesma planta que o chá verde (*Camellia sinensis*), porém passa por maior oxidação, o que lhe confere sabor mais forte e cor escura. Ele contém teína (cafeína) e uma grande quantidade de flavonoides, substâncias antioxidantes associadas à perda de peso. Consumido regularmente, o chá preto ajuda a diminuir a gordura corporal e afinar a cintura, conforme sugerem estudos sobre seus flavonoides específicos. De fato, polifenóis do chá preto podem modular positivamente o metabolismo – evidências apontam melhora na quebra de gorduras e no gasto energético em pessoas que tomam chá preto com frequência. Nesta receita, unimos o chá preto a outros dois ingredientes: a casca de laranja e a canela em pau. A casca de laranja agrega óleos cítricos e antioxidantes (como a hesperidina) que complementam os efeitos dos flavonoides do chá, além de fornecer aroma e leve amargor que ajudam na digestão. Já a canela potencializa o aspecto termogênico, pois como vimos ela acelera o metabolismo e estabiliza os níveis de açúcar no sangue, o que pode evitar picos de fome. Assim, o chá preto com laranja e canela atua elevando o metabolismo e promovendo saciedade, enquanto os compostos da laranja e da canela trabalham sinergicamente para queimar gordura e reduzir medidas – não à toa essa receita viralizou nas redes como um "chá seca barriga". Em uma publicação, a nutricionista Tatiana Zanin (do site Tua Saúde) reforçou que o chá preto com laranja e canela, apesar de eficaz, deve ser inserido dentro de uma dieta equilibrada e exercícios para melhores resultados.

Ingredientes:

- 2 colheres de chá de chá preto (folhas secas) ou 2 sachês
- Casca de 1/2 laranja (bem lavada, somente a parte laranja da casca)
- 1 canela em pau
- 500 ml de água

Modo de Preparo: Em uma panela, coloque o pau de canela e aqueça em fogo baixo por ~2 minutos, permitindo que libere seu aroma. Acrescente então a água e as cascas de laranja, aumentando para fogo médio até ferver. Desligue o fogo e adicione as folhas de chá preto. Tampe e deixe em infusão por 10 minutos. Coe o líquido. Pode ser tomado quente ou frio. Recomenda-se ingerir 1 a 2 xícaras por dia, de preferência durante a tarde no lugar do café ou junto de um lanche leve. Evite tomar muito próximo do horário de dormir, devido à cafeína do chá preto que pode atrapalhar o sono. Se desejar adoçar, use um adoçante dietético ou um pouquinho de mel (lembrando que isso adiciona calorias). Aproveite este chá aromático e termogênico como parte de sua rotina – ele ajuda a dar energia e ainda colabora na perda de peso com o uso contínuo.

7. Chá de **Cúrcuma com Limão**

Benefícios

A cúrcuma (açafrão-da-terra) é uma raiz que contém o ativo curcumina, conhecido por seus inúmeros efeitos positivos à saúde – entre eles, o potencial auxílio no emagrecimento. A curcumina tem ação anti-inflamatória (importante, pois a inflamação crônica pode dificultar a perda de peso) e também um efeito termogênico leve. Pesquisas indicam que esse composto está associado à aceleração do metabolismo, promovendo maior gasto energético e aumento da queima de gordura corporal. Ou seja, consumir cúrcuma pode elevar a taxa metabólica, ajudando o corpo a queimar calorias de forma mais eficiente. Nesta receita, combinamos a cúrcuma com o limão, que traz benefícios complementares: a já mencionada capacidade de reduzir a vontade de comer doces – ao limpar o paladar –, e suas propriedades diuréticas, que auxiliam na eliminação do excesso de líquidos e toxinas. O resultado é um chá detox potente: por um lado aumenta a queima de gordura e combate processos inflamatórios que podem estar relacionados ao ganho de peso; por outro, desincha e ajuda a controlar o apetite. Muitos relatam também melhora na digestão e sensação de saciedade ao incluir o chá de cúrcuma com limão na rotina diária. Vale notar que essa combinação aparece com frequência em desafios de emagrecimento e protocolos low carb, inclusive já foi recomendada em conteúdos do próprio Cariani, por atuar como um "bloqueador de doces" natural e por ajudar a manter a disciplina alimentar.

Ingredientes:

- 1 colher de café de cúrcuma em pó (açafrão)
- 1/2 limão espremido (suco)
- 200 ml de água

Modo de Preparo: Ferva a água. Ao atingir fervura, desligue e adicione a cúrcuma em pó, mexendo bem para dispersar (você também pode usar ~2 cm de raiz de cúrcuma fresca fatiada no lugar do pó). Tampe e deixe em infusão por 5 a 10 minutos. Coe, caso tenha usado a raiz fresca, ou apenas certifique-se de misturar o pó que decantou no fundo da xícara antes de beber. Adicione o suco de limão *por último*, quando o chá já estiver morno, para preservar melhor a vitamina C. Consuma até 2 xícaras por dia, preferencialmente antes das refeições (por exemplo, 30 minutos antes do almoço e do jantar). Isso ajudará a reduzir o apetite por sobremesas e melhorar a digestão das refeições. Atenção: a cúrcuma em pó tem sabor terroso e pode manchar roupas/superfícies, manipule com cuidado. Evite este chá se tiver problemas de coagulação sanguínea ou estiver grávida, e não exceda as doses recomendadas (excesso de curcumina pode causar desconforto gástrico em algumas pessoas). Fora isso, desfrute desse chá funcional que, além de tudo, é riquíssimo em antioxidantes!

8. Chá de Abacaxi com Gengibre e Carqueja

Benefícios

Este chá detox combina casca de abacaxi, gengibre e carqueja, resultando em uma bebida repleta de propriedades emagrecedoras. A casca do abacaxi – que muitas vezes descartamos – é rica em fibras solúveis, vitaminas e na enzima bromelina. Essas fibras ajudam a promover saciedade (diminuindo a fome) e melhoram o trânsito intestinal, enquanto a bromelina auxilia na digestão de proteínas e tem leve efeito anti-inflamatório. O gengibre, como vimos, é um termogênico poderoso: ele acelera o metabolismo e estimula o organismo a gastar mais energia e calorias ao longo do dia. Isso significa que com o metabolismo mais rápido, seu corpo queima gordura de forma mais eficiente – por isso o gengibre é um dos ingredientes preferidos em receitas de chás seca barriga. A adição da carqueja (*Baccharis trimera*) potencializa ainda mais os benefícios: a carqueja é uma planta amarga conhecida por suas ações digestiva, hepatoprotetora e diurética. Ela ajuda a desintoxicar o fígado (facilitando o metabolismo de gorduras), combate a retenção de líquidos e reduz o inchaço abdominal. Em conjunto, esses três ingredientes fazem do chá de abacaxi com gengibre e carqueja um verdadeiro aliado do emagrecimento: ele acelera a queima de gorduras e o gasto calórico corporal, proporciona saciedade e melhora o funcionamento do intestino (graças às fibras), e elimina a retenção hídrica (efeito diurético da carqueja e do abacaxi). Muitos participantes do Desafio Seca Barriga relatam que esse chá os ajuda a se sentirem menos inchados e mais leves ao longo do dia, além de fornecer energia extra devido ao gengibre.

Ingredientes:

- Casca de 1/2 abacaxi (bem lavada)
- Casca de 1 laranja média
- 1 colher de sopa de raiz de gengibre picada (ou gengibre em pó)
- 1 colher de sopa de carqueja (erva seca)
- 1 litro de água

Modo de Preparo: Higienize bem as frutas e descasque metade de um abacaxi maduro, reservando a polpa para consumo em outra receita e utilizando somente a casca no chá. Descasque também uma laranja, aproveitando a parte amarela da casca (que contém óleos cítricos). Leve a água ao fogo em uma panela grande, adicionando as cascas de abacaxi e de laranja e o gengibre. Quando começar a ferver, deixe ferver por 5 minutos. Em seguida, desligue o fogo e acrescente a carqueja. Tampe a panela e deixe em infusão por mais 5 minutos. Coe todo o chá em uma jarra. Você pode consumi-lo ao longo do dia, frio ou morno – por exemplo, beber uma xícara entre as refeições. Essa receita rende cerca de 4 xícaras; pode-se tomar até 1 litro por dia desse chá, fracionado em doses menores, nos dias em que desejar um efeito mais detox. Armazene na geladeira por até 24 horas. *Dica:* se quiser adoçar, prefira uma pequena quantidade de mel ou adoçante natural (como stévia), pois o sabor deste chá é predominantemente cítrico e levemente picante. Aproveite para hidratar-se e nutrir-se com este chá, especialmente útil em dias em que você sente que exagerou na alimentação – ele irá ajudar seu corpo a eliminar excessos e voltar aos eixos.

9. Chá de Salsa (Salsinha) e 10. Chá Seca Turbo

Chá de Salsa



A salsa (salsinha, *Petroselinum crispum*) não serve apenas para temperar alimentos – seu chá é um diurético natural notável que também auxilia no controle de peso. Rico em vitaminas (A, C, K) e minerais, o chá de salsa tem sido utilizado popularmente para "desinchar" o corpo. Seu efeito diurético se deve a compostos que estimulam a atividade renal, aumentando a eliminação de urina. Com isso, o chá de salsinha reduz a retenção de líquidos e o inchaço principalmente em pernas e abdômen.

Ingredientes:

- 1 colher de sopa de salsa fresca picada (folhas e talos)
- 1 xícara (200 ml) de água

Modo de Preparo: Lave bem a salsinha fresca. Aqueça a água até ferver. Em uma xícara, coloque a salsa picada e despeje a água fervente sobre ela. Abafe a xícara (use um pires como tampa) e deixe em infusão por 8 a 10 minutos. Em seguida, coe o chá para remover os pedaços de salsa. Beba ainda morno. Para efeitos diuréticos no emagrecimento, recomenda-se tomar 3 xícaras do chá de salsa por dia, de preferência cerca de 30 minutos antes das principais refeições.

Chá Seca Turbo



Este é o chá emagrecedor "turbinado" – uma infusão que combina diversas ervas e ingredientes termogênicos/diuréticos em uma só receita, potencializando ao máximo seus efeitos. O Chá Seca Turbo ganhou fama por integrar protocolos de atletas e desafios de perda de gordura, inclusive sendo inspirado em recomendações de Renato Cariani para acelerar resultados. A fórmula base leva hibisco, chá verde, cavalinha, gengibre e canela, reunindo os benefícios de todos os chás apresentados anteriormente em um único mix.

Ingredientes (Para 1 litro):

- 1 colher de sopa de flores de hibisco secas
- 1 colher de sopa de chá verde (folhas) ou 2 sachês
- 1 colher de sopa de cavalinha seca
- 1 colher de sopa de gengibre fresco ralado
- 1 canela em pau
- 1 litro de água

Modo de Preparo: Em uma panela grande, ferva 1 litro de água. Assim que entrar em ebulição, desligue o fogo e adicione imediatamente todos os ingredientes: hibisco, chá verde, cavalinha, gengibre e canela. Mexa um pouco, tampe a panela e deixe em infusão por 5 a 10 minutos. Depois, coe o chá para remover as ervas. A dose diária recomendada é até 4 xícaras (800 ml), podendo usar esse chá como substituto da água em alguns momentos.

❑ **Considerações Finais:** Os chás apresentados neste E-book oferecem diversos benefícios que apoiam o processo de emagrecimento, seja acelerando o metabolismo, diminuindo o apetite ou eliminando o inchaço. Renato Cariani indica essas bebidas como ferramentas úteis em seus protocolos, pois elas podem dar aquele impulso extra na perda de gordura de forma natural. No entanto, é fundamental ter em mente que *nenhum chá faz milagre sozinho*: eles funcionam melhor como coadjuvantes dentro de um estilo de vida saudável. Para alcançar resultados expressivos e sustentáveis, combine o consumo dos chás com uma alimentação equilibrada (preferencialmente com déficit calórico moderado) e prática regular de exercícios físicos.

**ME CONTE
SOBRE VOCÊ**

