

perca

**8kg**  
*em 1 mês*

**só dietas**  
ESPECIAL

**Fabiana Alvarez**  
é fã de  
sucos e  
shakes

Com os benefícios da LARANJA: ela é  
rica em fibras e QUEIMA GORDURA!

R\$  
**2,99**

## **Dieta em família**

- Almoce e jante com o marido e os filhos
- Economize tempo e dinheiro

## **Alimentos da vez!**

*Tudo sobre*

linhaça, amaranto, quinoa e chá amarelo

**25 DICAS**  
para o fim de semana

Com direito a pizza, macarronada e sobremesa



7 897710 151763

# Chá Amarelo

*Mais saboroso do que os demais chás coloridos, ele estimula o corpo a queimar gorduras*

**D**epois da boa aceitação no Brasil dos chás verde, preto, branco e vermelho, chegou finalmente a hora do chá amarelo. Tanto comentário em torno dessa nova bebida tem um fundamento: ela consegue ser tão eficiente no emagrecimento quanto os demais chás coloridos tendo, ainda, o benefício de ser muito mais saborosa do que os demais. As semelhanças, entretanto, não terminam aí.

Assim como os outros chás com cor, o chá amarelo também é feito a partir da planta *Camélia sinensis*. A diferença fica por conta do preparo que procede sua colheita, responsável por garantir a tonalidade amarelada. "O chá amarelo é colhido numa época específica do ano e passa por um lento processo de secagem e fermentação, garantindo que ele consiga manter uma alta concentração de polifenóis, um dos mais potentes antioxidantes da natureza", explica Jacqueline Dias Fernandes, nutricionista de Portugal. "Apesar de possuir um sabor mais suave e menos amargo do que os chás verde e branco, ele está tão carregado com as substâncias termogênicas quanto o restante dos chás. Por esse motivo, o chá amarelo é tido como uma bebida de requinte no Oriente, podendo ser consumida apenas por determinadas classes", complementa.

## Queime calorias

Mas afinal: quais as vantagens do chá amarelo para quem está querendo emagrecer? Por ser termogênica, essa bebida acelera o metabolismo e estimula o gasto calórico. A bebida ainda é rica em uma substância chamada catequina, que ativa a transformação da gordura e dos açúcares do corpo em energia. Em outras palavras, ela possibilita que a gordura localizada seja queimada mais rápido.

Para dar uma mãozinha à dieta sem prejudicar a saúde, tome nota! Consuma duas xícaras (400ml) do chá amarelo por dia, de preferência na sequência do almoço e do jantar. "Assim, o chá ajudará no processo digestivo e ainda irá acelerar a combustão das gorduras e açúcares", acrescenta a profissional.

Na hora de adoçá-lo, procure não utilizar açúcar refinado, que pode comprometer suas boas propriedades. Troque o alimento por adoçante à base de estévia, açúcar mascavo (que é rico em ferro) ou tome a bebida ao natural, uma vez que ela possui um sabor adocicado e suave.

## Contraindicações

Assim como as outras bebidas, o chá amarelo também pode fazer mal a algumas pessoas. Hipertensos

devem evitá-lo, pois ele acelera o ritmo cardíaco. O chá ainda é contraindicado para quem sofre de osteoporose, gastrite ou alguma outra inflamação no aparelho digestivo, artrite reumatoide e anemia. Por ser rico em cafeína, evite consumi-lo após as 19 horas, para não estimular um quadro de insônia.

## Preparando o chá

Leve 1/2 litro de água ao fogo e deixe ferver. Desligue e acrescente 1 colher (sopa) cheia do chá amarelo. Tampe o recipiente e espere aproximadamente 10 minutos. Coe e beba. "A ingestão da erva como chá é mais eficiente do que as cápsulas", acrescenta Jacqueline Dias Fernandes.