



#DesafioVeronicaLaino Chá Detox – Semana 8

Consuma um tipo de chá diferente por dia, durante 6 dias consecutivos, no sétimo dia faça uma pausa:

- ✓ Chá verde: 1 litro de água + 1 colher de sopa da erva de chá verde desidratada.
- ✓ Cáscara Sagrada: 500ml de água + 1 colher de sobremesa da cascara sagrada
 - ✓ Java: 600ml de água + 1 colher de sopa de chá de java
- ✓ Dente de Leão: 600ml de água + 1 colher de sopa da erva dente de leão desidratada.
 - ✓ Fucus: 600ml de água + 1 colher de sobremesa de fucus desidratada.
- ✓ Hibisco: 1 litro de água + 1 colher de sobremesa da flor de hibisco desidratada.

	Semana ____a____	Semana ____a____	Semana ____a____	Semana ____a____	Semana ____a____	Semana ____a____
Segunda	Chá de _____ <input type="checkbox"/> Day off	Chá de _____ <input type="checkbox"/> Day off	Chá de _____ <input type="checkbox"/> Day off	Chá de _____ <input type="checkbox"/> Day off	Chá de _____ <input type="checkbox"/> Day off	Chá de _____ <input type="checkbox"/> Day off
Terça	Chá de _____ <input type="checkbox"/> Day off	Chá de _____ <input type="checkbox"/> Day off	Chá de _____ <input type="checkbox"/> Day off	Chá de _____ <input type="checkbox"/> Day off	Chá de _____ <input type="checkbox"/> Day off	Chá de _____ <input type="checkbox"/> Day off
Quarta	Chá de _____ <input type="checkbox"/> Day off	Chá de _____ <input type="checkbox"/> Day off	Chá de _____ <input type="checkbox"/> Day off	Chá de _____ <input type="checkbox"/> Day off	Chá de _____ <input type="checkbox"/> Day off	Chá de _____ <input type="checkbox"/> Day off
Quinta	Chá de _____ <input type="checkbox"/> Day off	Chá de _____ <input type="checkbox"/> Day off	Chá de _____ <input type="checkbox"/> Day off	Chá de _____ <input type="checkbox"/> Day off	Chá de _____ <input type="checkbox"/> Day off	Chá de _____ <input type="checkbox"/> Day off
Sexta	Chá de _____ <input type="checkbox"/> Day off	Chá de _____ <input type="checkbox"/> Day off	Chá de _____ <input type="checkbox"/> Day off	Chá de _____ <input type="checkbox"/> Day off	Chá de _____ <input type="checkbox"/> Day off	Chá de _____ <input type="checkbox"/> Day off
Sábado	Chá de _____ <input type="checkbox"/> Day off	Chá de _____ <input type="checkbox"/> Day off	Chá de _____ <input type="checkbox"/> Day off	Chá de _____ <input type="checkbox"/> Day off	Chá de _____ <input type="checkbox"/> Day off	Chá de _____ <input type="checkbox"/> Day off
Domingo	Chá de _____ <input type="checkbox"/> Day off	Chá de _____ <input type="checkbox"/> Day off	Chá de _____ <input type="checkbox"/> Day off	Chá de _____ <input type="checkbox"/> Day off	Chá de _____ <input type="checkbox"/> Day off	Chá de _____ <input type="checkbox"/> Day off