

Chá Fim da Pança

O Mounjaro Natural que Acaba
com a Vontade de Doce e
Seca até 9 kg em 30 Dias
(sem dieta maluca nem remédio caro)

Edição
Completa e
Atualizada
2025



Uma mensagem rápida e sincera para você!

Olá! Se você chegou até aqui é porque está cansado de:

- ter vontade incontrolável de doce toda noite
- ver a barriga crescendo mesmo comendo “pouco”
- tomar remédio caro ou fazer dieta que não funciona

Eu sei exatamente como é isso. Em 2021 eu estava com 118 kg, glicose alterada e uma compulsão absurda por chocolate e brigadeiro. Foi quando descobri a *Gymnema sylvestre* — a planta indiana usada há mais de 2.000 anos e chamada de “Gurmar”, que significa literalmente “destruidora de açúcar”.

Em 45 dias eu eliminei 14 kg e o mais impressionante: parei de sentir vontade de doce como se alguém tivesse desligado um botão na minha cabeça.

Nesse guia completo e definitivo eu vou te entregar tudo o que realmente funciona:

- ✓ As 4 receitas perfeitas (da clássica à turbo)
- ✓ O protocolo exato de 30 dias que eu e milhares de alunos seguimos
- ✓ Onde comprar a erva original (sem ser enganado)
- ✓ Cardápio bônus de 7 dias para acelerar ainda mais

Se você seguir direitinho, em poucas semanas você vai olhar no espelho e não vai reconhecer a barriga que tinha.

Bora começar essa transformação juntos?



Sumário

Capítulo 1 – A planta que a indústria farmacêutica não quer que você conheça → **pág. 3**

Capítulo 2 – Os 8 benefícios comprovados pela ciência → **pág. 5**

Capítulo 3 – As 4 receitas oficiais do Chá Fim da Pança → **pág. 6**

Capítulo 4 – Protocolo de 30 dias “Adeus Pança” → **pág. 8**

Capítulo 5 – Onde comprar a Gymnema original (sem ser enganado) → **pág. 13**

Capítulo 6 – As 20 perguntas mais frequentes → **pág. 14**

Capítulo 7 – Precauções e orientações importantes → **pág. 18**

Bônus 1 – Cardápio low-carb de 7 dias → **pág. 19**

Bônus 2 – 5 combinações poderosas de chás → **pág. 22**



Capítulo 1 – A planta que a indústria farmacêutica não quer que você conheça

A *Gymnema sylvestre* é uma trepadeira nativa da Índia e do Sri Lanka usada há mais de 2.000 anos na medicina ayurvédica. Seu nome em hindi, “Gurmar”, significa literalmente “destruidor de açúcar”.

Como ela age no seu corpo?

O ácido gimnêmico (principal ativo) faz 3 coisas impressionantes:

1. Bloqueia os receptores de sabor doce na língua por até 2 horas (você pode lamber um pedaço de chocolate e sentir gosto de nada!)
2. Reduz a absorção de açúcar no intestino em até 50%
3. Aumenta a sensibilidade à insulina naturalmente

Comparação rápida com os remédios famosos

	Mounjaro/Ozempic	Chá Fim da Pança
Preço mensal	R\$ 1.800 – R\$ 3.500	R\$ 69 – R\$ 129
Receita médica	Obrigatória	Não precisa
Efeitos colaterais	Náusea, vômito, diarreia	Raros (só se exagerar)
Bloqueia gosto doce	Não	Sim (até 2 horas)
Disponibilidade	Escasso nas farmácias	Você faz em casa hoje mesmo

Capítulo 2 – Os 8 benefícios comprovados pela ciência

1. Reduz absorção de açúcar no intestino em até 50% → Estudo publicado no Journal of Clinical Biochemistry (2010)
2. Diminui desejo por doces em até 76% em 4 semanas → Pesquisa com 60 pessoas obesas (Universidade de Nova York)
3. Ajuda baixar hemoglobina glicada (HbA1c) em diabéticos tipo 2 → Redução média de 0,8–1,2% em 3 meses
4. Reduz colesterol LDL (“ruim”) e triglicerídeos
5. Efeito termogênico leve – queima mais calorias em repouso
6. Melhora sensibilidade à insulina (combate resistência)
7. Combate inchaço e retenção hídrica (efeito diurético suave)
8. Ação anti-inflamatória direta nas células de gordura visceral (a mais perigosa)

Capítulo 3 – As 4 receitas oficiais do Chá Fim da Pança

Receita 1 **Clássica (a original perfeita)**

Ingredientes (1 xícara):

- 1 colher de sobremesa (5 g) de folhas secas de *Gymnema sylvestre*
- 250 ml de água filtrada

Preparo:

1. Ferva a água
2. Desligue o fogo e adicione as folhas
3. Tampe e deixe infundir 8–10 minutos
4. Coe e beba morno ou frio Melhor horário:
15 minutos antes do almoço e jantar

Receita 2

Turbo (acelera queima de gordura)

Adicione à receita clássica:

- 1 cm de gengibre fresco fatiado
 - Pitada de pimenta caiena ou pimenta preta
- Melhor horário: logo ao acordar (em jejum)

Receita 3

Noite (emagrece enquanto você dorme)

Adicione à receita clássica:

- 1 colher de chá de flores de camomila
 - 5 cm de capim-limão (ou 3 folhas)
- Melhor horário: 30–60 minutos antes de dormir

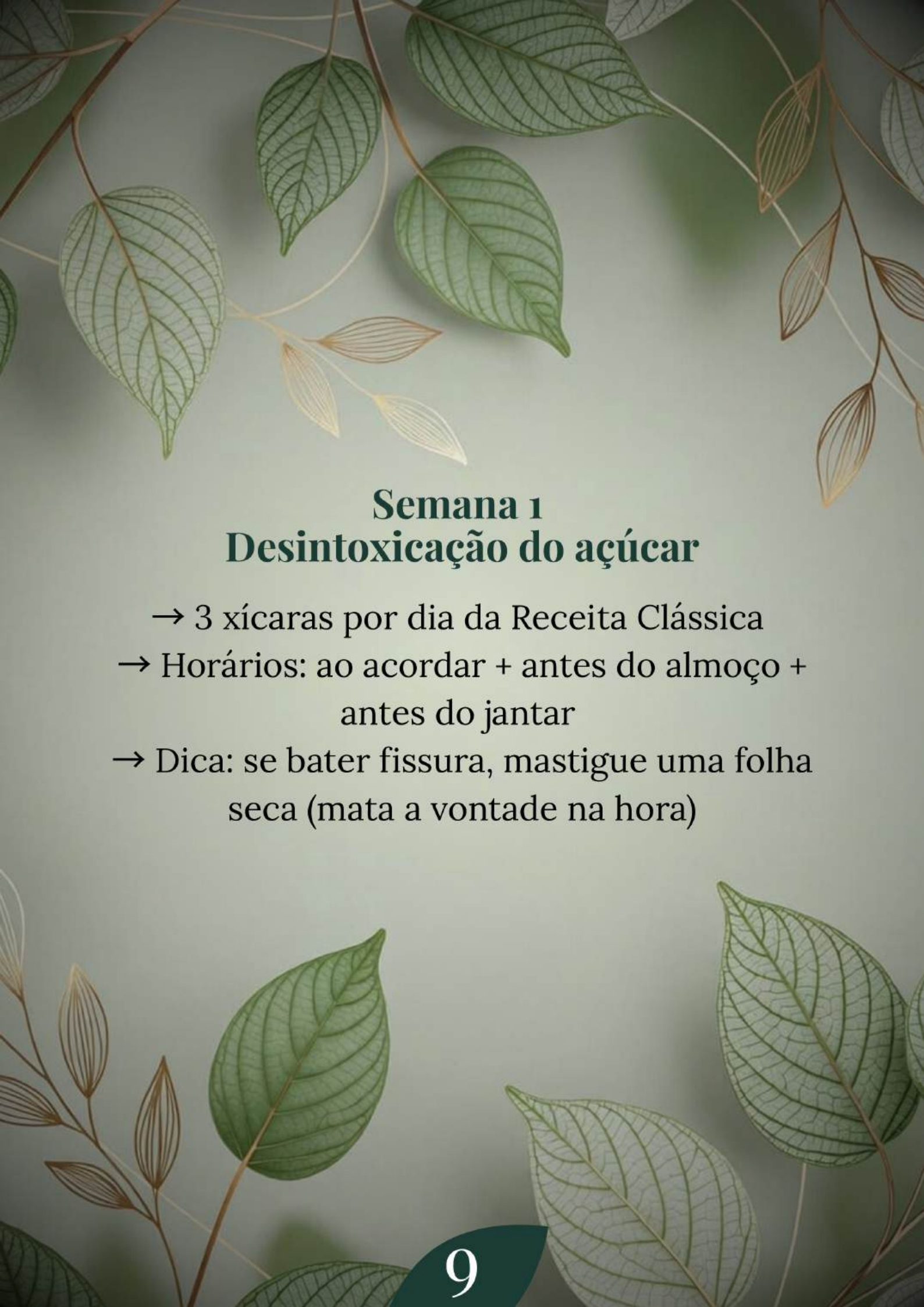
Receita 4

Gelada de Verão (deliciosa)

- Faça o dobro da receita clássica (500 ml)
 - Adicione raspas de 1 limão siciliano + 8 folhas de hortelã
 - Deixe na geladeira por 2 horas
- Perfeita para o lanche da tarde



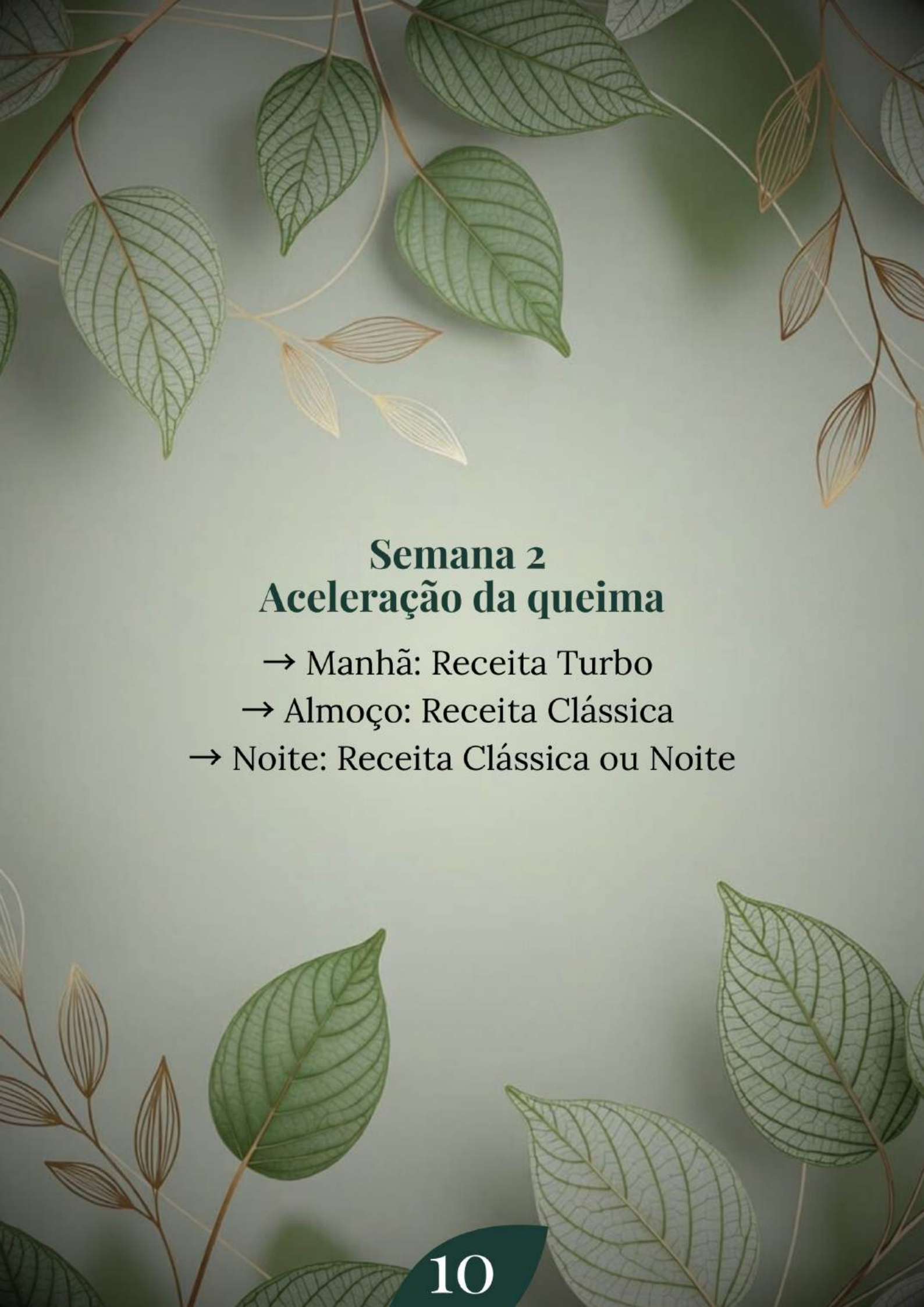
Capítulo 4 – Protocolo de 30 dias “Adeus Pança”



Semana 1

Desintoxicação do açúcar

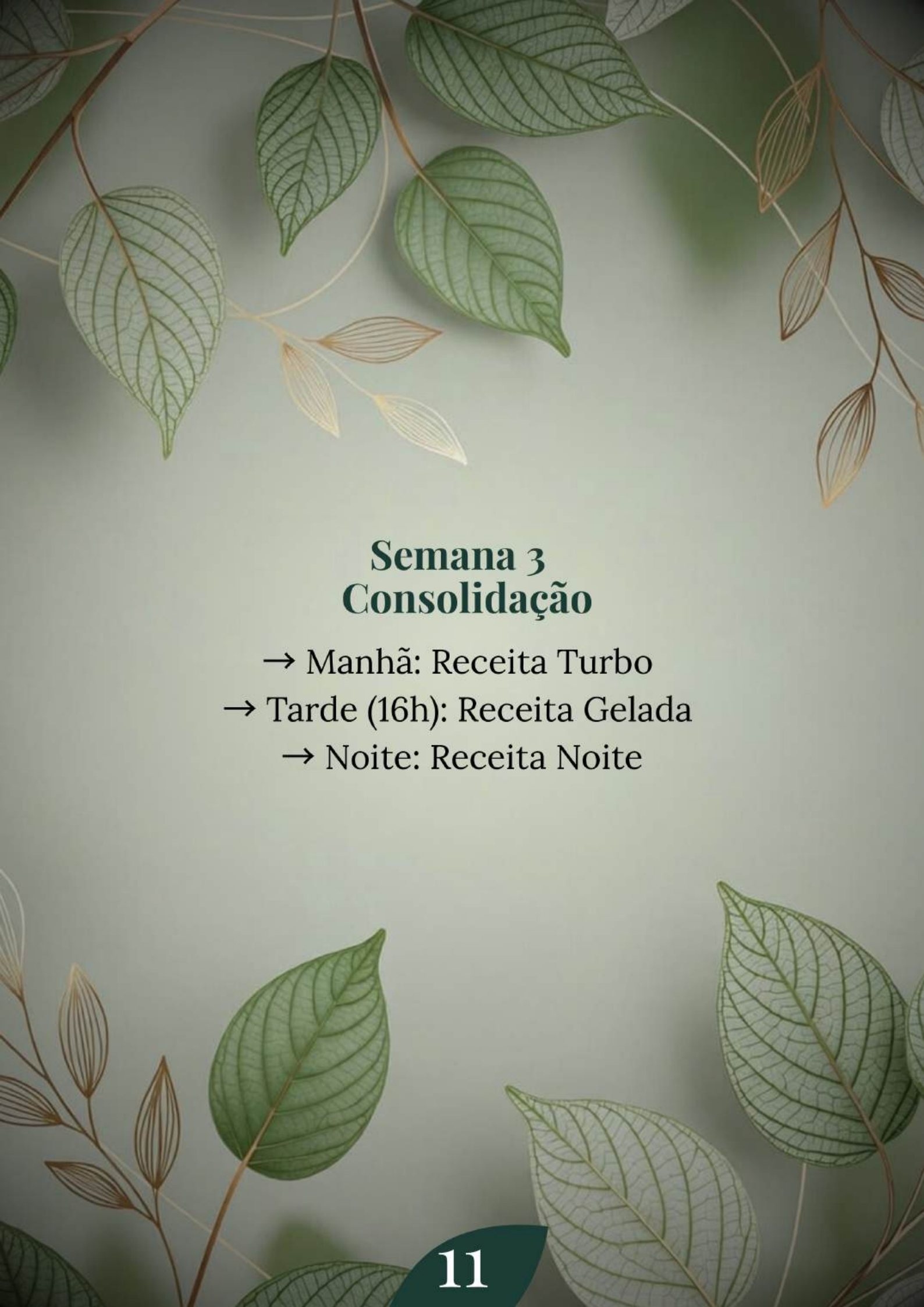
- 3 xícaras por dia da Receita Clássica
- Horários: ao acordar + antes do almoço + antes do jantar
- Dica: se bater fissura, mastigue uma folha seca (mata a vontade na hora)



Semana 2

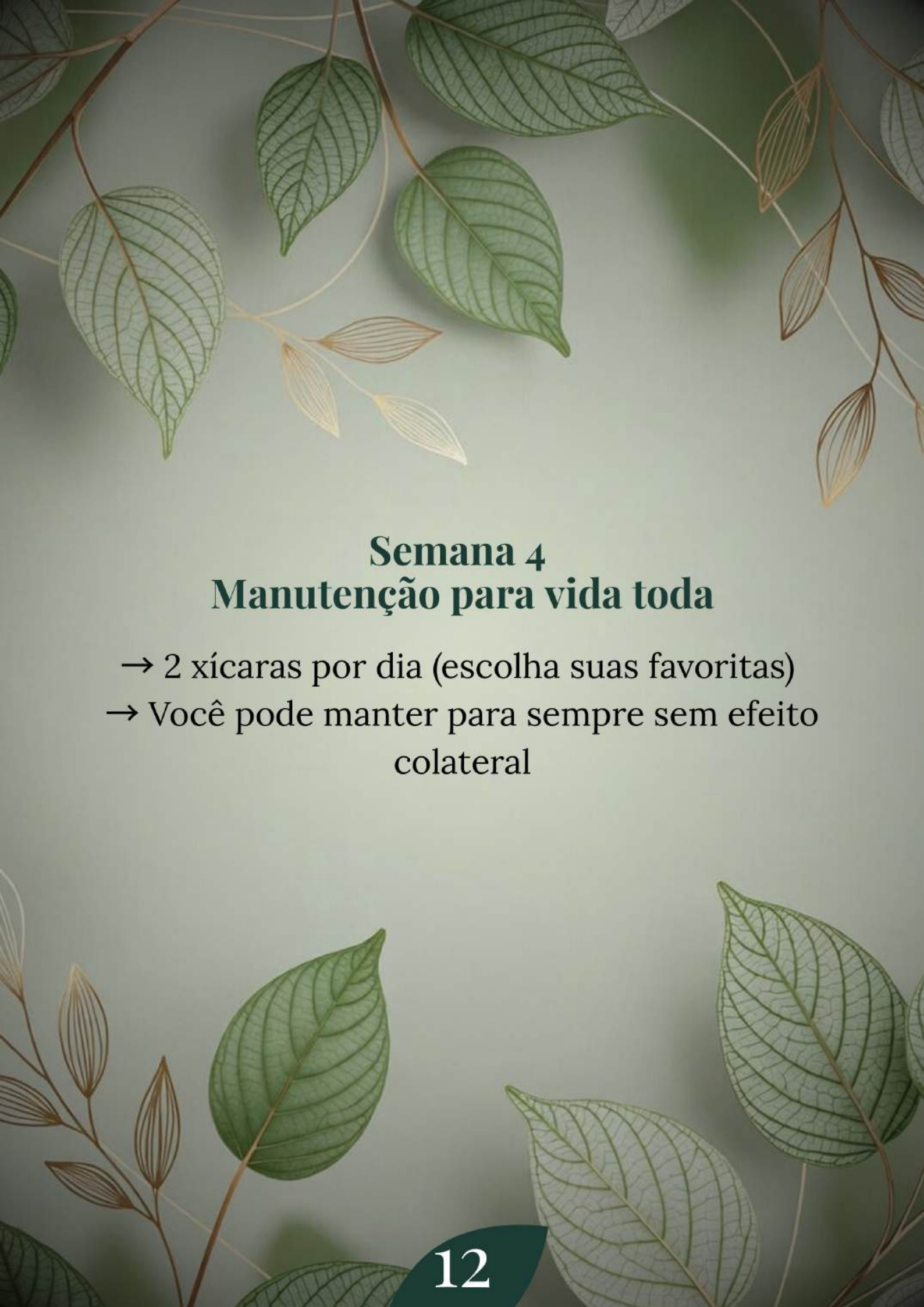
Aceleração da queima

- Manhã: Receita Turbo
- Almoço: Receita Clássica
- Noite: Receita Clássica ou Noite



Semana 3 **Consolidação**

- Manhã: Receita Turbo
- Tarde (16h): Receita Gelada
- Noite: Receita Noite



Semana 4

Manutenção para vida toda

- 2 xícaras por dia (escolha suas favoritas)
- Você pode manter para sempre sem efeito colateral

Capítulo 5 – Onde comprar a Gymnema original

3 lojas 100% confiáveis (preços novembro/2025):

1. Mundo das Ervas – 100 g → R\$ 69,90
2. Ervas do Brasil – 100 g → R\$ 74,90 (frete grátis acima de R\$ 150)
3. Empório Medicinal – 100 g → R\$ 68,00 (melhor custo-benefício)

Como identificar a erva verdadeira

Verdadeira: folhas verde-escuras, cheiro forte de grama molhada

Falsa/adulterada: cor clara, quase sem cheiro, pedaços de galho

Quantidade ideal

100 g = aproximadamente 90–100 dias de tratamento.

Capítulo 6 – As 20 perguntas mais frequentes

1. Posso tomar com remédio para diabetes?
→ Sim, mas consulte seu médico.
2. Posso adoçar com stévia ou adoçante?
→ Não. Qualquer doce anula o bloqueio do sabor.
3. Em quanto tempo sinto o gosto doce bloqueado?
→ Geralmente em 5–15 minutos após a 1ª xícara.
4. Posso tomar grávida ou amamentando?
→ Não é recomendado.
5. Posso tomar se tenho hipotensão?
→ Cuidado, pode baixar mais a pressão.
6. Quantos kg vou perder?
→ Média de 4 a 9 kg em 30 dias (com alimentação controlada).
7. Posso tomar com café?
→ Sim, mas separe 30 minutos.

8. O efeito passa se eu parar de tomar?
→ Sim, em 24–48h o desejo por doce volta.
9. Criança pode tomar?
→ Acima de 12 anos, meia dose, com orientação.
10. Posso ferver as folhas junto com a água?
→ Não, perde parte dos ativos. Sempre infusão.
11. Quanto tempo posso guardar o chá na geladeira?
→ Até 24 horas em recipiente de vidro.
12. Depois disso perde potência.
Posso tomar o chá frio ou precisa ser quente?
→ Pode tomar frio ou gelado. O efeito continua o mesmo.
13. Por que algumas pessoas não sentem o gosto doce bloqueado logo de cara?
→ Depende da qualidade da erva e da concentração. Use sempre 1 colher de sobremesa cheia e infusão de no mínimo 8 minutos.

14. Posso misturar com suco ou outros chás?
→ Pode misturar com hibisco, cavalinha, hortelã ou capim-limão (veja as combinações no Bônus 2). Evite suco de fruta doce.
15. Tenho gastrite/refluxo. Posso tomar?
→ Sim, a maioria das pessoas com gastrite tolera bem, mas comece com meia dose e tome depois das refeições.
16. O chá corta o efeito do anticoncepcional ou outro remédio?
→ Não há interação conhecida com anticoncepcional, antidepressivo ou outros medicamentos comuns.
17. Posso tomar à noite e dormir tranquilo?
→ Sim! A *Gymnema* não tem cafeína e muitas pessoas relatam sono melhor por reduzir a vontade noturna de comer doce.
18. O chá mancha os dentes?
→ Não. Diferente do chá preto ou mate, a *Gymnema* é bem clara e não mancha.
19. Posso reutilizar as folhas no mesmo dia?
→ Não recomendamos. A segunda infusão

tem só 20–30% dos princípios ativos.

20. Depois dos 30 dias, posso continuar tomando para sempre?

→ Sim! Muitas pessoas tomam 1–2 xícaras por dia para manutenção eterna. Não há efeito colateral com uso prolongado (desde que respeite as contraindicações).

Capítulo 7 – Precauções importantes



Não recomendado para gestantes e lactantes



Consulte médico se usa insulina ou hipoglicemiantes orais



Evite se tem pressão muito baixa



Interrompa se sentir tontura ou mal-estar



Não substitui tratamento médico



Bônus 1

CARDÁPIO LOW-CARB DE 7 DIAS

Dia 1

- **Café da manhã:** 2 ovos mexidos + 1 fatia de queijo + café sem açúcar
- **Lanche:** 10 amêndoas
- **Almoço:** 150 g de frango grelhado + salada de folhas à vontade + 2 colheres de azeite
- **Lanche da tarde:** Chá Fim da Pança Gelado
- **Jantar:** 2 ovos cozidos + 100 g de carne moída refogada com abobrinha
- **Ceia (opcional):** 1 fatia de queijo minas

Dia 2

- **Café da manhã:** Omelete de 3 ovos com queijo + ½ abacate
- **Lanche:** 8 castanhas-do-pará
- **Almoço:** 150 g de filé de tilápia grelhado + brócolis refogado na manteiga + salada de folhas com limão
- **Lanche da tarde:** Chá Fim da Pança Gelado
- **Jantar:** 120 g de patinho moído com abobrinha e berinjela refogadas
- **Ceia (opcional):** 1 fatia de queijo coalho grelhado

Dia 3

- **Café da manhã:** 2 ovos fritos na manteiga + 2 fatias de bacon + café sem açúcar
- **Lanche:** 12 azeitonas verdes
- **Almoço:** 150 g de peito de frango grelhado + couve refogada com alho + 2 colheres de azeite
- **Lanche da tarde:** Chá Fim da Pança (versão Turbo)
- **Jantar:** Omelete de 3 ovos com queijo e espinafre
- **Ceia (opcional):** 30 g de queijo parmesão em cubinhos

Dia 4

- **Café da manhã:** iogurte natural integral (sem açúcar) 170 g + 10 morangos + 1 colher de pasta de amendoim
- **Lanche:** 8 nozes
- **Almoço:** 150 g de bife acebolado + chuchu refogado + salada de alface, rúcula e tomate
- **Lanche da tarde:** Chá Fim da Pança Gelado
- **Jantar:** 2 ovos pochê + 100 g de carne moída com quiabo
- **Ceia (opcional):** 1 fatia de queijo minas frescal

Dia 5

- **Café da manhã:** 3 ovos mexidos com tomate e orégano + 1 fatia de muçarela
- **Lanche:** 15 amendoins torrados sem sal
- **Almoço:** 150 g de salmão grelhado (ou sardinha) + aspargos na manteiga + salada verde
- **Lanche da tarde:** Chá Fim da Pança (versão Noite)
- **Jantar:** Frango desfiado com creme de leite e couve-flor gratinado (sem farinha)
- **Ceia (opcional):** 1 copo de chá de camomila com 1 quadradinho de chocolate 85%

Dia 6

- **Café da manhã:** Shake: 200 ml de leite de coco + 1 colher de sopa de pasta de amendoim + 1 ovo cozido
- **Lanche:** 10 macadâmias
- **Almoço:** 150 g de contrafilé grelhado + abobrinha espiralizada com molho pesto
- **Lanche da tarde:** Chá Fim da Pança Gelado
- **Jantar:** 2 hambúrgueres caseiros (sem pão) + salada de repolho roxo com maionese caseira
- **Ceia (opcional):** 30 g de queijo cheddar

Dia 7 (dia de “refeição livre” controlada)

- **Café da manhã:** 3 ovos + 2 fatias de presunto + queijo derretido
- **Lanche:** 12 amêndoas
- **Almoço:** 150 g de picanha grelhada + farofa de ovo + salada à vontade
- **Lanche da tarde:** Chá Fim da Pança (versão Clássica)
- **Jantar:** Pizza low-carb de frigideira (base de ovo e queijo) com recheio de sua escolha (sem massa)
- **Ceia (opcional):** 1 taça de vinho tinto seco ou 1 quadradinho de chocolate 90%

Bônus 2

5 COMBINAÇÕES PODEROSAS

**Gymnema + Hibisco →
queima gordura localizada**

**Gymnema + Cavalinha →
elimina inchaço**

**Gymnema + Chá verde →
acelera metabolismo**

**Gymnema + Erva-mate →
energia sem ansiedade**

**Gymnema + Dente-de-leão
→ desintoxica fígado**

Chá Fim da Pança

Seu corpo novo
começa com a
primeira xícara

