

Yogi Tea Clássico Chai 90g

EAN: 4012824529267 FABRICANTE: YOGI TEA



Combinação de sabores doces de canela, cardamomo, gengibre picante, cravo e pimenta preta.

DESCRIPCIÓN

Para **aumentar sua energia com uma simples prática de ioga**, você pode começar sentado de pernas cruzadas no chão ou em uma cadeira, mantendo as costas retas e os pés apoiados no chão. Estenda os braços para a frente, paralelos ao chão, com as palmas voltadas uma para a outra e os dedos afastados. Faça respirações profundas e vigorosas pelo nariz por 1 a 3 minutos.

Em seguida, respire fundo e, mantendo o ar nos pulmões, feche os punhos e leve-os lentamente em direção ao peito, aplicando a tensão máxima. Expire lentamente enquanto os punhos tocam o peito e relaxe. Respire fundo várias vezes e sinta a energia que você gerou em seu corpo.

Quais são os ingredientes do chá Yogi Classic?

- Canela
- Cardamomo
- Ruivo
- Unha
- Pimenta preta
- óleo de canela

Infusão Bio e Vegana.

Como esta infusão é preparada?

Adicione 2 colheres de chá (2,4 g) a um litro de água fervida e cozinhe por 10 a 15 minutos. Filtre e acrescente o leite quente e o adoçante se desejar.

