

EBOOK – SHOTS MATINAIS

Dra. Vânia Mattos



O que é um Shot?

Um shot é uma pequena bebida concentrada feita com ingredientes naturais que auxiliam a saúde, aumentam a energia e estimulam o metabolismo.

São consumidos em pequenos volumes, mas com grande impacto.

Recomenda-se tomar os shots pela manhã, logo após ingerir 600 ml de água em jejum. Cada shot deve ser preparado com suco de 1 limão inteiro e 50–60 ml de água

1. Shot da Imunidade com Própolis

- Suco de 1 limão
- 50–60 ml de água
- 15 a 20 gotas de própolis
- 1 colher de chá de açafrão



Benefícios: fortalece o sistema imunológico, ação antibacteriana, antiviral e anti-inflamatória.

2. Shot de Vinagre para Triglicerídeos, Colesterol e Diabetes



- Suco de 1 limão
- 50–60 ml de água
- 1 colher de sopa de vinagre de maçã

Benefícios: ajuda no controle glicêmico, reduz triglicerídeos e colesterol.

3. Shot Emagrecedor com Canela, Gengibre e Açafrão

- Suco de 1 limão
- 50–60 ml de água
- 1 pitada de canela
- 1 colher de chá de gengibre ralado
- 1 colher de chá de açafrão



Benefícios: acelera o metabolismo, auxilia na queima de gordura, reduz inflamação e melhora a digestão.

4. Shot de Aloe Vera para o Estômago



- Suco de 1 limão
- 50–60 ml de água
- 1 colher de sopa de gel de Aloe Vera

Benefícios: acalma o estômago, reduz inflamação e melhora a digestão.

5. Shot Antioxidante de Camu Camu

- Suco de 1 limão
- 50–60 ml de água
- 1 colher de chá de camu camu em pó



Benefícios: riquíssimo em vitamina C, poderoso antioxidante, fortalece a imunidade e combate radicais livres.

