TERMOS DE USO

arquivo pago

Este material foi desenvolvido por Mariana Teixeira Mendes **@mari_prof** e exclusivo para os compradores. Os arquivos são protegidos pela **Lei 9.610** de 12/02/1998, sendo assim, fica PROIBIDO o compartilhamento em redes sociais (Instagram, facebook, telegram, whats app, drives, blogs e sites), também fica PROIBIDO a edição deste arquivo.

Tais ações podem violar os direitos autorais de acordo com o código penal Art. 184.

Os materiais são de uso PESSOAL, podendo ser aplicados em sala de aula, aulas particulares ou uso dos pais.



Utilizou o material?

Nos envie uma foto, ou vídeo, e o seu *feedback*. Nos mencione no Instagram @mari_prof.

Encontre outros materiais gratuitos ou pagos visitando o nosso site:

mariprof.me

PROF MARIANA Mendes



Como preparar e apreciar seu chá calmante!



Escolha o Chá: Selecione o saquinho de chá de sua preferência, seja camomila, erva-cidreira ou valeriana, cada um com suas propriedades relaxantes únicas.
Aqueça a Água: Leve a água ao fogo até atingir a temperatura ideal para o chá escolhido (geralmente entre 90-95°C). Para uma experiência mais autêntica, utilize água mineral ou filtrada.
Prepare a Xícara: Coloque o saquinho de chá na xícara e despeje a água quente sobre ele. Deixe em infusão por 3-5 minutos, dependendo do seu gosto.
Personalize: Adicione mel, açúcar ou um toque de limão, se desejar.
Aprecie o Momento: Sente-se em um local confortável, respire profundamente e saboreie o chá, permitindo que seus sabores e aromas acalmem seus sentidos.



Momentos para apreciar



- **Antes dos Estudos:** Tome uma xícara para começar sua sessão de estudos com uma mente clara e calma.
- **Durante uma Pausa:** Permita-se uma pausa relaxante entre as sessões de estudo, reconectando-se com o presente.
- **Antes de Dormir:** Aproveite o chá calmante como parte de sua rotina noturna para preparar-se para um sono repousante.

Estes momentos de cuidado são uma parte essencial do seu sucesso.

Cuide de si mesmo(a), e o restante seguirá.



Como preparar e apreciar seu chá calmante!



Escolha o Chá: Selecione o saquinho de chá de sua preferência, seja camomila, erva-cidreira ou valeriana, cada um com suas propriedades relaxantes únicas.
Aqueça a Água: Leve a água ao fogo até atingir a temperatura ideal para o chá escolhido (geralmente entre 90-95°C). Para uma experiência mais autêntica, utilize água mineral ou filtrada.
Prepare a Xícara: Coloque o saquinho de chá na xícara e despeje a água quente sobre ele. Deixe em infusão por 3-5 minutos, dependendo do seu gosto.
Personalize: Adicione mel, açúcar ou um toque de limão, se desejar.
Aprecie o Momento: Sente-se em um local confortável, respire profundamente e saboreie o chá, permitindo que seus sabores e aromas acalmem seus sentidos.



Momentos para apreciar



- Antes dos Estudos: Tome uma xícara para começar sua sessão de estudos com uma mente clara e calma.
- Durante uma Pausa: Permita-se uma pausa relaxante entre as sessões de estudo, reconectando-se com o presente.
- Antes de Dormir: Aproveite o chá calmante como parte de sua rotina noturna para preparar-se para um sono repousante.

Estes momentos de cuidado são uma parte essencial do seu sucesso.

Cuide de si mesmo(a), e o restante seguirá.