



# PROTOCOLO EMAGREÇA DORMINDO (7 DIAS)

**Objetivo:** aumentar o gasto calórico noturno, equilibrar hormônios ligados ao metabolismo e reduzir retenção e inflamação.



## Estrutura Diária

Cada noite segue **3 rituais simples**, combinando corpo + mente + metabolismo:

---



### RITUAL 1 — Desacelere para acelerar

**Horário:** 1h antes de dormir

**Ação:** Reduzir cortisol (hormônio do estresse), pois ele bloqueia a queima de gordura.

**Passo a passo:**

1. Tome um banho morno, de preferência com luz baixa ou velas.
2. Após o banho, respire profundamente por 2 minutos. Inspire pelo nariz, expire lentamente pela boca.
3. Evite telas (celular, TV, computador). O estímulo de luz azul reduz a melatonina, o hormônio que ativa a “queima noturna”.

**Efeito:** melhora o sono profundo (fase onde o corpo regula insulina e gordura).

---



### RITUAL 2 — Chá metabólico noturno

**Horário:** 30 a 40 min antes de dormir

**Função:** ativar o metabolismo de forma leve, enquanto relaxa o sistema nervoso.

**Receita 1 — Chá de Canela e Gengibre com Camomila (Termo-Calmante)**

- 1 canela em pau
- 1 pedaço pequeno de gengibre fresco (1 cm)
- 1 sachê de camomila

- 250 ml de água

**Modo de preparo:** Ferva a canela e o gengibre por 5 min. Desligue, adicione o sachê de camomila e abafe por 3 min.

**Benefício:** acelera o metabolismo basal e promove relaxamento muscular.

### **Receita 2 — Chá Verde com Hortelã e Casca de Limão (opção alternada)**

- 1 colher (chá) de chá verde

- 3 folhas de hortelã

- Casca de  $\frac{1}{2}$  limão

- 250 ml de água quente

**Modo de preparo:** Infusão por 3 a 5 min.

**Benefício:** leve efeito termogênico e antioxidante, ideal para quem tem digestão lenta.

### **Receita 3 — Chá de Hibisco com Canela e Cravo (detox noturno)**

- 1 colher (chá) de hibisco seco

- 1 pau de canela

- 2 cravos-da-índia

- 250 ml de água

**Modo de preparo:** Ferva tudo por 5 min, desligue e abafe.

**Benefício:** ajuda na retenção de líquidos e na oxidação de gordura corporal.



### **RITUAL 3 — Reprogramação corporal noturna**

**Horário:** logo após o chá

**Função:** estimular o sistema linfático e a oxigenação celular durante o sono.

**Passo a passo:**

1. Faça uma **auto-massagem abdominal** leve (sentido horário) com óleo corporal ou creme redutor por 2 a 3 minutos.

2. Visualize o corpo se regenerando e “queimando” excessos — técnica de foco mental usada em protocolos de sono metabólico.
  3. Deite-se em ambiente escuro, temperatura agradável e sem ruídos.
- 



## PLANO DE 7 DIAS

<b>Dia</b>	<b>Chá Sugerido</b>	<b>Enfoque Principal</b>
1	Canela + Gengibre + Camomila	Desintoxicar e relaxar
2	Hibisco + Canela + Cravo	Drenar líquidos
3	Chá Verde + Hortelã + Limão	Aumentar oxidação de gordura
4	Canela + Gengibre + Camomila	Estimular sono profundo
5	Hibisco + Canela + Cravo	Reduzir inchaço
6	Chá Verde + Hortelã + Limão	Revigorar metabolismo
7	Canela + Gengibre + Camomila	Consolidar hábito metabólico

---



### Orientações finais

- Evite comer 2h antes de dormir.
- Beba 2L de água por dia para potencializar os efeitos dos chás.
- Mantenha horários fixos para dormir e acordar — a regularidade é um dos maiores “aceleradores metabólicos” naturais.