

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 ½ 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

Dia	Chá Sugerido	Enfoque Principal
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.