

# Chá Verde com Gengibre para Acelerar Durante o Sono

---

**Objetivo:** Estimular o metabolismo e a queima de gordura durante o período de descanso noturno.

## Ingredientes:

---

- 1 xícara de água
- 1 colher de chá de folhas de chá verde
- 1 rodela fina de gengibre fresco (ou 1/2 colher de chá de gengibre em pó)

## Modo de Preparo:

---

1. Ferva a água.
2. Desligue o fogo e adicione as folhas de chá verde e a rodela de gengibre.
3. Tampe e deixe em infusão por 3-5 minutos (não mais que isso para evitar que o chá fique amargo).
4. Coe o chá para remover as folhas e o gengibre.
5. Beba morno, cerca de 1 hora antes de dormir.

## Dicas de Consumo:

---

- Evite adoçar para não comprometer os benefícios.
- Se você for sensível à cafeína, pode optar por um chá verde descafeinado ou consumir este chá mais cedo na noite.

## Benefícios:

---

- **Chá Verde:** Contém catequinas, que são antioxidantes que podem auxiliar na aceleração do metabolismo e na queima de gordura. Embora contenha cafeína, a quantidade é menor que no café e pode ser tolerada por alguns à noite.
- **Gengibre:** Termogênico natural, ajuda a aumentar a temperatura corporal e o gasto energético, mesmo durante o sono. Também auxilia na digestão e alivia desconfortos estomacais.