

Chá da Saciedade Noturna

Objetivo: Promover relaxamento, reduzir a ansiedade noturna e auxiliar na saciedade para evitar compulsões antes de dormir.

Ingredientes:

- 1 xícara de água
- 1 colher de sopa de flores de camomila secas
- 1 pau de canela pequeno
- Suco de 1/4 de limão (opcional)

Modo de Preparo:

1. Ferva a água.
2. Desligue o fogo e adicione as flores de camomila e o pau de canela.
3. Tampe e deixe em infusão por cerca de 5-7 minutos.
4. Coe o chá para remover os sólidos.
5. Se desejar, adicione o suco de limão.
6. Beba morno, cerca de 30 minutos antes de deitar.

Dicas de Consumo:

- Evite adoçar para não interferir nos benefícios do chá.
- Crie um ritual relaxante antes de dormir, incluindo a preparação e o consumo deste chá.

Benefícios:

- **Camomila:** Possui propriedades calmantes e sedativas, ajudando a reduzir o estresse e a ansiedade, que muitas vezes levam à compulsão alimentar noturna.
- **Canela:** Ajuda a estabilizar os níveis de açúcar no sangue, o que pode reduzir a vontade de comer doces à noite. Também possui efeito termogênico leve.
- **Limão:** Rico em vitamina C e antioxidantes, auxilia na digestão e na desintoxicação leve do organismo.