

# Água Termogênica Noturna

---

**Objetivo:** Estimular o metabolismo e auxiliar na eliminação de líquidos durante o sono.

## Ingredientes:

---

- 500ml de água
- 1 colher de sopa de flores de hibisco secas
- 1 pau de canela
- 1 colher de sopa de cavalinha seca

## Modo de Preparo:

---

1. Ferva a água.
2. Desligue o fogo e adicione as flores de hibisco, o pau de canela e a cavalinha.
3. Tampe e deixe em infusão por cerca de 10-15 minutos.
4. Coe a mistura para remover os sólidos.
5. Deixe esfriar até atingir uma temperatura agradável para consumo.

## Dicas de Consumo:

---

- Consuma esta água termogênica cerca de 30 minutos a 1 hora antes de dormir.
- Evite adicionar açúcar ou adoçantes para não comprometer os benefícios.
- Pode ser preparada em maior quantidade e armazenada na geladeira por até 24 horas.

## Benefícios:

---

- **Hibisco:** Diurético e antioxidante, ajuda a combater a retenção de líquidos e a inflamação.
- **Canela:** Termogênica, acelera o metabolismo e pode ajudar a regular os níveis de açúcar no sangue.
- **Cavalinha:** Poderoso diurético natural, auxilia na eliminação de toxinas e no desinchaço.