

Você sabia que quanto mais noites mal dormidas maior sua chance de ganhar peso?

O mecanismo que justifica esse fato é que a redução nas horas de sono provoca mudanças na liberação de dois hormônios: GRELINA e LEPTINA

A grelina é o hormônio da fome, a falta de sono pode aumentar em até 30% a liberação da grelina, além de aumentar o apetite, esse hormônio pode reduzir a queima calórica.

A leptina é o hormônio da saciedade, ao dormir nós aumentamos a liberação desse hormônio pelo tecido adiposo. Logo, quanto menos dormimos menor a liberação.

Então... Durma bem...



Suco para insônia



1 xícara de chá de passiflora (maracujá) pronto
1 folha de alface higienizada
1 Maçã com casca
Bata tudo no liquidificador e adoce com 1 fio de mel

● Tome ainda quente, antes de dormir e boa noite!