



5 infusiones frías para adelgazar este verano sin hacer dieta

Descripción

En verano, las infusiones frías pueden ser una forma refrescante y saludable de ayudar a perder peso. Estas son algunas de las mejores infusiones frías para disfrutar esta temporada.

Infusiones frías para adelgazar

té verde helado

El té verde es conocido por su contenido de antioxidantes y su capacidad para estimular el metabolismo. Puede prepararlo con anticipación, enfriarlo en el refrigerador y disfrutarlo con helado y rodajas de limón.

té de menta

La menta tiene propiedades digestivas y refrescantes. Puedes preparar una infusión con hojas de menta fresca y dejar enfriar en la nevera. Añade hielo y unas cuantas hojas de menta extra para darle un toque de frescura.

Infusión de Jengibre y Limón

El jengibre puede ayudar a impulsar el metabolismo y el limón es conocido por su capacidad para desintoxicar el cuerpo. Puedes preparar una infusión con rodajas de jengibre y jugo de limón, dejar enfriar y disfrutar con hielo.

Infusión de hibisco

El hibisco es conocido por sus propiedades diuréticas y antioxidantes. Puedes hacer una infusión con flores de hibisco, dejar que se enfríe y agregarle hielo para obtener una bebida refrescante repleta de beneficios para la salud.

infusión de frutas

Puedes hacer una infusión fría a partir de frutas como fresas, naranjas, limones o piñas. Simplemente corte la fruta en trozos, colóquela en una jarra de agua fría y déjela reposar en la nevera durante unas horas. Agregue hielo antes de servir.



5 infusiones contra la retención de líquidos: son una mano santa para reducir la barriga

Si bien los tés de hierbas no son una solución mágica para perder peso por sí mismos, pueden ser una opción saludable y refrescante como parte de una dieta equilibrada y un estilo de vida activo. Además, es importante consultar a un médico o nutricionista antes de realizar cambios significativos en su dieta, especialmente si está tratando de perder peso.

El mejor momento del día para tomar una infusión adelgazante es el verano

El mejor momento del día para tomar una infusión adelgazante en verano puede variar según tus preferencias y tu rutina diaria. Aquí hay algunas opciones que puede considerar:

1. **Mañana:** Consumir una infusión adelgazante en ayunas puede ser de ayuda para estimular el metabolismo a primera hora del día. Algunas infusiones, como el té verde o el té de hierbas, contienen compuestos que pueden aumentar la quema de grasas. Sin embargo, evite consumir tés de hierbas con demasiada cafeína, ya que pueden interferir con el sueño o causar efectos secundarios no deseados.
2. **Antes de las comidas:** Tomar una infusión adelgazante unos 20-30 minutos antes de las comidas puede ayudar a suprimir el apetito y controlar las porciones. Las infusiones como el té de jengibre, el té de menta o el té de hibisco pueden ser opciones adecuadas. Estas infusiones pueden contribuir a una sensación de saciedad y ayudar a evitar comer en exceso.
3. **Después de las comidas:** Algunas infusiones digestivas, como el té de manzanilla o el té de menta, pueden ayudar a aliviar la indigestión y la hinchazón después de las comidas. Esto puede ser útil para mantener una digestión saludable y evitar la hinchazón.
4. **Por la tarde o por la noche:** Si prefieres prescindir de la cafeína, puedes optar por infusiones sin cafeína, como la tisana, el té de frutas o la infusión de manzanilla. Estas opciones pueden ser relajantes y ayudar a calmar la mente y el cuerpo antes de acostarse.

Fecha de creación

julio 2023